

**Міністерство освіти і науки України
Західноукраїнський національний університет
Соціально-гуманітарний факультет
Кафедра психології та соціальної роботи**

Литвинчук Дмитро Юрійович

**Психологічна структура і динаміка здійснення вчинку особистісної
самодопомоги / Psychological structure and dynamics of the act of personal self-
help**

Спеціальність: 053 Психологія
освітньо-професійна (наукова) програма - Психологія
кваліфікаційна робота за освітнім ступенем «магістр»

Виконав студент
групи ПСм-21
Литвинчук Д.Ю.

підпис

Науковий керівник:
д.психол.н., професор
Фурман А.В.

підпис

Кваліфікаційну роботу
допущено до захисту
«__» _____ 2024 р.
Завідувач кафедри

підпис

Тернопіль – 2024

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБИСТІСНОЇ САМОДОПОМОГИ.....	7
1.1. Поняття та сутнісні особливості особистісної самодопомоги	7
1.2. Фактори, що детермінують вчинки самодопомоги.....	11
1.3. Роль самосвідомості, саморегуляції та рефлексії у процесі самодопомоги.....	17
Висновки до розділу 1.....	24
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТРУКТУРИ ЗДІЙСНЕННЯ ВЧИНКУ САМОДОПОМОГИ.....	25
2.1. Основні засновки, параметри та визначення вибіркової сукупності дослідження.....	25
2.2. Систематика методів дослідження формовиявів і рівнів особистісної самодопомоги.....	27
2.3. Програма емпіричного дослідження вчинку особистісної самодопомоги у студентів ЗВО.....	29
Висновки до розділу 2.....	37
РОЗДІЛ 3. ПРИКЛАДНІ АСПЕКТИ ТА РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЧИНКУ ОСОБИСТІСНОЇ САМОДОПОМОГИ.....	38
3.1. Аналіз отриманих результатів дослідження.....	38
3.2. Система прикладних рекомендацій суб'єктам освітнього процесу ЗВО щодо підвищення ефективності їхньої особистісної самодопомоги.....	40
Висновки до розділу 3.....	47
ВИСНОВКИ.....	49
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	53
ДОДАТКИ.....	59

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. У сучасному суспільстві питання самодопомоги набуває особливої актуальності через зростання рівня стресу, психологічних навантажень та швидких соціальних змін. Особистісна самодопомога – це процес, у якому індивід свідомо здійснює дії, спрямовані на підтримку або поліпшення свого психологічного стану. Вивчення психологічної структури та динаміки здійснення таких вчинків є важливим для розуміння того, як люди здатні самостійно регулювати свій емоційний стан, долати труднощі та досягати гармонії в особистісному розвитку.

Актуальність теми зумовлена зростанням психологічних труднощів у різних сферах життя, що стимулює розвиток практик самодопомоги як важливого аспекту психологічної стійкості та особистісної автономії.

Проблематика розвитку самодопомоги ґрунтовно розкрита у наукових дослідженнях Р. Бернса, Л. Божович, І. Кона, С. Рубінштейна, Д. Фельдштейна та інших. Роль стабільності і рівня самооцінки у психологічному функціонуванні розглядав М. Керніс. Питання самодопомоги, її ролі у самосвідомості особистості досліджували М.Й. Боришевський, П.Р. Чамати, Л.Х'єлл, Д.Зиглер, А.Маслоу, та ін. Значний внесок у вивчення вчинку зробили В.А. Роменець, В.О. Татенко та М. Бахтін.

Одним з перших дослідників, що займався вивченням проблеми «Я» був В. Джеймс, який став засновником розробки проблеми самооцінки. Проблематику самоставлення досліджували такі вчені як: К. Роджерс, С.Л. Рубінштейн, Д.М. Узнадзе, Д.Б. Ельконін, Г.С. Костюк, Л.С. Виготський, Л.І. Божович, А. Н. Гірняк, А. В. Фурман, а питання розвитку самодопомоги особистості – З. Фройд, Е. Еріксон, Л. Колберг, Ж. Піаже, Дж. Брунеа та інші.

Об'єкт дослідження: процес здійснення вчинків самодопомоги особистістю.

Предмет дослідження: психологічна структура і динаміка здійснення вчинку особистісної самодопомоги.

Мета дослідження: дослідження психологічної структури і динаміки вчинку самодопомоги, а також з'ясування факторів, що впливають на цей процес.

Для досягнення поставленої мети потрібно вирішити наступні дослідницькі завдання:

1. Визначити основні етапи вчинку особистісної самодопомоги.
2. Проаналізувати психологічні механізми, які беруть участь у процесі самодопомоги.
3. Вивчити вплив індивідуальних та зовнішніх чинників на здійснення вчинків самодопомоги.
4. Провести емпіричне дослідження психологічної структури здійснення вчинку самодопомоги.
5. Розробити рекомендації щодо підвищення ефективності самодопомоги.

Для вирішення окреслених завдань та досягнення мети використані наступні **методи дослідження**: першим і одним із ключових методів є анкетування та опитування, що дозволяють зібрати дані про різні аспекти самодопомоги у респондентів. Анкети розробляються з метою виявлення мотиваційних факторів, які спонукають людину до вчинку самодопомоги, та оцінки, як індивідуальні психологічні риси впливають на процес самодопомоги. Опитування охоплює різні вікові групи та професійні категорії, що дозволяє досліджувати динаміку цього процесу в різних контекстах життя.

Додатково використовується спостереження, яке передбачає вивчення поведінки людей у реальних життєвих ситуаціях, коли вони здійснюють акти самодопомоги. Це може бути поведінка в стресових ситуаціях або під час труднощів, коли людина свідомо приймає рішення допомогти собі через

певні дії, наприклад, медитацію, розробку плану вирішення проблеми або звернення до підтримуючих практик.

Також застосовується метод глибинного інтерв'ю, що дозволяє дослідити суб'єктивні переживання і когнітивні процеси, пов'язані зі здійсненням вчинку самодопомоги.

Аналіз життєвих історій є ще одним важливим методом, що дозволяє зібрати якісні дані про досвід самодопомоги на основі реальних життєвих подій. Цей метод допомагає вивчити динаміку та структуру вчинку самодопомоги в довгостроковій перспективі, що може включати як короткострокові стратегії самодопомоги, так і довгострокові практики саморозвитку.

Крім того, важливим є експериментальний метод, який може включати створення умов для вчинення акту самодопомоги з подальшим спостереженням і фіксацією результатів.

Для отримання кількісних результатів використовуються статистичні методи аналізу, такі як кореляційний та факторний аналіз, що дозволяють визначити взаємозв'язки між різними компонентами самодопомоги, включно з особистісними рисами, рівнем тривожності або стресостійкості.

Теоретичне значення теми полягає в уточненні та розширенні уявлень про структуру вчинку особистісної самодопомоги, що дозволить краще зрозуміти механізми, які сприяють ефективній саморегуляції.

Практична значущість дослідження полягає у розробці рекомендацій та інструментів для психологів, консультантів і самих індивідів щодо ефективного застосування практик самодопомоги. Результати дослідження можуть бути використані для створення тренінгових програм, спрямованих на розвиток навичок самодопомоги, що підвищить стійкість особистості до стресу та сприятиме покращенню психологічного здоров'я.

Структура роботи визначена метою та завданнями дослідження. Робота складається з вступу, 3 розділів, висновків, списку

використаних джерел. В роботі подано 4 таблиці, 4 рисунки, 3 додатки. Загальний обсяг кваліфікаційної роботи – 65 сторінок.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБИСТІСНОЇ САМОДОПОМОГИ

1.1. Поняття та сутнісні особливості особистісної самодопомоги

Особистісна самодопомога – це свідомий і самостійний процес, за допомогою якого людина намагається впоратися з труднощами, регулювати свій емоційний стан і поліпшити психологічне благополуччя. Цей процес включає різноманітні дії, стратегії та техніки, які індивід використовує для підтримки свого психологічного стану без зовнішньої допомоги. Самодопомога може проявлятися як у фізичній, так і в емоційній або когнітивній сферах життя.

Люди з психологічними проблемами часто передбачають і засвоюють установки, що відображають знецінення і дискримінацію, і відмовляються від спроб переслідувати свої життєві цілі та нести відповідальність за власне життя [5, с. 284].

Самодопомога базується на внутрішній мотивації до самозбереження, самовдосконалення та подолання життєвих труднощів та психологічних проблем. Вона передбачає відповідальність за власне життя і благополуччя, а також готовність до активних дій у ситуаціях стресу або кризи. Особистісна самодопомога може бути реакцією на життєві проблеми, а також способом профілактики негативних психологічних станів [6, с. 211].

В основі концепції особистісної самодопомоги лежить так звана я-концепція – суб'єктивний образ людини про саму себе та сукупність переконань, яких людина дотримується щодо себе та реакцій інших людей. На ці переконання впливають багато факторів, серед яких важливим є взаємодія людини з важливими для неї людьми в житті, соціумом, а також

самосприйняття власної поведінки, здібностей та унікальних рис характеру[1].

Сучасна концепція особистісної самодопомоги базується і на ідеології неолібералізму, який фетишизує відповідального, автономного та «стійкого» соціального суб'єкта, змушує індивідів поглинати соціально-структурні деградації шляхом самодопомоги, а не громадської турботи, економічної підтримки та соціальної допомоги[6, с. 37-50].

Сутнісними особливостями самодопомоги є:

- її автономність, тобто здатність людини діяти незалежно від зовнішньої підтримки. Це підкреслює важливість внутрішніх ресурсів і навичок саморегуляції.

- свідома дія, спрямована на досягнення певної мети: зменшення стресу, подолання негативних емоцій або підвищення якості життя. Індивід має чітке розуміння того, що він робить і з якою метою.

- активність особистості, яка сама шукає рішення своїх проблем. Це відрізняє самодопомогу від пасивного очікування змін або зовнішньої допомоги.

- охоплення різних аспектів особистісного функціонування – емоційний, когнітивний, поведінковий і фізичний. Вона може проявлятися через фізичні вправи, медитацію, техніки релаксації, самоаналіз або розвиток навичок емоційної регуляції[11, с. 65].

Самодопомога – це процес, що розвивається з часом. Людина може адаптувати свої стратегії самодопомоги залежно від обставин та свого стану. Це означає, що вона може змінювати способи допомоги собі в залежності від ефективності тих чи інших дій[16, с. 71].

Функції особистісної самодопомоги:

- Самодопомога спрямована на попередження розвитку стресових і кризових ситуацій. Вона допомагає людині зберігати емоційну рівновагу, знижувати рівень тривожності та запобігати виникненню психологічних проблем.

- Самодопомога виступає як ефективний спосіб подолання труднощів і зниження рівня дистресу. Людина може використовувати різні стратегії копінгу, зокрема когнітивну реструктуризацію, релаксаційні техніки та інші форми саморегуляції.

- У процесі самопомоги людина здійснює самоаналіз, що дозволяє їй глибше розуміти власні потреби, емоції та поведінку. Це сприяє кращому розумінню себе та формуванню конструктивної моделі поведінки.

- Самодопомога сприяє особистісному зростанню, оскільки людина набуває нових навичок, підвищує стійкість до стресу та розвиває здатність до адаптації в складних життєвих ситуаціях[27, с. 122].

Таким чином, особистісна самопомога є багатовимірним процесом, який дозволяє людині ефективно регулювати свій психологічний стан, адаптуватися до нових умов та розвиватися, спираючись на власні ресурси.

Концепція самопомоги широко розповсюджена в соціальній роботі, соціальних службах, лікуванні залежностей та практиці громадських організацій як спосіб здійснення соціального просування та соціально значущих змін.

Основне завдання груп самопомоги – навчитися моделювати своє життя для комфортного існування для себе та інших.

Самодопомогу як метод можна розглядати у двох аспектах:

- Допомога, що надається самостійно собі та іншим людям з однаковими проблемами, без залучення професіоналів.

- Діяльність, яка замінює або доповнює роботу органів влади або установ, створених владою для задоволення соціальних потреб.

Така самопомога спрямована на загальне благо. Перше значення використовується у сфері соціальної роботи і стосується насамперед людської поведінки.

- Обмін інформацією про те, як вирішити певну проблему.

- Дати учасникам відчуття, що вони не самотні у своїх проблемах і що вони можуть розраховувати на підтримку.

- Взаємна фінансова підтримка, якщо це необхідно (це можливо у виняткових випадках)[29, с. 211].

Самодопомога в цьому сенсі відрізняється від інших форм допомоги тим, що ґрунтується на досвіді співпереживання проблемам усіх учасників процесу. Головною дійовою особою тут є людина, яка здатна успішно справлятися з труднощами і тому може допомогти іншим власним прикладом і досвідом.

Соціальні працівники та професійні психотерапевти намагаються активізувати процеси самодопомоги людей, яких вони підтримують.

Друге визначення самодопомоги стосується будь-якої діяльності людей, яка замінює або доповнює діяльність органів влади або установ, створених владою для задоволення соціальних потреб.

Таким чином, особистісна самодопомога є цілісним процесом, спрямованим на самостійну підтримку та покращення фізичного, психічного та емоційного стану людини. Вона включає усвідомлені дії та стратегії, які людина застосовує для вирішення проблем, зниження стресу, розвитку здорових звичок і підвищення якості життя. Ключовими аспектами самодопомоги є здатність до самосвідомості, що дозволяє людині розуміти свої потреби і ресурси, саморегуляція, яка забезпечує контроль над власними емоціями і поведінкою, та рефлексія, що допомагає аналізувати та вдосконалювати власні дії.

Особистісна самодопомога ґрунтується на внутрішній мотивації та відповідальності за власне благополуччя. Важливим елементом цього процесу є здатність людини до самостійного ухвалення рішень, спрямованих на поліпшення свого фізичного і психологічного стану, що робить самодопомогу інструментом особистісного розвитку та гармонізації життя.

1.2. Фактори, що детермінують вчинки самодопомоги

Вчинки самодопомоги залежать від багатьох факторів, які впливають на прийняття рішень і реалізацію дій з метою саморегуляції та самозбереження. Ці фактори можуть бути як внутрішніми, так і зовнішніми, створюючи умови для мотивації особистості до вчинення самодопомоги. Розуміння цих факторів дозволяє глибше оцінити, що саме спонукає індивіда до самостійної підтримки власного психологічного здоров'я.

Зарубіжний дослідник Х. Міллс вважає, що першопричиною здійснення вчинку самодопомоги є об'єктивна потреба людини подолати явище саможигми – стереотипних асоціацій з негативними подіями, що можуть спричиняти проблеми з психічним здоров'ям, зокрема, зниження самооцінки, почуття сорому. Люди з проблемами психічного здоров'я, на думку вченого, часто стикаються з саможигмою, через що вони засвоюють стереотипні або стигматизовані погляди, яких дотримуються інші. Саможигма має негативний вплив на самооцінку та самоефективність, а також продовжує впливати на психологічне благополуччя. Втручання самодопомоги, спрямовані на зменшення саможигми, можуть мати важливий внесок [5, с. 284].

Вчинок – це усвідомлена дія або серія дій, які людина виконує, керуючись своїми намірами, мотивами, цінностями або зовнішніми обставинами. Вчинок відображає внутрішні переконання і моральні принципи людини, а також може бути оцінений з точки зору його етичної, правової або соціальної значимості. Він є проявом свідомої активності і передбачає вибір між різними варіантами дій у певній ситуації [2, с. 27].

Одним із ключових чинників, що визначають вчинки самодопомоги, є особистісні риси. Такі риси, як самостійність, впевненість у собі, емоційна стійкість і саморефлексія, значною мірою впливають на здатність особистості вдаватися до самодопомоги. Люди, які мають високий рівень емоційного

інтелекту і самоконтролю, частіше вживають активних заходів для підтримки свого психічного здоров'я.

Мотивація особистості відіграє важливу роль у процесі самодопомоги. Бажання покращити власний стан, прагнення до особистісного зростання або уникнення емоційного виснаження є рушійною силою, що спонукає до вчинків самодопомоги. Мотиви можуть варіюватися від негайного вирішення проблеми до довготривалого самовдосконалення.

Самосвідомість – це здатність людини усвідомлювати свій емоційний стан, поведінку та мотиви. Люди, які володіють розвиненою саморефлексією, здатні розпізнавати моменти, коли вони потребують самодопомоги, і обирати відповідні стратегії для вирішення проблем. Самосвідомість допомагає визначити, коли необхідно втрутитися у свій психоемоційний стан, і як це зробити ефективно[30].

Вміння аналізувати ситуацію, оцінювати варіанти поведінки та передбачати наслідки є важливими елементами для здійснення вчинку самодопомоги. Люди з розвиненими когнітивними здібностями здатні знаходити найбільш ефективні способи вирішення своїх проблем та підвищення рівня психологічного комфорту.

Емоційний стан також відіграє важливу роль у процесі самодопомоги. Наприклад, високий рівень стресу або тривоги може спонукати людину до негайних дій для зменшення негативних емоцій. Навпаки, якщо людина знаходиться в стані емоційного виснаження або апатії, вона може уникати вчинків самодопомоги, навіть якщо це необхідно.

Соціальне оточення людини має важливий вплив на її схильність до вчинків самодопомоги. Підтримка з боку родини, друзів, колег чи навіть соціальних мереж може мотивувати людину до активної турботи про себе. Навпаки, у випадках, коли оточення не підтримує або заохочує негативну поведінку, це може гальмувати процес самодопомоги.

Культура і суспільство визначають, які форми самодопомоги є прийнятними, а які можуть бути піддані осуду. У деяких культурах прийнято

шукати підтримки у релігійних або духовних практиках, тоді як в інших культивується індивідуалізм і самодостатність. Соціальні очікування можуть як сприяти розвитку самодопомоги, так і обмежувати її.

Життєві події та обставини можуть виступати тригерами для вчинків самодопомоги. Наприклад, критичні події, такі як втрата роботи, розлучення або хвороба, часто змушують людей звертатися до різних форм саморегуляції. Водночас відсутність таких стресових факторів може зменшити мотивацію до самодопомоги, навіть якщо вона є необхідною для довгострокового психічного здоров'я.

Доступ до інформації про самодопомогу також визначає, наскільки людина здатна ефективно здійснювати вчинки, спрямовані на власну підтримку. Освіта, наявність ресурсів для самостійного навчання технік самодопомоги або доступ до професійної літератури сприяють кращому розумінню того, як саме допомогти собі в складній ситуації.

Соціально-економічні фактори, такі як рівень доходу, доступ до медичних послуг, час на відпочинок та саморозвиток, також впливають на здатність людини здійснювати вчинки самодопомоги. Люди з обмеженими ресурсами або тими, що перебувають у складних економічних умовах, можуть мати менший доступ до ресурсів самодопомоги або бути обмеженими в часі для особистісної підтримки.

Взаємодія внутрішніх і зовнішніх факторів є визначальним аспектом у процесі здійснення вчинків самодопомоги. Наприклад, високий рівень особистісної свідомості у поєднанні з підтримкою з боку соціального оточення може сприяти більш ефективній самодопомозі. З іншого боку, навіть сильна внутрішня мотивація може бути знижена при несприятливих зовнішніх умовах.

Процес здійснення вчинків самодопомоги є складною системою, де взаємодіють різноманітні внутрішні та зовнішні фактори. Зрозуміння цих чинників дозволяє глибше аналізувати, чому одні люди виявляють схильність

до самодопомоги, а інші уникають активних дій, навіть якщо це необхідно[40, с. 86].

В.А. Роменецьтворчо осмислив ідеї С.Л. Рубінштейна (як і М.М. Бахтіна та багатьох інших філософів і психологів), побудував власну концепцію діяльності), побудував власну концепцію дії на розгляді цього поняття в широкому гуманітарному контексті і започаткував діяльнісну парадигму в психологічній науці. Однак В.А. Роменець підкреслював не власний внесок, а процес формування такої парадигми, який відповідав тенденції розвитку наук про людину і здійснювався різними вченими[34, с. 7-37].

Як зазначає В.А. Роменець, вчинок полягає в тому, що власне дія (синонім терміна «вчинок») є лише одним із компонентів у структурі дії. Ось одне з найбільш лаконічних пояснень цієї структури автором даної концепції: «Психологічний образ дії починається з надання сенсу явищам матеріального світу. Це – ситуація. Значення, яке надається явищу, але протиставляється явищу як невідповідне, є мотивацією дії. Вчинок, який перетворює явище так, щоб воно відповідало ідеальному моменту мотивації, є власне вчинком» [33, с. 186].

Четвертим компонентом у структурі вчинку є післядія, основним змістом якої є «усвідомлення людиною свого вчинку та його наслідків для себе та інших». Вчинок завершений, але справа ще не зроблена, зазначає В.А. Роменець» [33, с. 187]. У післядійовій фазі «результат зробленого стає основою для нового просування»; евристична цінність структури (або моделі) дії, запропонованої В.А. Роменцем, не викликає сумнівів. Водночас відмінності від інших відомих моделей поведінки не такі великі, як здається на перший погляд: В.А. Роменець і В.О. Татенко в своєму розумінні знайшли деякі ознаки структури дії в психофізіологічній моделі поведінки, запропонованій М.О. Бернштейном і П.К. Анохіним. Також компоненти дії, позначені В.А. Роменцем як ситуація, мотивація і дія, та Т. Гергей і Ю.І. Машбицем, виділені в рамках діяльнісного підходу, а пізніше дещо модифіковані, як «когнітивний етап орієнтування», «мотиваційний етап

орієнтування» і «виконання», відповідно. Також можна провести паралелі між компонентами способу дії, які отримали назву способу дії [32, с. 424].

«Дія – це спосіб існування особистості у світі», - підкреслює В.А. Роменець [25, с. 13], погоджуючись з наведеними вище твердженнями С.Л. Рубінштейна та О.М. Ткаченка. Високу схожість з їхніми поглядами легко помітити не тільки в цитованих роботах, але й у їхніх уточненнях. Мета = об'єкт, на який спрямована дія, охоплюється міжособистісними стосунками, які символізують і виражають її. Міжособистісні відносини тепер займають місце мети-об'єкта і вказують на реальний об'єкт дії» [32, с. 180].

Звісно, «міжособистісні стосунки», про які тут ідеться, не обмежуються найближчим оточенням людини: «..... Людські індивіди можуть дозволити собі обирати інших індивідів або спільноти в якості партнерів по взаємодії в минулому, теперішньому або майбутньому. І саме вчинки як універсальний принцип і як спосіб самооновлення буття закріплюють його найвищу і найзагальнішу цінність і дають можливість людині, діючи протягом усього свого життя, стати справді «безсмертною» і прилучитися до вічності» [22, с. 400].

У концепції В.А. Роменця, як і в концепції С.Л. Рубінштейна, можна сказати, що поняття дії та особистості тісно пов'язані між собою. Є вагомі підстави і надалі підтримувати цю традицію.

У цій інтерпретації ми знаходимо взаємопов'язані риси, які відображені більш повно, ніж в інших шести інтерпретаціях:

а) внутрішня суперечливість об'єктів, що описуються за допомогою цих понять;

б) нерозривний характер властивостей цих об'єктів, що відповідають полюсам діалектичної суперечності;

в) необхідність врахування цих властивостей (чи то філогенетичного, чи то культурного, чи то онтогенетичного) при їх формуванні та розвитку в динаміці

г) безперервність переходів між станами з домінуванням одного з полюсів (особливо в ході такого розвитку);

д) можливу і бажану спрямованість цього розвитку до деякої ідеальної моделі. т.д.[26, с. 394].

Як зазначає В.О. Татенко, на думку В.А. Роменця, цей акт «охоплює всі істотні сторони духовного в його найвищому визначенні [33, с.170]. Звідси обґрунтовується парадигма вчинковості в психології: «Кожен психічний стан, процес, властивість або якість людини, у своєму функціонуванні та розвитку, прагне стати одним із визначень вчинковості, а людина прагне утвердити себе як її суб'єкт. Тому кожна психологічна система може бути вичерпно проаналізована і всебічно оцінена як перспективна залежно від того, наскільки вона вибудовує себе, орієнтуючись на реальну логіку людської діяльності» [25, с. 7-8]; В.А. Роменець називав «психологію, яка орієнтується на такі зразкові явища»- «канонічною психологією» [32].

Вчинки самодопомоги є результатом взаємодії різних внутрішніх та зовнішніх факторів, які впливають на поведінку людини. До основних внутрішніх факторів належать рівень самосвідомості, емоційна компетентність, здатність до саморегуляції та рівень особистої відповідальності. Людина, яка усвідомлює свої емоційні та фізичні потреби, здатна краще реагувати на них, використовуючи різні техніки самодопомоги. Крім того, індивідуальні психологічні риси, такі як стійкість до стресу, оптимізм та здатність до рефлексії, безпосередньо впливають на здатність людини успішно вдаватися до самодопомоги[22, с. 327].

Зовнішні фактори, такі як соціальне оточення, культура, доступ до ресурсів і підтримка з боку інших, також суттєво впливають на вчинки самодопомоги. Підтримуюче середовище сприяє розвитку здорових стратегій самодопомоги, тоді як несприятливі умови можуть знижувати здатність людини до ефективної саморегуляції. Додатково, культурні установки та очікування щодо того, як слід справлятися зі стресом або проблемами, можуть впливати на вибір методів самодопомоги.

Отже, вчинки самодопомоги детермінуються як внутрішніми психологічними факторами, так і зовнішніми обставинами, що оточують людину. Розуміння цих факторів є важливим для розробки ефективних стратегій підтримки і розвитку здатності до самодопомоги, що сприяє покращенню загального благополуччя і психічного здоров'я.

1.3. Роль самосвідомості, саморегуляції та рефлексії у процесі самодопомоги

Самосвідомість, саморегуляція та рефлексія є ключовими елементами в процесі самодопомоги, які дозволяють людині краще розуміти себе, контролювати свої емоції і поведінку, а також аналізувати власні дії для досягнення більшого рівня саморозвитку і добробуту. Переваги самосвідомості, саморегуляції та рефлексії включають навіть суто економічні вигоди, які є результатом більш ефективного використання часу фахівця та доступності за нижчою вартістю. Вони також вважаються більш прийнятними для багатьох людей через зниження стигми, інтерналізацію негативних суспільних стереотипів або модифікацію переконань в собі – в порівнянні з відвідуванням фахівців, тим самим дозволяючи їм отримати доступ до допомоги, від якої вони могли б відмовитися [2, с. 13]. Механізм самодопомоги, що базується на самосвідомості, саморегуляції й рефлексії, дозволяє людям взяти на себе відповідальність за самоуправління, опрацьовуючи ресурси в більш зручний для них час і місце і легше пристосовуючи їх до роботи та інших зобов'язань [5].

Самосвідомість – це здатність людини усвідомлювати свої емоції, думки, відчуття та поведінку в кожен конкретний момент. Вона полягає у здатності глибоко розуміти, що відбувається всередині нас, чому ми діємо так чи інакше і як наші дії та емоції впливають на наше життя. Самосвідомість в процесі самодопомоги допомагає людині виявляти сигнали стресу, втоми або тривоги та вчасно реагувати на них. Вона дозволяє краще

розуміти свої слабкі та сильні сторони, щоб ефективніше вибудовувати стратегії покращення якості життя. Наприклад, коли людина усвідомлює, що її негативні думки призводять до емоційного вигорання, вона може почати шукати способи змінити свій внутрішній діалог, що позитивно позначиться на її самопочутті. Крім того, самосвідомість допомагає краще орієнтуватися у власних потребах та вчасно вживати заходів для їх задоволення[36, с. 132].

На думку Я. Міллера, самосвідомість пов'язана з безліччю позитивних результатів: зниження рівня стресу, зростання рівня благополуччя, зниження тривожності, депресії та негативних емоцій, більш ефективної регуляції емоцій, меншої кількості роздумів, підвищеного співчуття до себе та підвищення емпатії[4, с. 188]. Вчений виділяє три базові трансформації для утворення механізму самокерування, що лежить в основі вчинку самодопомоги: зміна самосвідомості, зміна саморегуляції, зміна самотрансценденції. Так, зміна *самосвідомості*, тобто визнання вкорінених звичок і моделей реактивності, що супроводжується посиленням усвідомлення миттєвих станів тіла і розуму. Зміни в *саморегуляції*, тобто поліпшення регуляції емоцій, посилення співчуття до себе, а також більша неприв'язаність і прийняття себе. Зміни в *самотрансценденції* є кінцевим механізмом, і це включає в себе посилення децентрації, тобто здатності подолати свій егоцентризм, а також більше усвідомлення взаємозалежності між собою та іншими[4, с. 132].

Отже, саморегуляція – це здатність керувати власними емоціями, думками і діями в різних ситуаціях. Вона є важливою для збереження внутрішньої рівноваги, зокрема в стресових умовах, і забезпечує здатність до адаптації та розвитку здорових звичок. У контексті самодопомоги саморегуляція дозволяє людині контролювати свою поведінку, щоб уникнути деструктивних реакцій і замінити їх більш конструктивними діями. Це включає навички управління стресом, наприклад, через дихальні техніки або медитацію, які допомагають знижувати напругу. Саморегуляція також сприяє дотриманню здорового способу життя, такого як збалансоване харчування,

регулярна фізична активність або встановлення чітких меж між роботою і відпочинком. Крім того, вона допомагає людині зберігати концентрацію на довгострокових цілях, попри короточасні емоційні сплески або зовнішні перешкоди.

Рефлексія – це здатність аналізувати власні дії, думки і рішення з метою їхнього осмислення та вдосконалення. Вона є невід'ємною частиною процесу самодопомоги, оскільки дозволяє людині робити висновки з власного досвіду і постійно покращувати свою поведінку та підходи до вирішення проблем. Наприклад, після певної події або серії дій рефлексія дозволяє оцінити, що спрацювало добре, а що потрібно змінити, щоб уникнути негативних наслідків у майбутньому. Це процес самокорекції, який сприяє особистісному зростанню. Крім того, рефлексія дає змогу побачити свої успіхи, що підвищує мотивацію продовжувати роботу над собою[15].

С.О. Лілієнфельд та ін. визначають рефлексію як цілісну систему, що складається із самоаналізу як засобу усвідомлення своїх упереджень, самооцінки та набуття експертизи з досвіду[3, с. 132].

У таблиці 1 обґрунтовано поняття самосвідомості, саморегуляції і рефлексії як ключових процесів, які лежать в основі вчинку самодопомоги.

Механізми саморегуляції охоплюють різні рівні життєдіяльності людини, включаючи соціально-психологічний, особистісний та рівень психічних станів і процесів. Саморегуляція є найбільш загальною функцією психіки і призначена для підтримки психічної цілісності.

В основі процесу саморегуляції лежить ряд ключових процесів: планування (цілепокладання), моделювання досягнення, програмування поведінки, оцінка та модифікація результатів тощо. Залежні від часових рамок розрізняють тактичний і стратегічний типи саморегуляції. Науковці, які поділяють думку про те, що саморегуляція за своєю суттю є системною і забезпечує стабільне функціонування психіки в різних умовах життєдіяльності, по-різному описують структуру та систему утворюючих компонентів саморегуляції[13, с. 5].

М. М. Заброцький у своєму концептуальному підході рамках вказує на існування декількох взаємодіючих підсистем психіки, що забезпечують адаптивність поведінки та успішність діяльності. На думку автора, воля займає центральне місце в психорегуляторній системі і виконує інтегративну та регулятивну функцію [10].

С. В. Дідковський вказує, що сукупність відносин, в яких виникають і відтворюються ці структурні компоненти особистості, є процесуально-динамічною формою існування цих компонентів як системи, що детермінує активність особистості [9, с. 231].

Таблиця 1

Самосвідомість, саморегуляція та рефлексія у контексті самодопомоги

	Опис	Роль у процесі самодопомоги	Приклад
Самосвідомість	Усвідомлення власних думок, емоцій, поведінки та їх впливу на життя.	Дозволяє виявляти негативні стани (стрес, тривожність), краще розуміти власні потреби і слабкі сторони.	Усвідомлення того, що негативні думки призводять до емоційного вигорання, і пошук способів їх зміни.
Саморегуляція	Здатність контролювати власні емоції, думки і поведінку в різних ситуаціях.	Допомагає керувати стресом, адаптуватися до змін, формувати здорові звички і зберігати рівновагу у складних ситуаціях.	Використання техніки дихання або медитації для зниження стресу та збереження спокою.
Рефлексія	Аналіз власних дій і рішень для їхнього покращення та осмислення.	Дозволяє вчитися на власному досвіді, коригувати помилки і вдосконалювати пі	Оцінка результатів після події для визначення, що можна покращити у майбутньому.

		дходи до вирішення проблем.	
--	--	-----------------------------------	--

Дж.: складено автором на основі [14].

Іншими словами, активність індивіда є результатом дії трьох взаємопов'язаних факторів: фізичного та соціального середовища, когнітивної системи та емоційної системи. Особливості системного характеру регуляції та різноманітність факторів, що визначають її склад, зумовлюють необхідність вивчення саморегуляції з урахуванням типологічних особливостей індивідів, які складають їхній особистісний стиль саморегуляції[9, с. 232].

Під індивідуально-стильовими особливостями саморегуляції розуміють типові особливості психічної системи саморегуляції, які стійко проявляються в різних видах діяльності.

Інтроспекція як психологічний механізм і психічна характеристика апріорі пов'язана з регуляторними механізмами психіки. На думку А. С. Шарова, інтроспекцію слід розглядати як складний ієрархічно організований психологічний механізм визначення меж між психікою і свідомістю людини. Основна функція цього механізму полягає в регуляції, визначенні зовнішніх і внутрішніх меж людської діяльності[49, с. 65].

Дослідники зазначають, що без процесів рефлексії та рефлексивності будь-яка жива система не тільки рухалася б до безладу, але й розпалася б і перестала бути такою. Водночас роль рефлексивних процесів у функціонуванні окремих регуляторних механізмів вивчено недостатньо.

На думку В. М. Поліщук, рефлексія є підсистемним рівнем у регуляторній структурі процесів життєдіяльності людини, до якої він відносить також ціннісно-смислові сфери та види діяльності. Він описує природу рефлексивних механізмів психіки. Зокрема, пов'язує рефлексивні механізми із самоорганізацією свідомої психічної діяльності

і, яка відбувається на різних рівнях психіки (свідомому чи несвідомому) з метою досягнення синергії в процесі взаємодії людини зі світом [19].

Основною функцією інтроспекції є координація діяльності, яка проявляється у визначенні та поєднанні особистісних меж у процесі руху до основи особистісної активності. Тому інтроспекція розглядається як багаторівнева і багатовимірна система рефлексії, яка охоплює не тільки свідомість, але і всю психіку і визначає зовнішні і внутрішні межі, які людина враховує при координації своєї життєдіяльності. Вона слугує для того, щоб зібрати та зв'язати межі власного «Я».

Рефлексія – це здатність людини зайняти позицію спостерігача або керівника над своїм тілом, діями і думками; концепція про роль рефлексивних процесів у довільній координації процесуального і психологічного забезпечення діяльності визначена ґрунтовно розроблена з метою визначення ролі рефлексивних процесів у мимовільній координації процесуально-психологічного забезпечення діяльності [15].

Відштовхуючись від положень про багаторівневу організацію психічних процесів, дослідниця аналізує форми існування психічних процесів у двох вимірах психіки. Так, ментальні процеси можуть існувати в інструментальній та онтологічній формах або модальностях.

Інструментальна форма є первинною і передбачає перетворення та обробку інформації, вихідних даних, що надходять із зовнішніх та внутрішніх джерел у процесі відображення. Коли психічні процеси обробляють інформацію з внутрішнього досвіду (продукт інструментальної рефлексії), вони самі є об'єктом рефлексії і зазнають впливу інших процесів, а тому постають в іншій формі – онтологічній. Ці форми можуть чергуватися, тому один і той самий процес може поставати як в інструментальній, так і в онтологічній формі. Можливість існування двох форм психічних процесів є важливою умовою існування метапроцесів (думка про думку, пам'ять про пам'ять) [7, с. 54].

Метапроцеси включають в себе вторинні процеси. Вони утворюють складні та інтегровані процеси залежно від їх психологічної природи та статусу, такі як антиципація, передбачення, прийняття рішень, прогнозування, планування, програмування, контроль та саморегуляція. Інтегративні психічні процеси складають ядро процесуально-психологічного забезпечення діяльності. Інтроекція включає в себе комплекс усіх основних інтегративних процесів. Ці процеси входять до складу інтроекції і призводять до саморегуляції. Інтроекція як процес інтегрує всю систему інтегративних процесів і проявляється в межах цієї інтеграції.

Іншими словами, рефлексія як психічний процес презентує свідомості психологічні компоненти організації власної діяльності (які регулюють інваріантність основних засобів і механізмів процесуально-психологічного забезпечення діяльності) та сприяє трансформації цих компонентів і створенню нових з метою їх довільного контролю [15].

Отже, самосвідомість, саморегуляція та рефлексія разом утворюють потужний інструмент для самодопомоги, який дозволяє людині активно керувати своїм внутрішнім станом, ефективно реагувати на суспільні стереотипи і постійно вдосконалювати власне життя. Ці процеси сприяють тому, щоб людина не лише справлялася з труднощами, а й досягала гармонії та балансу в житті, підтримуючи емоційне, фізичне та психологічне здоров'я.

Висновки до розділу 1

Особистісна самодопомога є комплексним процесом, який спирається на різні психологічні та поведінкові механізми. По суті, це ціла життєва філософія людини, що базується на особистісній парадигмі світобачення та самоусвідомлення. Самоаналіз сприяє покращенню самопізнання людини, управління власними емоціями, стресовими ситуаціями, підвищенню самооцінки та реалізації життєвих цілей. Самодопомога - це і практична

стратегія самостійного вирішення психологічних проблем через взяття на себе відповідальності і подолання життєвих негараздів задля досягнення фізичного й емоційного добробуту. Теоретичні основи дослідження цього явища включають кілька ключових понять, таких як самосвідомість, саморегуляція та рефлексія, які забезпечують цілісне розуміння цього процесу. Самосвідомість допомагає людині усвідомлювати власні емоції, думки та дії, що є важливим першим кроком до їх зміни. Саморегуляція сприяє ефективному контролю емоцій і поведінки, дозволяючи адаптуватися до стресових ситуацій та підтримувати емоційну стабільність. Рефлексія, у свою чергу, забезпечує здатність аналізувати власні дії та рішення, що дозволяє підвищувати ефективність особистісних стратегій самодопомоги.

Підходи до самодопомоги включають когнітивно-поведінкові техніки, розвиток емоційної компетентності та практики самоспостереження, що базуються на дослідженнях когнітивної психології та теорії особистісного розвитку. Ефективність самодопомоги значною мірою залежить від усвідомлення людиною власних потреб і здатності керувати власними психічними станами.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТРУКТУРИ ЗДІЙСНЕННЯ ВЧИНКУ САМОДОПОМОГИ

2.1. Основні засновки, параметри та визначення вибіркової сукупності дослідження

Стратегії поведінки та організаційно-структурна модель здійснення вчинку самодопомоги ґрунтуються на усвідомленій побудові та реалізації дій, спрямованих на покращення психологічного і фізичного стану, самооцінку особистості, а також на розвиток навичок подолання стресових ситуацій. Основною метою таких стратегій є формування внутрішніх ресурсів, які допоможуть особі зберегти стабільність і ефективно реагувати на різні життєві виклики.

Самооцінка є ключовим чинником, що впливає на здатність людини до особистісної самодопомоги, оскільки саме від неї залежить, наскільки людина вірить у власну здатність долати труднощі та використовувати особистісні ресурси для вирішення проблем.

Люди з високою самооцінкою зазвичай більш упевнені у своїх можливостях, легше сприймають труднощі як виклики та готові використовувати доступні методи самодопомоги. Вони охоче беруть на себе

відповідальність за своє здоров'я і благополуччя, обирають ефективні стратегії подолання стресу, такі як емоційна регуляція, соціальна підтримка та активне планування дій. Така впевненість також допомагає їм випробовувати нові методи та адаптувати їх під себе.

Натомість особи з низькою самооцінкою часто схильні сумніватися у своїй здатності самостійно впоратися з труднощами, відчувати себе безпомічними чи залежними від зовнішніх обставин. Це може призводити до уникнення активної самодопомоги або обрання менш ефективних стратегій, як-от заперечення проблем або ізоляція. Низька самооцінка також може викликати страх невдачі, що перешкоджає спробам змінити свою поведінку чи впровадити нові методи для покращення власного емоційного стану[50, с. 183 – 196].

Важливо зазначити, що на рівень самодопомоги позитивно впливає саме реалістична самооцінка. Людина, яка об'єктивно оцінює свої сильні та слабкі сторони, здатна приймати більш раціональні рішення щодо того, які стратегії самодопомоги підійдуть їй найкраще. Такий підхід також формує більш стійку внутрішню мотивацію для роботи над собою та збільшення рівня самодопомоги.

Опитуванням було охоплено 50 осіб, причому чоловіки та жінки були представлені порівну, щоб забезпечити репрезентативність вибірки з урахуванням гендерної рівності. Умовивийниунеможливили офлайн-збір даних, тому опитування було проведено за допомогою онлайн-платформи Google Forms. Це дозволило провести опитування ефективно та зберегти широке географічне охоплення учасників. Важливо, що анкета була анонімною, а це означає, що відповіді учасників були відкритими та чесними. Це дозволило збирати дані безпосередньо від людей без розкриття інформації, що ідентифікує особу.

Анонімність дозволила учасникам висловити свої погляди та думки, не боячись наслідків. Той факт, що учасники самі могли отримати результати за бажанням, також підкреслював прозорість і повагу до особистого життя.

Такий підхід дозволив учасникам повністю усвідомити результати своєї участі та за бажанням поміркувати над отриманими даними.

Така методологія дослідження дає можливість отримати об'єктивні та валідні дані, водночас дотримуючись етичних принципів та забезпечуючи максимальний комфорт для учасників в умовах військового конфлікту.

Вибірка для цього дослідження включала 50 учасників, які представляють ранній дорослий вік. Люди у вибірці були приблизно у віці 18-25 років.

Аналіз отриманих результатів проводився за допомогою програмного забезпечення Microsoft Office Excel, що зумовлено високою ефективністю та функціональністю пакету аналізу даних. Використовуючи Excel для аналізу даних, дослідники та аналітики мають широкий спектр інструментів для обробки та вивчення отриманих даних.

Пакет аналізу даних включає в себе ряд статистичних, математичних і візуалізаційних функцій, які дозволяють поглибити вивчення інформації, отриману в результаті дослідження або експерименту. Важливим етапом аналізу є використання інструментів статистичної обробки даних, таких як розрахунок середніх значень, медіани, стандартних відхилень та інших параметрів, які допомагають об'єктивно виявити зв'язки і тенденції.

Завдяки зручному інтерфейсу та широкому спектру статистичних та аналітичних функцій програма Microsoft Excel стає потужним інструментом для дослідників та аналітиків даних. Він стає потужним інструментом.

2.2. Систематика методів дослідження формовиявів і рівнів особистісної самодопомоги

Вибір методик для дослідження був обґрунтований метою дослідження та логікою виявлення рівня самодопомоги особистості в період ранньої дорослості. Тому було обрано такі психодіагностичні методики:

1. Шкала М. Розенберга. Опитувальник самооцінки Розенберга – це методика для вимірювання рівня самооцінки людини. Спочатку розроблена як одновимірна шкала, подальші дослідження виявили два компоненти: самоприпинення та самоповагу. Чим вище самооприпинення, тим нижче самооцінка, і навпаки. Самоприпинення може бути пов'язане з депресією, тривогою та психопатологією. Самооцінка впливає на комунікабельність, лідерство та безпеку, а також вміння вчасно здійснити вчинок самодопомоги. На обидва фактори впливають батьківські установки в дитинстві. Опитувальник містить 10 тверджень і чотири варіанти відповідей.

Відповіді оцінюються в балах: 10-18 балів - мінімальна самооцінка, 19-22 бали - помірна, 23-34 бали - середня і 35-40 балів - висока. Таким чином, вимірюється загальний рівень самооцінки.

2 Тест особистісної самодопомоги за С. Ковальовим – це інструмент, спрямований на визначення особистісного ставлення до себе. Запропонована методика включає 32 питання, які оцінюються за 25-бальною шкалою від «дуже часто» до «зовсім не часто». Кожній відповіді присвоюється певний бал - від 4 до 0. Після завершення опитування підраховується загальний бал, який потім може бути використаний для визначення рівня самодопомоги у сучасника. Важливою особливістю тесту є те, що кожна відповідь оцінюється в спектрі від позитивної до негативної. Такий підхід дозволяє уникнути структурних упереджень і більш точно відображає особливості самооцінки людини.

Система підрахунку балів дозволяє проводити більш детальний аналіз, оскільки різні аспекти самовизначення можуть бути зважені. Після підрахунку загального балу визначаються три зони самооцінки: 0-25 балів - високий рівень самодопомоги; 26-45 балів - середня; 46-128 балів - низька. Високий і середній рівні вважаються адекватними, тоді як низький рівень може свідчити про занижений рівень самодопомоги. Окрім надання кількісної оцінки, тест корисний для підвищення самосвідомості та розуміння власної психологічної динаміки; враховуючи критерії та рівні,

визначені С. Ковальовим, він є корисним інструментом для дослідження та підтримки психічного здоров'я та самовизначення.

3. Методика В. Вундта була розроблена для дослідження рівня інтроспекції особистості і є інструментом, спрямованим на виявлення різних аспектів цього важливого психологічного феномену. За допомогою 27 запитань, структурованих за шкалою Лайкерта, методика дає кількісну характеристику рівня інтроспекції досліджуваного.

Питання охоплюють різні аспекти інтроспекції, такі як розуміння інтроспекції як риси особистості, процес самоаналізу, механізми особистісного розвитку та стан інтроспекції в конкретний момент часу. Таке розмаїття підходів дає більш повне уявлення про те, як люди сприймають і взаємодіють зі своїми думками, почуттями та поведінкою.

Використання шкал Лайкерта дозволяє стандартизувати підрахунок балів і отримати більш порівнянні та об'єктивні результати. Дані можна структурувати і виміряти, якщо 50 учасників оцінять свої відповіді на кожне запитання за певною шкалою. Цей метод корисний для вивчення як самоаналізу, так і взаємозв'язку між інтроспекцією та іншими психологічними аспектами особистості.

Результати корисні не тільки для оцінки рівня інтроспекції, але й для розуміння того, як цей аспект впливає на психологічний стан і розвиток особистості. Таким чином, обидві методики дозволяють оцінити певні психологічні характеристики особистості за допомогою опитувальника з декількома варіантами відповідей та ключа для інтерпретації результатів.

2.3. Програма емпіричного дослідження впливу особистісної самопомоги у студентів ЗВО

Дослідження, спрямоване на аналіз факторів, що сприяють формуванню навичок самодопомоги, а також на оцінку ефективності застосовуваних стратегій, може стати основою для розробки рекомендацій, які допоможуть студентам краще адаптуватися до навчального процесу та підтримувати емоційну рівновагу в умовах інтенсивного освітнього навантаження.

Емпіричне дослідження охоплювало три етапи:

1. Підготовчий етап (жовтень 2023 – грудень 2023): на цьому етапі було проведено підготовку до дослідження, що включало визначення мети, завдань, об’єкта та предмета дослідження, а також розробку інструментарію для збору даних.

2. Основний етап (січень 2024 – квітень 2024): в ході основного етапу здійснювався безпосередній збір та аналіз даних, проводилися експериментальні дослідження та систематизація отриманих результатів.

3. Підсумковий етап (травень – серпень 2024): під час підсумкового етапу було проведено узагальнення отриманих результатів, їхнє оформлення, підготовку висновків та розробку рекомендацій щодо практичного застосування одержаних даних.

При аналізі «Шкала самооцінки Розенберга» розглядалися результати описової статистики, такі як середнє значення, вчинок особистісної самодопомоги, самооцінка, середньоквадратичне відхилення та коефіцієнт варіації, які представлені в таблиці 2.1.1.

Таблиця 2.1.1

Описова статистика за результатами методики
«Шкала самооцінки Розенберга»

	Середнє значення	Медіана	Вчинок самодопомоги	Стандартне відхилення	Дисперсія	Коефіцієнт варіації
Самоповага	26,6 ± 0,4	28	27	7,5	11	5,2%

Результати аналізу даних свідчать про те, що розподіл досліджуваних показників є нормальним, оскільки вчинок особистісної самопомоги, медіана та середнє значення досить близькі одне до одного.

Це важливе спостереження дозволяє використовувати методи параметричного аналізу для подальших висновків з даних.

Середнє значення та вчинок особистісної самопомоги вказують на те, що респонденти мають середній рівень самооцінки. Це важливо для інтерпретації результатів і розуміння того, наскільки позитивно чи негативно респонденти сприймають себе у вибірці.

Стандартне відхилення 7,5 вказує на невеликий діапазон значень. Це свідчить про те, що більшість відповідей знаходяться поблизу середнього значення і що вибірка є досить узгодженою.

Коефіцієнт варіації становить 5,2%, що, згідно з цим методологічним показником, свідчить про невеликий розкид значень і високий ступінь однорідності вибірки. Це свідчить про те, що респонденти продемонстрували певну однорідність за рівнем самооцінки.

З огляду на ці результати, можна зробити висновок, що середцієї групи респондентів існує певний консенсус щодо рівня самооцінки і що загальний рівень можна оцінити як середній. Це важливе спостереження дає підстави для подальших психологічних досліджень та розробки програм і втручань, спрямованих на підтримку особистісної самопомоги.

Далі розглянемо відсотковий розподіл вчинку особистісної самопомоги.

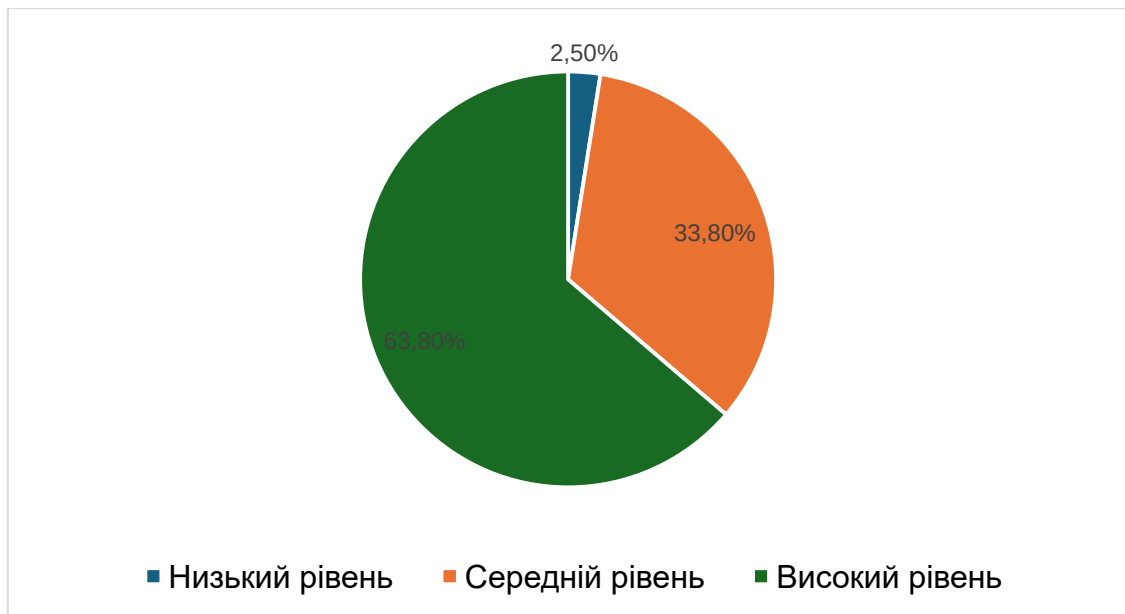


Рис. 2.1.1 Подання розподілу рівнів вчинку особистісної самодопомоги серед осіб в період ранньої дорослості за допомогою методики «Шкала самоповаги Розенберга»

На графіку 2.1.1 видно, що лише 2,5% респондентів мають низький рівень схильності до самодопомоги. Це може свідчити про схильність сприймати себе виключно негативно, зосереджуючись лише на власних недоліках і постійно звинувачуючи себе. Такі люди мають низьку самооцінку, часто сприймають критику на свій рахунок і схильні до глибокого самоаналізу, який не завжди є об'єктивним.

Середній рівень респондентів склав 33,75%, що може свідчити про баланс між високою та низькою самооцінкою. Успіх підвищує самооцінку до високого рівня, тоді як невдача знижує самооцінку, що призводить до втрати впевненості та коливань самооцінки. Таким чином, результати відображають баланс між самоповагою та саморуйнуванням. Люди відчувають високу самооцінку, коли досягають успіху, а низьку самооцінку, коли зазнають невдачі. Цей рівень самооцінки зазвичай характеризується відсутністю явних крайнощів у ставленні до себе, що в свою чергу не гарантує 100% самодопомоги в потрібний час.

Люди з таким рівнем самооцінки часто реагують на критику з образою і вважають її необґрунтованою. Будь-яка критика зачіпає таких людей і спонукає їх замикатися в собі.

Найвищий результат, тобто людина з високою самооцінкою - 63,75%, що становить більше половини від загальної вибірки. Це може свідчити про те, що людина має високу думку про себе і прагне підтримувати цей рівень самооцінки. Така людинакладає багато зусиль і часу для саморозвитку. Вона розуміє, що вчитися на помилках – це нормальний і необхідний процес у різних сферах життя.

Отже, самооцінка на пряму впливає на ефективність і регулярність особистісної самодопомоги. Здоровий рівень самооцінки створює сприятливе середовище для розвитку внутрішньої мотивації та здатності до самопідтримки, що стає основою для подальшого особистісного зростання й психологічного добробуту.

Порівнюючи результати для чоловіків і жінок, жоден з чоловіків не повідомив про низьку самооцінку, тоді як серед жінок таких виявилось 5%.

Як показано на графіку 2.2.2, між ними існує значна різниця: водночас варто також зазначити, що 77% чоловіків і 50% жінок мають високий рівень самооцінки.

Цікаво, оскільки кількісний показник високої самооцінки кількісно вищий серед чоловіків

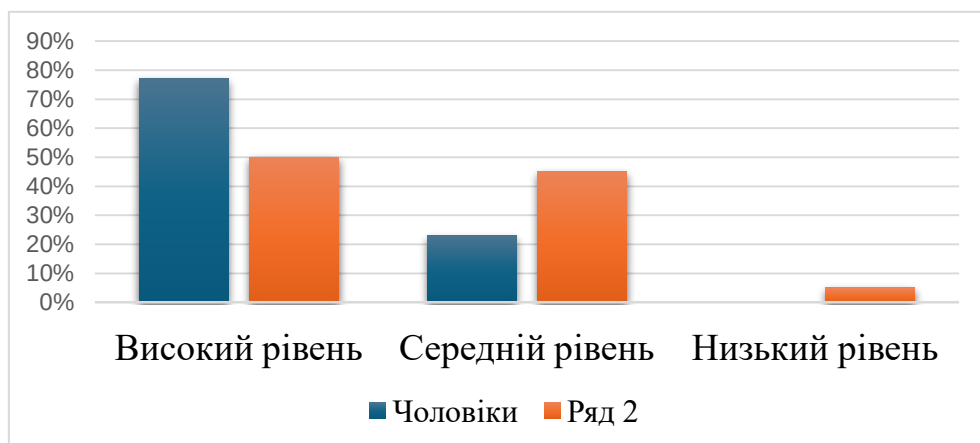


Рис.2.2.2 Відображення розподілу рівнів самоповаги, поділених на

чоловіків і жінок, за допомогою методики «Шкала самоповаги Розенберга

Враховуючи високі результати, отримані за попередньою методикою, а також для підтвердження гіпотези, було проведено описову статистику результатів за методикою «Визначення рівня особистісної самодопомоги» С. Ковальова.

Таблиця 2.2.2

Аналіз результатів методики «Визначення рівня особистісної самодопомоги» (за С. Ковальовим) включає описову статистику

	Середнє значення	Медіана	Вчинок самодопомоги	Стандартне відхилення	Дисперсія	Коефіцієнт варіації
Самооцінка	26,6 ± 0,4	28	28	7,5	6	29%

Результати аналізу підтверджують, що, зважаючи на високі бали за попередньою методикою, результати методики «Визначення рівня особистісної самодопомоги» також демонструють нормальний розподіл даних. Знову ж таки, середнє значення, медіана та вчинок особистісної самодопомоги мають тенденцію до близькості, що є передумовою для застосування методів параметричного аналізу для цих показників.

Середнє значення та мода свідчать про те, що респонденти мають середній рівень особистісної самодопомоги. Це свідчить про стабільність цього показника в обраній групі та може вказувати на узгодженість між різними методиками вимірювання вчинку особистісної самодопомоги.

Середньоквадратичне відхилення 7,5 свідчить про невеликий розкид значень, більшість відповідей сконцентровані навколо середнього значення.

Коефіцієнт варіації 29% свідчить про більший розкид значень і меншу однорідність вибірки за цією методикою порівняно з попередньою. Це може свідчити про те, що рівні особистісної самодопомоги респондентів за обраною методикою є більш різноманітними.

Отже, результати аналізу підтверджують стабільність середнього рівня вчинку особистісної самодопомоги в групі респондентів, але демонструють більшу різноманітність і меншу однорідність за другою методикою. Це може бути важливим для інтерпретації результатів та розуміння особливостей вчинку особистісної самодопомоги в цій групі.

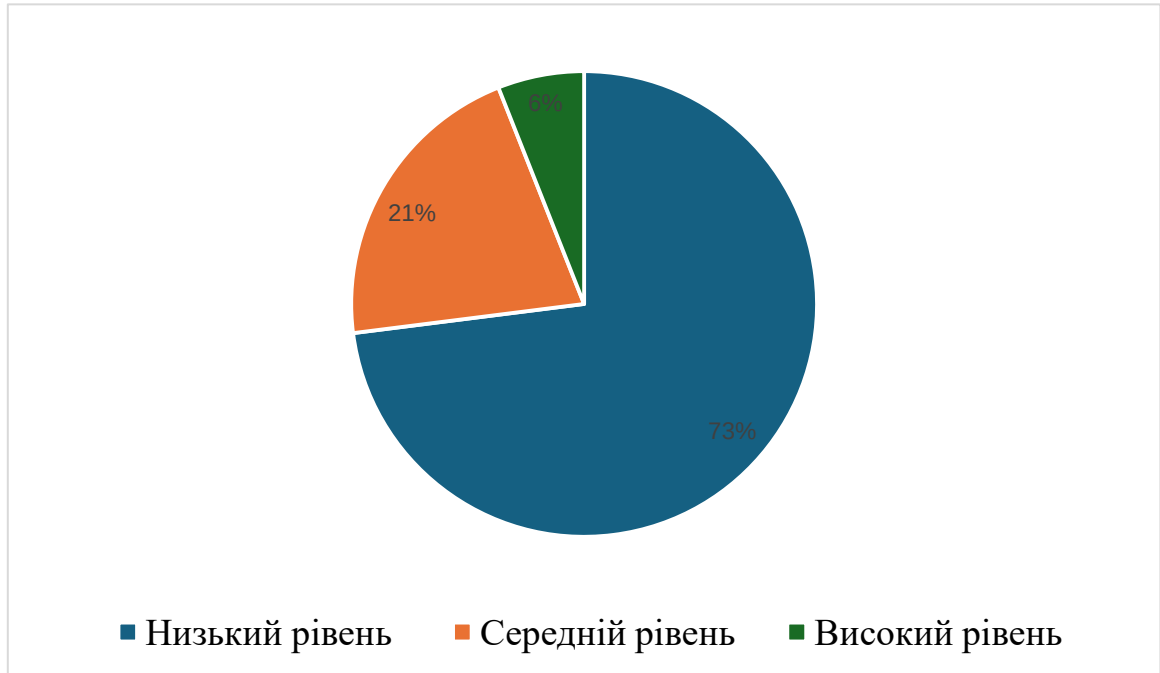


Рис.2.2.3.Розподіл рівнів самооцінки серед осіб зібраних у дорослості за допомогою методики «Визначення рівня особистісної самодопомоги» розробленої за С. Ковальовим

Аналіз, представлений на рисунку 2.2.3, надає важливу інформацію про розподіл рівня особистісної самодопомоги серед учасників дослідження. Ці цифри вказують на важливі тенденції та закономірності, які є ключовими для розуміння психологічного стану групи. Розглянемо кілька можливих інтерпретацій цих результатів:

Низький рівень (73%): висока поширеність низького рівня вчинку особистісної самодопомоги в групі може свідчити про те, що існують певні фактори або проблеми, які впливають на добробут і внутрішній стан учасників. Це можуть бути як особисті проблеми, так і зовнішні впливи.

Середній рівень (21%): наявність групи осіб із середнім рівнем вчинку

особистісної самодопомоги може свідчити про різноманітність внутрішньої самооцінки учасників. Це може бути результатом індивідуальних відмінностей у визначенні самоцінності та сприйнятті власних можливостей.

Високий рівень (6%): невелика кількість осіб з високим рівнем вчинку особистісної самодопомоги може свідчити про те, що лише обмежена кількість людей у групі відчуває себе впевнено і позитивно.

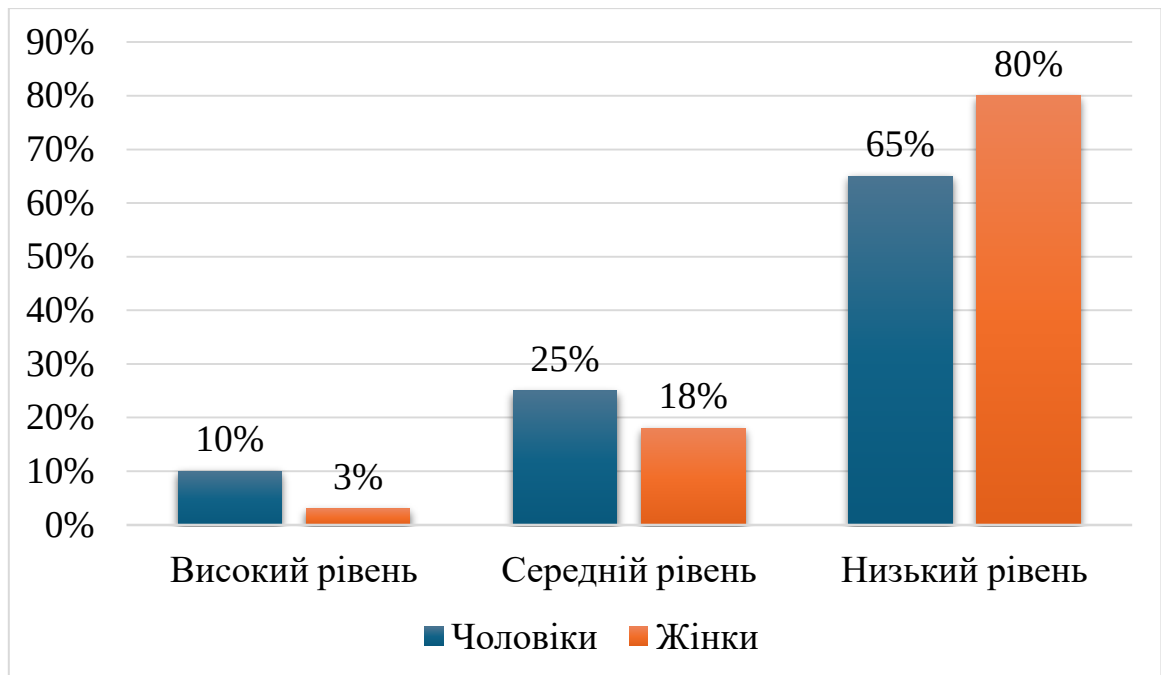


Рис.2.2.4 Розподіл рівнів самооцінки серед чоловіків та жінок у період ранньої дорослості, використовуючи методику «Визначення рівня вчинку особистісної самодопомоги»

Цей аналіз може стати основою для подальших досліджень і розробки програм, спрямованих на підвищення рівня вчинку особистісної самодопомоги учасників дослідження. Він також може слугувати основою для індивідуального консультування та психологічної підтримки людей із заниженим рівнем особистісної самодопомоги.

На рисунку 2.2.4 показано, що існують гендерні відмінності в розподілі високого рівня особистісної самодопомоги. Аналіз показує, що 10% чоловіків і 2,5% жінок мають високу самооцінку, 25% чоловіків і 17,5%

жінок мають середній рівень і 65% чоловіків і 80% жінок мають низький. Таким чином, чоловіки мають вищий рівень вчинку особистісної самопомоги, ніж жінки.

За методикою вивчення рефлексивності В. Вундта, рефлексивність жінок є високорозвиненою, тоді як рефлексивність чоловіків знаходиться на середньому рівні.

Таблиця 2.2.3

Результати дослідження рефлексії Вундта			
Стіни	Високорозвинена рефлексивність	Середній рівень рефлексивності	Низький рівень рефлексивності
Чоловіки	-	5	-
Жінки	8	-	-

Таким чином, люди з високим рівнем особистісної самопомоги здатні об'єктивно спостерігати і рефлексувати над собою, поважати себе і свій досвід. Такі люди менш залежні від думки та схвалення інших, а їхнє ставлення до власних успіхів і невдач не пов'язане безпосередньо зі ставленням до себе як до особистості.

Люди з середнім рівнем самооцінки в цьому дослідженні схильні недооцінювати себе і свої здібності без вагомих на те причин. На цьому рівні самооцінка зазвичай нестабільна і знаходиться під впливом зовнішнього середовища, особливо в стресових ситуаціях або при перевтомі.

Висновки до розділу 2

Для досягнення цілей дослідження було використано низку психодіагностичних методик, зокрема шкалу М. Розенберга, тест особистісної самопомоги розроблений за С. Ковальовим та тест рефлексії В. Вундта.

Щодо результатів дослідження вчинку особистісної самопомоги, то більшість респондентів показали низький рівень вчинку особистісної самопомоги, п'ята частина – середній рівень і майже десята частина –

високий рівень. Аналіз результатів за шкалою Розенберга показав, що більшість респондентів мають високий рівень вчинку особистісної самодопомоги, тому для отримання більш точних результатів довелося використовувати інші методики.

Аналіз результатів двох інших методик визначення рівня самооцінки та особистісної самодопомоги дозволив зробити висновок, що більшість респондентів мають середній та низький рівень. Порівняння результатів для чоловіків і жінок показало, що жінки мають більш низький рівень вчинку особистісної самодопомоги, а чоловіки – помірний рівень вчинку особистісної самодопомоги.

РОЗДІЛ 3. ПРИКЛАДНІ АСПЕКТИ ТА РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЧИНКУ ОСОБИСТІСНОЇ САМОДОПОМОГИ

3.1. Аналіз отриманих результатів дослідження

Відповідно до поставлених завдань були проаналізовані та обговорені результати емпіричних досліджень.

Для встановлення цих взаємозв'язків ми спиралися на результати шкали самооцінки Розенберга, за якою більшість респондентів мають високу самооцінку, та методики визначення рівня домагань, за якою більшість респондентів мають занижену самооцінку (С. Ковальов), враховуючи нормальний розподіл цих даних, отримані дані були математично оброблені за допомогою критерію Пірсона. Таким чином були виявлені кореляційні зв'язки для перевірки гіпотез.

Таким чином, проаналізувавши дані, було виявлено негативний кореляційний зв'язок між самооцінкою та вчинком особистісної самодопомоги на рівні значущості менше 0,05. З цих результатів можна зробити висновок, що самооцінка впливає на вчинок особистісної самодопомоги, а негативна кореляція свідчить про те, що чим нижча самооцінка людини в ранньому дорослому віці, тим більша ймовірність того, що вона матиме занижений рівень вчинку особистісної самодопомоги.

Використання різних методик, зокрема шкали самооцінки Розенберга та шкали вчинку особистісної самодопомоги С. Ковальова, дозволило виявити різні рівні самооцінки та особистісної самодопомоги учасників дослідження. Аналіз шкали рефлексії В. Вундта підтвердив гендерні відмінності: жінки мають вищий рівень рефлексії, ніж чоловіки. Більшість учасників мали низький та середній рівні особистісної самодопомоги, що свідчить про можливі проблеми у саморозвитку та невпевненість у собі. Детальний аналіз рефлексивності дозволив зрозуміти вплив гендерних відмінностей на рівень саморефлексії, що підкреслює важливість подальших досліджень у цьому напрямку.

Результати аналізу рівнів рефлексивності у жінок і чоловіків дають цікаві висновки, які можуть сприяти кращому розумінню гендерних відмінностей у саморефлексії.

Виявлено, що жінки мають високо розвинену рефлексивність (8), що може свідчити про схильність до глибокого аналізу власних думок, почуттів та поведінки. Високий рівень рефлексивності у жінок може свідчити про

схильність до самоспостереження та бажання зрозуміти свій внутрішній світ. Це може бути пов'язано з емоційною вразливістю та бажанням глибше зрозуміти власну особистість.

З іншого боку, рефлексивність чоловіків знаходиться на середньому рівні (5), що може свідчити про здатність до самоаналізу, але, можливо, не в такій мірі, як у жінок. Це може бути пов'язано з відмінностями в тому, як чоловіки виражають і обробляють свої емоції, або в тому, як розвинена їхня психологічна обізнаність.

Ці гендерні відмінності в рефлексії можуть мати наслідки для розуміння і підтримки саморозвитку в ранньому дорослому віці. Наприклад, для жінок може бути більше ефективним включати глибший аналіз, а для чоловіків надавати можливість розвивати рефлексивність за допомогою інших, більш типових методів.

Таким чином, ці висновки є важливим підґрунтям для розуміння гендерних особливостей саморефлексії та розробки індивідуалізованих підходів до психологічної підтримки, які враховують специфічні потреби та особливості кожної групи.

Виявлено необхідність розробки та впровадження психокорекційних програм, спрямованих на формування позитивної самооцінки та самоповаги в ранньому дорослому віці. Таким чином, важливим є розробка та впровадження психокорекційних програм для формування позитивної самооцінки та особистісної самодопомоги в період ранньої дорослості.

3.2. Система прикладних рекомендацій суб'єктам освітнього процесу ЗВО щодо підвищення ефективності їхньої особистісної самодопомоги

Система прикладних рекомендацій для суб'єктів освітнього процесу закладів вищої освіти щодо підвищення ефективності особистісної самодопомоги є важливим інструментом, який сприяє збереженню психічного здоров'я, підтримці мотивації до навчання та роботи, а також розвитку навичок саморегуляції та самовдосконалення. Сучасні умови навчання, зокрема зростання навчальних навантажень, постійні зміни

освітніх стандартів і загальна соціально-психологічна напруженість, ставлять перед студентами та викладачами завдання збереження внутрішньої рівноваги та розвитку власних ресурсів.

Одним з основних підходів до підвищення ефективності самодопомоги є розвиток навичок емоційної саморегуляції. Студентам і викладачам важливо вміти ідентифікувати власні емоції, розуміти їхні причини та знаходити способи керувати ними. Для цього рекомендується освоїти техніки дихання, медитації, візуалізації та інші вправи, що знижують рівень стресу і підвищують здатність до зосередження. Наприклад, регулярна практика дихальних вправ допомагає зменшити рівень тривожності і контролювати фізичні прояви стресу.

Наступним кроком є робота над ефективною організацією часу. Володіння основами тайм-менеджменту дозволяє уникнути надмірної перевтоми і вчасно виконувати завдання. Рекомендується використовувати методи пріоритизації справ (наприклад, матрицю Ейзенхауера), складання щоденних або щотижневих планів, а також робити перерви для відпочинку. Студентам особливо важливо уникати багатозадачності, оскільки це знижує ефективність і може призводити до емоційного вигорання[48, с. 154].

Крім того, в освітньому процесі важливо практикувати навички міжособистісної комунікації, які допомагають зберігати і розвивати соціальну підтримку. В умовах стресу або перевантаження спілкування з колегами, друзями та наставниками сприяє зменшенню психологічної напруженості. Організація груп підтримки, участь у студентських або професійних спільнотах, взаємодопомога в навчанні і робочих завданнях є важливими засобами для підтримки емоційного та психічного здоров'я.

Для викладачів додатковою рекомендацією може бути використання елементів коучингу, який передбачає не тільки підтримку студентів у навчанні, але й допомогу у розвитку їхніх особистісних якостей, як-от наполегливість, стресостійкість, впевненість у собі. Викладачам також

важливо застосовувати методи самоаналізу і саморефлексії для оцінки власного психоемоційного стану та запобігання професійному вигоранню.

Також рекомендується активне застосування фізичної активності як методу самодопомоги. Регулярні фізичні вправи, навіть у помірних кількостях, знижують рівень стресу, сприяють покращенню настрою і зменшують ризик виникнення депресії. До того ж фізичні заняття покращують здатність до зосередження та пам'ять, що є особливо важливим для студентів і викладачів.

Застосування цих рекомендацій у повсякденному житті сприяє гармонізації особистісного розвитку і підвищує рівень психологічного добробуту. Впровадження таких методик самодопомоги дозволяє ефективніше реагувати на виклики, уникати стресу і зберігати працездатність та мотивацію у довготривалій перспективі, що позитивно відбивається на результатах освітнього процесу та особистісному зростанні.

Аналіз існуючих психокорекційних програм є важливим кроком у розробці та вдосконаленні ефективних програм, спрямованих на розвиток позитивної самооцінки та особистісної самодопомоги в ранньому дорослому віці.

Цей процес дозволяє виявити найкращі практики, проаналізувати наукові дані та адаптувати підходи, які найкраще відповідають потребам цільової групи. Деякі ключові аспекти цього процесу обговорюються нижче:

- Систематичний аналіз наукових і психологічних досліджень, що стосуються самооцінки та самоповаги в дорослому віці, може допомогти зрозуміти сучасні підходи та визначити ефективні методи і стратегії.

- Експертна оцінка програми. Психологи, психотерапевти та інші фахівці можуть брати участь у фаховому оцінюванні наявних програм, щоб зробити висновки про їхню ефективність та потенціал для адаптації до конкретних потреб цільової групи.

- Методологічний аналіз та адаптація: визначення основних методів, які були успішними в існуючих програмах, дозволяє врахувати їх при

розробці нових програм. Важливо також адаптувати методології до конкретних потреб і особливостей цільової групи.

- Врахування культурних аспектів. Для забезпечення максимальної адаптивності та прийнятності при розробці програм слід враховувати культурні відмінності та характеристики цільової групи.

- Моніторинг та оцінка результатів. Послідовна оцінка та моніторинг результатів нових програм можуть визначити їхню ефективність і дозволити внести корективи для подальшого вдосконалення[44, с. 186].

Таким чином, аналіз існуючих психокорекційних програм є важливим компонентом розробки науково обґрунтованої, практично ефективної програми розвитку позитивної самооцінки та самоповаги в ранньому дорослому віці.

Метою програми є розвиток позитивної самооцінки та самоповаги в період ранньої дорослості.

У контексті даного дослідження, завданнями програми є:

1. Розробка та адаптація психокорекційних методик, спрямованих на підвищення самооцінки
2. Розробка тренінгів та занять для підвищення самооцінки й розвитку навичок позитивної комунікації;
3. Визначення індикаторів та заходів для вимірювання ефективності програми, таких як покращення самосприйняття та зниження рівня стресу;

Визначення цілей і завдань програми підвищення самооцінки та розвитку навичок позитивної комунікації є важливим кроком у підготовці до її реалізації. Ці цілі визначають загальний фокус і завдання, які сприяють розвитку вчинку особистісної самодопомоги.

Розглянемо процес розробки методів та інструментів для психокорекційних програм, спрямованих на розвиток особистісної самодопомоги та позитивних комунікативних навичок. На цьому етапі створюються конкретні інструменти та методи, які допоможуть досягти цілей програми.

Першим кроком у розробці інструментів і методів є створення навчальних матеріалів. Це може включати створення практичних вправ, інтерактивних лекцій, тематичних досліджень, групових діалогів та інших навчальних матеріалів. Ці матеріали мають бути зосереджені на конкретних цілях програми, таких як підвищення самооцінки та розвиток навичок позитивної комунікації.

Для вимірювання прогресу учасників програми та оцінки ефективності програми слід розробити тести та інструменти оцінювання. Ці інструменти мають бути розроблені для вимірювання самооцінки, навичок позитивної комунікації та інших ключових показників, пов'язаних із цілями програми.

Ключовою частиною програми мають бути тренінги та заняття, спрямовані на розвиток самооцінки та навичок позитивної комунікації. Розробка таких тренінгів передбачає планування змісту, відбір методів і прийомів, а також розробку навчальних матеріалів, які будуть використовуватися під час занять.

При розробці методів та інструментів важливо враховувати особливості цільової аудиторії – молодих людей. Методи та інструменти мають бути адаптовані до вікових, соціокультурних та психологічних потреб.

Розроблені методи та інструменти повинні бути протестовані та валідовані до початку реалізації програми. Це може включати проведення пілотних тренінгів та збір звітів для перевірки ефективності та валідності розроблених інструментів.

Після впровадження програми оцініть результати та зберіть відгуки учасників. Ця інформація допоможе визначити, наскільки ефективними були методи та інструменти, і внести необхідні зміни для покращення програми.

Розробка методів та інструментів є важливим кроком у підготовці до реалізації психоосвітньої програми з розвитку самооцінки та навичок позитивної комунікації. Вони допомагають досягти цілей програми та сприяють розвитку цільової групи.

Для психокорекційної програми з розвитку особистісної самодопомоги та навичок позитивної комунікації були відібрані конкретні методи та інструменти:

1. Групові тренінги організовуються та проводяться таким чином, щоб сприяти взаємодії та взаємній підтримці між учасниками. Це спільне обговорення проблем і ситуацій, тренування навичок позитивної комунікації та підвищення самооцінки.

2. Надати учасникам можливість отримати індивідуальну підтримку та консультації від кваліфікованих психологів. Це дозволяє вирішувати особисті проблеми та розвивати самооцінку на індивідуальному рівні.

3. Методи самоаналізу та рефлексії, такі як щоденники самоспостереження та регулярні завдання, використовуються для обмірковування власної позиції та думок. Ці інструменти сприяють самовдосконаленню та рефлексії.

4. Психологічні тести використовуються для вимірювання самооцінки та навичок позитивної комунікації до і після участі в програмі. Це дозволяє об'єктивно оцінити прогрес учасника.

5. Рольові ігри та симуляційні вправи використовуються для навчання навичкам позитивної комунікації та вирішення конфліктів. Ці інструменти дозволяють учасникам практикуватись у реальних ситуаціях.

6. Веб-платформи для підтримки та обміну інформацією.

7. Використання соціальних мереж та форуми для створення спільноти учасників програми, де вони можуть обговорювати результати, ділитися досвідом та підтримувати один одного.

Ці методи та інструменти були обрані тому, що вони сприяють досягненню цілей програми.

Організація програми включає, перш за все, створення команди професіоналів, відповідальних за розробку, впровадження та моніторинг програми. До цієї команди можуть входити психологи, тренери, вчителі, організатори заходів та інші фахівці. Необхідно зрозуміти, які ресурси

(фінансові, людські та технічні) потрібні для реалізації програми. Визначення бюджету, збір коштів і розподіл управлінських обов'язків є ключовими кроками. Розробіть детальний план програми, включно з описом тренінгів та інших заходів.

Крім того, програма визначила критерії успіху, методи збору та аналізу даних. Одним з основних критеріїв успіху була позитивна зміна самооцінки учасників. Цей показник вимірюється за допомогою психологічних тестів та анкетування, проведених до і після програми. Іншим важливим критерієм є підвищення рівня самооцінки учасників. Оцінка успішності програми також включає в себе збір відгуків та оцінок учасників щодо їхньої задоволеності та користі від участі в програмі. Ми визначаємо кількість учасників, які взяли участь у програмі, та кількість тих, хто вибув, щоб оцінити зацікавленість та актуальність програми.

План розробки змісту та розкладу програми складається з кількох тем:

1. Тема 1: «Особистісна самодопомога та її значення». Мета: зрозуміти поняття вчинку особистісної самодопомоги та визначити основні фактори, що впливають на неї.

2. Тема 2: «Позитивне спілкування та міжособистісні стосунки». Мета: Розвивати навички конструктивного спілкування, вирішення конфліктів та покращення стосунків: розвивати навички конструктивного спілкування, вирішення конфліктів та покращення стосунків з іншими людьми.

3. Тема 3: «Розвиток емоційного інтелекту». Мета: розуміння та управління власними емоціями, емпатія та співчуття.

У самій програмі було використано низку тренінгів на такі теми:

Тренінг «Впевненість у собі: навички особистісної самодопомоги для сучасного життя»

Мета тренінгу: формування у учасників стійких навичок самодопомоги та емоційної саморегуляції, розвиток усвідомленості та навичок управління власними емоціями, підвищення рівня самооцінки й особистісної впевненості. Програма спрямована на те, щоб допомогти

учасникам краще розуміти власні потреби, адекватно реагувати на стресові ситуації, долати життєві виклики та досягати психологічного балансу, покращуючи якість життя.

Тренінг «Ефективна комунікація та вирішення конфліктів».

Мета: покращити комунікативні навички учасників та сприяти виробленню ефективних стратегій комунікації та вирішення конфліктів. Основна мета – розвинути вміння активно слухати, висловлювати свою думку, поважаючи інших, та ефективно вирішувати конфліктні ситуації.

Тренінг «Розвиток емоційного інтелекту».

Мета: сприяти розвитку емоційного інтелекту учасників. Цей інтелект включає в себе усвідомлення та контроль над власними емоціями, розуміння емоцій інших людей та ефективне управління взаємовідносинами. Метою тренінгу є створення позитивної атмосфери для розвитку емоційної грамотності та покращення взаємодії з оточуючими.

Кожен з цих тренінгів має на меті не лише надати конкретні навички, але й створити сприятливе середовище для особистісного зростання та позитивної трансформації учасників програми. Ці тренінги спрямовані на загальний особистісний розвиток, підвищення самооцінки та вміння ефективно взаємодіяти з іншими людьми.

Тривалість програми – один тиждень. Заняття відбуваються по середах і п'ятницях з 18:00 до 21:00, кожна сесія триває три години.

Розподіл часу занять. Перша година присвячена теоретичній частині програми, під час якої викладач розкриває основні поняття та теми, що стосуються програми. Решта часу присвячена практичним вправам, взаємодії та обговоренню з учасниками, а також використанню інформації в практичних ситуаціях.

Учасники використовують підручники, психометричні тести, опитувальники та ілюстративні матеріали для закріплення та поглиблення знань.

Комп'ютери та проектори використовуються для забезпечення доступу до додаткових матеріалів, візуалізації концепцій та взаємодії учасників. Розклад і методика забезпечують збалансоване поєднання теоретичних знань і практичних навичок, заохочуючи активну участь та ефективне навчання. Використання технологічних засобів уможливлює динамічне та інтерактивне навчання і гарантує високу якість викладання та залучення учасників до навчального процесу.

Тому після завершення програми учасникам було запропоновано повторити методи, використані на першому етапі дослідження, щоб побачити зміни в їхньому рівні самооцінки та самоповаги.

Висновки до розділу 3

Дослідження прикладних аспектів особистісної самодопомоги показало, що ефективне використання таких методів значно впливає на загальне психологічне благополуччя та життєву стійкість особистості. Застосування практик самодопомоги (психологічних, емоційних і поведінкових стратегій) підвищує здатність індивідів управляти власними емоціями, самостійно долати стресові ситуації та відновлювати емоційний баланс.

Самооцінка відіграє важливу роль у формуванні рівня особистісної самодопомоги, впливаючи на здатність людини до ефективного управління власними емоціями, стресовими реакціями та адаптацією до складних життєвих обставин. Висока самооцінка сприяє розвиненню впевненості в собі та почуття внутрішньої стабільності, що дає людині змогу вільніше використовувати методи самодопомоги, визнавати свої емоційні потреби та діяти на користь власного благополуччя.

Натомість низька самооцінка може стати бар'єром до застосування самодопомоги, оскільки вона часто супроводжується сумнівами у власних силах, униканням ситуацій самозахисту та заниженим очікуванням від результатів власних дій. Люди з низькою самооцінкою можуть відчувати

труднощі у збереженні емоційної рівноваги, що робить їх менш стійкими до стресів і менш готовими до психологічної самопідтримки.

Виявлено, що самодопомога є ефективною тоді, коли включає активне самопізнання, реалістичну самооцінку та практичні навички, як-от дихальні техніки, медитації, когнітивно-поведінкові вправи. Програми самодопомоги, орієнтовані на розвиток емоційного інтелекту та навичок саморегуляції, зокрема, здатні суттєво покращити психологічну стійкість, особливо в умовах стресових факторів сучасного життя.

Таким чином, особистісна самодопомога є невід'ємним компонентом психологічного здоров'я, сприяє підвищенню самооцінки, впевненості та здатності протидіяти стресам, що робить її важливим інструментом для будь-якої особистості, прагнучої внутрішнього балансу та саморозвитку.

Виходячи з чітких завдань програми, були розроблені та адаптовані психокорекційні методики для ефективного підвищення рівня особистісної самодопомоги. Крім того, для досягнення поставлених цілей були створені тренінги та заняття, спрямовані на розвиток особистісної самодопомоги та позитивної комунікації. Важливим кроком було визначення індикаторів та кінцевих результатів програми, таких як підвищення самосвідомості, зниження рівня стресу та інших ключових аспектів.

Ці індикатори дозволяють об'єктивно оцінити вплив програми на цільову групу. Тривалість програми 1 тиждень: щосереда та щоп'ятниці з 18:00-21:00 (по 3 години). Розподіл часу: перша година – теорія, решта дві години – практичні вправи та обговорення. Необхідні матеріали: текст, психологічні тести, анкети, ілюстративний матеріал, комп'ютер, проектор для дистанційних занять.

ВИСНОВКИ

Вході написання магістерської роботи, були отримані наступні висновки.

Дослідження психологічної структури і динаміки здійснення вчинку особистісної самодопомоги показує, що цей процес є складним і

багатошаровим, відображаючи не лише потребу в подоланні певної життєвої ситуації, а й глибокий вплив особистісних рис, мотиваційних установок, емоційної зрілості та соціальних факторів. Особистісна самодопомога – це акт свідомого звернення до внутрішніх ресурсів для підтримки психоемоційної рівноваги, що базується на здатності розпізнавати власні емоції, потреби й відповідні способи регуляції.

Рішення звернутися до самодопомоги найчастіше обумовлене потребою в збереженні внутрішньої стабільності, почуттям самозбереження або намаганням зберегти емоційну рівновагу. Людина, що усвідомлює власні емоційні та психологічні потреби, здатна розвинути в собі стійкі мотивації до здійснення самодопомоги в кризових ситуаціях.

Важливим є здатність оцінити проблему, обміркувати можливі варіанти реагування, а також обирати найкращу стратегію дій. Самодопомога вимагає чіткого розуміння ситуації, а також знання та навичок щодо психологічних методів, які можуть допомогти. Когнітивна гнучкість та наявність ефективних стратегій мислення сприяють усвідомленню необхідності у підтримці власного благополуччя та раціональному підходу до вирішення особистих проблем.

Оскільки емоційна напруженість є основним чинником, що спонукає до вчинку самодопомоги, важливим є здатність керувати власними емоціями та уникати афективних реакцій, які можуть поглибити кризу. Емоційна компетентність, включаючи вміння розпізнавати, розуміти та регулювати власні емоції, є ключовим чинником успішної самодопомоги.

Реалізація конкретних дій, пов'язаних із самодопомогою, вимагає наявності практичних навичок та вмінь, таких як медитація, релаксація, позитивна саморефлексія, планування часу, а також володіння техніками для зниження стресу. Ефективність самодопомоги багато в чому залежить від того, наскільки досконало людина оволоділа відповідними прийомами.

Динаміка самодопомоги передбачає проходження певних етапів. Перший етап – усвідомлення проблеми, де людина визначає необхідність

самодопомоги через емоційне або фізичне напруження. Наступний етап – планування і вибір методів самодопомоги, під час якого людина оцінює, який підхід є найбільш ефективним в конкретній ситуації. Третій етап – реалізація дій, де застосовуються обрані методи, наприклад, когнітивна або поведінкова техніка. Останній етап – аналіз результатів і рефлексія, де оцінюється, наскільки обраний підхід виявився ефективним і які подальші зміни можна внести для підвищення ефективності самодопомоги в майбутньому.

У результаті дослідження психологічної структури і динаміки здійснення вчинку особистісної самодопомоги можна зробити висновок, що самодопомога є комплексним актом, який вимагає розвинених особистісних характеристик, навичок емоційної регуляції та мотиваційної готовності до дій. Впровадження програм для розвитку самодопомоги у студентів і дорослих може сприяти підвищенню стійкості до стресу, а також поліпшенню психоемоційного стану, що є запорукою успішного вирішення життєвих проблем та досягнення психологічного благополуччя.

Формування здорової самооцінки є ключовим чинником розвитку ефективних стратегій самодопомоги. Розвиток цієї якості допомагає людям краще розуміти власні потреби, визнавати емоції та використовувати відповідні методи для досягнення психологічного комфорту й стійкості в повсякденному житті.

Вибірка для цього дослідження складалася з 50 молодих людей, порівну жінок і чоловіків. Ранній дорослий вік був визначений як приблизно між 18 і 25 роками, що було важливим критерієм для включення учасників у вибірку.

Методи, використані в цьому дослідженні, відображали різні аспекти психічного здоров'я та стосунків людей в умовах стресу.

Шкала самооцінки Розенберга «використовувалася для визначення рівня самооцінки учасників», «Тест рівня вчинку особистісної самодопомоги» та «Методика В. Вундта» - для аналізу рівня вчинку особистісної самодопомоги та інтроспекції.

Методика «Шкала самооінки Розенберга» показала середній показник самооінки $26,6 \pm 0,4$. Медіана та вчинок особистісної самодопомоги дорівнювали 28, що свідчить про те, що більшість учасників дослідження мали однаково високі показники самооінки. При стандартному відхиленні 7,5 і дисперсії 11 розкид даних стандартного відхилення і дисперсії відносно великий, що може свідчити про те, що існують великі відмінності в самооінці учасників. Коефіцієнт варіації становить 5,2%, що свідчить про відносно невелику варіативність результатів.

У методиці «Визначення рівня особистісної самодопомоги» (розроблена за С. Ковальовим) середнє значення становить $26,6 \pm 0,4$, що вважається високим рівнем особистісної самодопомоги. Медіана становить 28, але мода також висока - 28, що свідчить про тенденцію до вищих значень серед учасників. Якщо подивитися на стандартне відхилення і дисперсію, то стандартне відхилення (7,5) і дисперсія (6) все ще великі, що вказує на різноманітність результатів. Коефіцієнт варіації становить 29%, що свідчить про високу варіабельність особистісної самодопомоги.

За шкалою рефлексивності В. Вундта жінки показали високий рівень рефлексивності (8), тоді як чоловіки показали середній рівень рефлексивності (5), причому низький рівень рефлексивності серед чоловіків відсутній.

Загалом, отримані результати свідчать про те, що молоді люди в умовах збройного конфлікту демонструють високий рівень самооінки та особистісної самодопомоги, але їхні психологічні характеристики значно різняться між собою.

Розроблено та впроваджено психокорекційні програми для підвищення вчинку особистісної самодопомоги в ранньому дорослому віці. Розробка та впровадження психокорекційної програми з формування здійснення вчинку особистісної самодопомоги є важливим кроком у психологічному супроводі цієї групи. Метою програми є створення умов для підвищення рівня самооінки та особистісної самодопомоги, які відіграють важливу роль у формуванні психічного здоров'я та стабільності.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. CherryK. 2024. What is self-concept? The fundamental “Who am I?” Question. <https://www.verywellmind.com/what-is-self-concept-2795865#:~:text=Self-concept%20refers%20to%20the%20image%20we%20have%20of%20ourselves%20and#:~:text=Self-concept%20refers%20to%20the%20image%20we%20have%20of%20ourselves%20and>

2. Lewis, Catrin, etal. Prevalence and correlates of self-stigma in Post-Traumatic Stress Disorder (PTSD). *EuropeanJournalofPsychotraumatology*, 2022, 13.1: 2087967
3. Lilienfeld, Scott O.; Basterfield, Candice. Reflective practice in clinical psychology: Reflections from basic psychological science. *ClinicalPsychology: ScienceandPractice*, 2020, 27.4: 220.
4. Miller, JacobT.; Verhaeghen, Paul. Mind full of kindness: self-awareness, self-regulation, and self-transcendence as vehicles for compassion. *BMC psychology*, 2022, 10.1: 188.
5. Mills, Harriet, etal. Self-help interventions to reduce self-stigma in people with mental health problems: A systematic literature review. *Psychiatry Research*, 2020, 284: 112702.
6. Rimke, Heidi. Self-help, therapeutic industries, and neoliberalism. In: *The Routledge international handbook of global therapeutic cultures*. Routledge, 2020. p. 37-50.
7. Адамюк Д. Самооцінка підлітка як проблема вікової психології. Науковий простір студента : пошуки і знахідки (ч. 1) : матеріали VII Всеукраїнської науково-практичної студентської інтернет-конференції : збірник тез. Київ: НПУ імені М.П. Драгоманова, 2021. 317 с. URL: https://pf.udu.edu.ua/images/2021_277 (дата звернення: 25.09.2024)
8. Бахтін, Михайло. “До філософії вчинку”. *Психологія і суспільство*, no. 1, July 2019, pp. 5-34, <https://pis.wunu.edu.ua/index.php/uapis/article/view/1026>.
9. Безушко В. Гендерні особливості становлення самооцінки старших підлітків. *Магістерський науковий вісник Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка*. Тернопіль : ТНПУ ім. В. Гнатюка, 2020. № 34 С. 214-216 URL: <http://dspace.tnpu.edu.ua/handle/123456789/18016?locale=uk> (дата звернення: 25.09.2024)

10. Булах І.С. Психологія особистісного зростання підлітків : реалії та перспективи : монографія. Вінниця : ТОВ «Нілан-ЛТД», 2016. 340 с.
11. Варій М.Й. Психологія: навч. пос. вид. 2-ге. Київ : Центр трюбової літератури, 2009. 288 с.
12. Вестбрук Д., Кеннерлі Г., Кірк Дж. Вступ у когнітивно-поведінкову терапію. Львів: Свічадо, 2014. 420 с.
13. Гарькавець С.О. Психологія підліткової віктимності : монографія, Луганськ : вид-во «Нулідж», 2013. 175 с.
14. Гірняк А.Н. Психодидактичні інструменти налагодження модульно-розвивальної взаємодії в освітньому процесі ВНЗ. *Societas familia-parantela / redacjaks. prof. dr. hab. Jan Zimny. Stalowa Wola: Katolicki Uniwersytet Lubelski Jana Pawła II w Lublinie, drukarnia «Eikon Plus», 2017. С. 344-371.*
15. Гірняк А.Н. Психологічні особливості освітньої взаємодії осіб з різними суб'єктними характеристиками. *Психологічний часопис*. 2020. № 3 (35). Т. 6. С. 45–55.
URL: <https://www.apsijournal.com/index.php/psyjournal/article/view/892/530>
16. Гірняк А.Н. Психологічні особливості становлення і розвитку професійної Я-концепції студентів ЗВО. *Теоретико-методологічні проблеми сучасної психології особистості* : матеріали міжнар. наук.-практ. конф., м. Івано-Франківськ, 23-24 верес. 2021 р. / упор. О.Г. Паркулаб. Івано-Франківськ, 2021. С. 34-36
17. Гущина Н. І. Основ здоров'я : підруч. для 9 кл. загальноосвіт. навч. закл. Харків : ТОВ «СИЦІЯ», 2017. 192 с. 91
18. Дідковський С. В. Поняття про рефлексію як механізм розвитку когнітивних схем. Актуальні проблеми психології : Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2014. № 35. С. 330.
19. Заброцький М. М. Розвиток рефлексивної сфери практикуючого психолога на етапі професійної підготовки : навчальний посібник. Миколаїв : Ліон, 2012. 184 с.

20. Заброцький М.М. Вікова психологія : навч. посіб. вид. 2-ге, випр. і доп. Київ : МАУП, 2002. 104 с.
21. Кокун О.М., Пішко І.О., Лозінська Н.С., Копаниця О.В., Малхазов О.Р. Збірник методик для діагностики психологічної готовності військовослужбовців військової служби за контрактом до діяльності у складі миротворчих підрозділів : методичний посібник. Київ : НДЦ ГП ЗСУ, 2011. 281 с.
22. Кондратенко Л.О. Професійна рефлексія як засіб підвищення фахової компетентності педагога та саморозвитку: метод. рек. Суми : НВВ КЗ СОІППО 2022. 40 с.
23. Кутішенко В.П., Ставицька С.О. Рефлексія як метаздатність до вибудовування цілісності життя та успішності спілкування майбутніх фахівців. Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. URL: <http://appspsychology.org.ua/data/jrn/v6/i15/11.pdf> (дата звернення: 23.09.2024)
24. Максимов М.В.
Вікові аспекти визначення рівня розвитку рефлексії Agerelated aspects of determining the level of reflection development. Габітус. 2020. № 13. Т.2 URL: http://habitus.od.ua/journals/2020/13_2020/part_2/18.pdf (дата звернення: 23.09.2024)
25. Мацко Л. А., Прищак М. Д., Годлевська В. Г. Основи психології та педагогіки: навчальний посібник для студентів заочної форми навчання. Вінниця : ВНТУ, 2019. 163 с.
26. Михайлишин У. Б. Вплив самооцінки на конфліктну поведінку підлітків. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія : Психологія. 2021. №3. С. 86-92.
27. Новікова В.П.
Психологічні особливості формування самооцінки підлітків. Теоретико-методологічні проблеми практичної психології та її перспективи розвитку: Збірник доповідей Всеукраїнської студентської науково-практичної конференції,

присвяченої 125-річчю з Дня народження Жана Піаже. Кропивницький. 2021. С. 137-139

28. Поліщук В. М. Вікова і педагогічна психологія : навч. посіб. вид. 4-те. Суми : Університетська книга, 2019. 352 с.

29. Психологія людини : Л. С. Виготський та сучасна наука: зб. ст. / за ред. М. В. Папучі. Ніжин : НДУ ім. М. Гоголя, 2018. Вип. 1. 127 с.

30. Ратушний О.О. Особливості самооцінки у підлітковому віці. Актуальні проблеми психології в закладах освіти. 2022. № 4. 74–79 с.

31. Ржевський Г.М., Харченко Н.А. Сучасні тренінгові технології для розвитку особистості : еко-тренінги : Всеукраїнська науково-практична конференція : тези доп. Київ : Київський національний торговельно-економічний ун-т, 2017. 488 с.

32. Рожкова Н. Рефлексія як прояв моральної культури майбутнього вчителя. Педагогічні науки. Кіровоград. № 97. URL: <https://core.ac.uk/download/53036437.pdf> (дата звернення: 23.09.2024)

33. Романчук О. КІПТ Низької самооцінки: методичні матеріали, 2012. 22 с.

34. Роменець В.А. Вчинок і постання канонічної психології. Людина. Суб'єкт. Вчинок. Філософсько-психологічні студії. Київ: Либідь, 2006. С. 11–36.

35. Роменець В.А. Вчинок і світ людини. Основи психології: Підручник. 4-е вид., стереотип. Київ: Либідь, 1999. С. 383–402.

36. Савчин М.В., Василенко Л.П. Вікова психологія : навч. посіб. вид. 3-тє перероб. і доп. Київ: ВЦ «Академія», 2017. 368 с.

37. Сингаївська І.В., Хохліна І.В. Психологічні особливості самооцінки дітей підліткового віку. «КРОК» Конференції, Держава, регіони, підприємництво : інформаційні, суспільно-правові, соціально-економічні аспекти. 2020. URL:

<https://conf.krok.edu.ua/SRE/SRE2020/rt/prINTERfriendly/159/0> (дата звернення: 23.09.2024)

38. Столяренко О. Б. Психологія особистості : навч. посіб. Київ : Центр учбової літератури, 2012. 280 с.
39. Сухарева Є. М., Прокоф'єва О.О. Психологічні особливості самосвідомості у підлітків. Науковий журнал «Психологія», 2018. URL: <http://medpsychology.pp.ua/samostavleniya-u-pidlitkiv> (дата звернення: 25.09.2024)
40. Татенко В.О. Людина. Суб'єкт. Вчинок. Філософсько-психологічні студії. За ред. В.О. Татенка. Київ, Либідь, 2006. С. 6–10.
41. Татенко В.О. Онтогенетичні визначення вчинку. Основи психології: Підручник. За ред. О.В. Киричука, А.В. Роменця. 4-е вид., стереотип. Київ: Либідь, 1999. С. 424–444.
42. Татенко В.О., Роменець В.А. Вчинок як принцип побудови теорії та історії психології. Основи психології: Підручник. За ред. О.В. Киричука, А.В. Роменця. 4-е вид., стереотип. Київ: Либідь, 1999. С. 169–193.
43. Татенко В.О., Титаренко Т.М. Володимир Андрійович Роменець (1926–1998): життя як вчинок і подія: [Вступна стаття]. Історія психології ХХ століття : Навч. посібник. Київ: Либідь, 1998. С. 7–37.
44. Ткаліч К.В. Психологічні особливості прояву самооцінки підлітка. Теоретико-методологічні проблеми практичної психології та її перспективи розвитку: Збірник доповідей Всеукраїнської студентської науково-практичної конференції, присвяченої 125-річчю з Дня народження Гордона Олпорта. Кропивницький. 2022. С. 186-19.
45. Токарева Н.М. Основи вікової психології : навчально-методичний посібник. Кривий Ріг, 2022. 283 с.
46. Фурман А.В. Психорозвивальна взаємодія в освітньому процесі та її концептуальні засади. *Психологічний часопис*. 2020. № 6 (38). Т. 6. С. 9–18. URL: <https://www.apsijournal.com/index.php/psyjournal/article/view/990/610>
47. Шайгородський Ю. Криза підліткового віку як процес переоцінки цінностей. *Соціальна психологія*. 2009. № 6 (38). С. 148-153.

48. Шамне А. В. Теорія та практика психосоціального розвитку у підлітковоюнацькому віці : монографія. Київ : ТОВ ВВП «Інтерсервіс», 2015. 397 с.
49. Шарова А.С. Соціальна психологія особистості: навчальний посібник. Харків : «Контраст» 2019. 116 с.
50. Шевченко Н. Ф., Назірова С. О. Самоповага особистості: змістовне наповнення поняття. Scientific collection «Interconf». 2018. № 60. С. 183–196.
51. Юринець В. Є. Методологія наукових досліджень : навч. посібник. Львів : ЛНУ імені Івана Франка, 2021. 178 с.
52. Яновська Т.А. Психологічні особливості становлення ідентичності у дітей підліткового віку. Психологія і особистість. 2015. № 2 (8). Ч. 1. С. 155-167.

ДОДАТКИ

Додаток А

Методика «Шкала самоповаги Розенберга»

Інструкція.

Визначте, наскільки ви згодні або не згодні з наведеними нижче твердженнями. Поставте навпроти відповідну цифру.

4 – повністю згоден

3 – згоден

2 – не згоден

1 – абсолютно не згоден

Тестовий матеріал

1. Я відчуваю, що я гідна людина, принаймні, не менше ніж інші.
2. Я завжди схильний відчувати себе невдахою.
3. Мені здається, у мене є ряд хороших якостей.
4. Я здатний дещо робити не гірше, ніж більшість.
5. Мені здається, що мені особливо нічим пишатися.
6. Я до себе добре ставлюся.
7. В цілому я задоволений собою.
8. Мені б хотілося більше поважати себе.
9. Іноді я ясно відчуваю свою неефективність.
10. Іноді я думаю, що я в усьому нехороший.

Ключ і обробка результатів тесту.

За кожну відповідь нарахуєте собі бали відповідно до ключа.

прямі запитання: 1,3,4,6

зворотні питання – 2,5,7,8,9,10 – бали в них нараховуються навпаки: 4 = 1, 3 = 2, 2 = 3, 1 = 4. Рівень самоповаги дорівнює сумі балів.

Інтерпретація.

10 – 18 балів – вам не вистачає самоповаги, її дуже мало, ви схильні в усьому поганому звинувачувати себе, бачите тільки свої недоліки і акцентуєте увагу тільки на своїх слабких сторонах, ви потрапили в замкнене коло

самознищення, яке не дозволяє вам ставити цілі і досягати успіху. У кожній події ви шукайте підтвердження своєї нікчемності.

18 – 22 балів – ви балансуєте між самоповагою і самознищенням, успіхи піднімають вас до небувалих вершин і самоповага зашкалює, проте невдачі підживлюють низьку самооцінку і скидають вас в прірву, ваша думка про себе коливається то в одну, то в іншу сторону.

23 – 34 бали – самоповага у вас переважає, і ви можете адекватно оцінювати свої достоїнства і недоліки, можете погодитися з тим, що буваєте неправі, зберігаєте повагу до себе при невдачах, але схильні іноді займатися затягнутим «самобичуванням», що чогось не передбачили, не помітили, «соломку НЕ підстелили», в результаті, така поведінка не дозволяє змиритися з тим, що змінити неможливо і швидко зреагувати і відкоригувати там, де є можливість.

35 – 40 балів – ви поважаєте себе як людину, особистість, професіонала і робите все для того, щоб продовжувати поважати себе і далі: розвиваєтеся, вдосконалюєтеся в професії, духовному та інтелектуальному плані, в сфері відносин, вмієте робити уроки з помилок і важких ситуацій . Це норма, до якої варто прагнути.

Тест особистісної самодопомоги за С. Ковальовим

Вам пропонуються 32 судження та п'ять можливих варіантів відповідей, кожен з яких відповідає певній кількості балів. Висловлюючи ступінь своєї згоди з судженнями, ви проставляєте бали:

4 – дуже часто;

3 – часто;

2 – іноді;

1 – рідко;

0 – ніколи.

1. Мені хочеться, щоб мої друзі підбадьорювали мене.
2. Постійно відчуваю свою відповідальність за роботу (навчання).
3. Я турбуюся про своє майбутнє.
4. Багато хто мене ненавидить.
5. Я маю меншу ініціативу, ніж інші.
6. Я турбуюсь за свій психічний стан.
7. Я боюся виглядати дурнем.
8. Зовнішній вигляд інших набагато краще, ніж мій.
9. Я боюся виступати з промовою перед незнайомими людьми.
10. Я часто припускаюся помилок.
11. Як шкода, що я не вмію говорити як слід із людьми.
12. Як шкода, що мені бракує впевненості у собі.
13. Мені хотілося б, щоб мої дії підбадьорювалися іншими частіше.
14. Я надто скромний.
15. Моє життя марне.
16. Багато неправильної думки про мене.
17. Мені нема з ким поділитися своїми думками.
18. Люди чекають від мене багато чого.
19. Люди не дуже цікавляться моїми досягненнями.
20. Я трохи бентежюся.

21. Я відчуваю, що багато людей мене не розуміють.
22. Я не почуваюся в безпеці.
23. Я часто марно хвилююся.
24. Я почуваюся незручно, коли заходжу до кімнати, де вже сидять люди.
25. Я почуваюся скутим.
26. Я відчуваю, що люди говорять про мене за мою спиною.
27. Я впевнений, що люди майже все приймають легше, ніж я.
28. Мені здається, що зі мною має статися якась неприємність.
29. Мене хвилює думка про те, як люди ставляться до мене.
30. Як шкода, що я не такий товариський.
31. У суперечках я висловлююсь лише тоді, коли впевнений у своїй правоті.
32. Я думаю про те, на що чекають від мене люди.

Обробка результатів проводиться підсумовуванням балів за всіма 32 міркуваннями.

Інтерпретація результатів

– сума балів від 0 до 25 говорить про високий рівень самодопомоги, при якому людина, як правило, не обтяжена сумнівами, адекватно реагує на зауваження інших та тверезо оцінює свої дії;

- Сума балів від 26 до 45 свідчить про середній рівень самодопомоги. Людина з таким рівнем самооцінки іноді відчуває незрозумілу незручність у взаєминах з іншими людьми, нерідко недооцінює себе та свої здібності без достатніх на те підстав.

- Сума балів від 46 до 128 вказує на низький рівень самодопомоги, при якому людина нерідко болісно переносить критичні зауваження на свою адресу, частіше намагається підлаштуватися під думку інших людей, сильно страждає від надмірної сором'язливості.

Методика В. Вундтабуларозроблена для дослідження рівня інтроспекції особистості і є інструментом, спрямованим на виявлення різних аспектів цього важливого психологічного феномену.

1. Як ви зазвичай реагуєте на стресові ситуації? Опишіть свій процес реагування.
2. Які емоції ви відчуваєте в ситуаціях, коли вам потрібно приймати важливі рішення?
3. Як ви визначаєте свої сильні та слабкі сторони?
4. Які ваші найсильніші емоційні реакції на зовнішні події?
5. Як ви оцінюєте свої думки під час самостійного аналізу?
6. Які внутрішні переживання ви зазвичай ігноруєте?
7. Коли ви відчуваєте тривогу, що саме ви робите, щоб заспокоїтися?
8. Які ситуації змушують вас почуватися невпевнено?
9. Як ви реагуєте на критику з боку інших?
10. Чи часто ви аналізуєте свої почуття? Як це впливає на ваше життя?
11. Які аспекти вашого життя ви вважаєте найбільш складними для усвідомлення?
12. Які внутрішні конфлікти ви відчуваєте в повсякденному житті?
13. Як ви ставитеся до своїх емоцій: приймаєте їх чи заперечуєте?
14. Які ваші думки про себе під час важливих подій у вашому житті?
15. Чи вважаєте ви себе емоційною людиною? Чому?
16. Як ви справляєтеся з відчуттям самотності?
17. Які думки вас відволікають від виконання завдань?
18. Яким чином ви зазвичай визначаєте свої цілі?
19. Які емоції ви відчуваєте, коли досягаєте своїх цілей?
20. Чи спостерігаєте ви за своїми емоціями в різних соціальних ситуаціях?
21. Як ви реагуєте на позитивні зміни у вашому житті?
22. Які почуття ви зазвичай переживаєте, коли вам потрібно змінитися?
23. Як ви оцінюєте свої інтуїтивні рішення?
24. Які внутрішні стани заважають вам бути щасливими?
25. Які ваші найчастіші страхи? Як ви їх долаєте?
26. Як ви сприймаєте свої помилки і невдачі?
27. Які методи саморефлексії ви використовуєте у своєму житті?

