

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАХІДНОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Соціально-гуманітарний факультет

Кафедра психології та соціальної роботи

Кваліфікаційна (магістерська) робота на тему:

**МОТИВАЦІЙНО-ВОЛЬОВІ РЕСУРСИ САМОПІЗНАННЯ
ОСОБИСТОСТІ ЮНАКІВ ТА ДІВЧАТ / MOTIVATION-VOLITIONAL
RESOURCES OF THE BOYS AND GIRLS' PERSONALITY SELF-
COGNITION**

Спеціальність 053 Психологія

Освітня програма «Психологія»

Освітній рівень вищої освіти – магістр

Виконала:

студентка групи ПСзм-21

Репчонок Галина Вікторівна

Науковий керівник:

доктор філософії (PhD), доцент

Мартін Тарай

Тернопіль 2025

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ МОТИВАЦІЙНО-ВОЛЬОВИХ РЕСУРСІВ САМОПІЗНАННЯ ОСОБИСТОСТІ ЮНАКІВ І ДІВЧАТ	7
1.1. Визначення поняття, сутності та значення самопізнання особистості у психолого-педагогічній літературі	7
1.2. Соціально-психологічні чинники розвитку та мотиваційно-вольові ресурси самопізнання особистості юнаків і дівчат	20
Висновки до розділу 1	31
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ МОТИВАЦІЙНО-ВОЛЬОВИХ РЕСУРСІВ САМОПІЗНАННЯ ОСОБИСТОСТІ ЮНАКІВ І ДІВЧАТ	32
2.1. Діагностичний інструментарій для вивчення мотиваційно-вольових ресурсів самопізнання особистості юнаків та дівчат	32
2.2. Аналіз результатів емпіричного вивчення мотиваційно-вольових ресурсів самопізнання особистості юнаків і дівчат	37
Висновки до розділу 2	48
РОЗДІЛ 3. ПРИКЛАДНІ АСПЕКТИ ВІДНОВЛЕННЯ МОТИВАЦІЙНО-ВОЛЬОВИХ РЕСУРСІВ САМОПІЗНАННЯ ОСОБИСТОСТІ ЮНАКІВ І ДІВЧАТ.....	49
3.1. Програма відновлення мотиваційно-вольових ресурсів самопізнання особистості юнаків і дівчат та її експериментальна апробація	49
3.2. Психологічні рекомендації юнакам та дівчатам щодо відновлення мотиваційно-вольових ресурсів їхнього самопізнання.....	60
Висновки до розділу 3	65
ВИСНОВКИ	67
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	71
ДОДАТКИ	77

ВСТУП

Актуальність дослідження. Українське суспільство перебуває у стані постійних трансформацій, що зумовлює появу нових соціально-психологічних викликів, особливо для підростаючого покоління. Соціальні, економічні та культурні зміни, глобалізаційні процеси, швидкий розвиток інформаційних технологій та підвищена мобільність створюють значний тиск на психіку молоді, формуючи потребу у розвитку самопізнання. Молодь стикається з численними складними виборами, які стосуються освіти, професійного самовизначення, соціальних стосунків та формування особистих цінностей. У цьому контексті зростає важливість дослідження внутрішніх ресурсів людини, що забезпечують ефективну саморегуляцію, усвідомлене прийняття рішень та самореалізацію в різних сферах життя. Особливо важливим є вивчення мотиваційно-вольових ресурсів, які слугують своєрідною «опорою» для молоді людини у процесі адаптації до нових соціальних умов та реалізації власного потенціалу.

Важливість дослідження мотиваційно-вольових ресурсів самопізнання особистості юнаків та дівчат зумовлюється також збільшенням кількості психологічних проблем серед вказаної категорії осіб, включно із тривожністю, низькою самооцінкою, недостатнім рівнем самоконтролю та схильністю до ризикованої поведінки. Мотиваційно-вольові ресурси виступають при цьому своєрідним психологічним захисним механізмом, що дає змогу особистості не лише усвідомлювати власні потреби та цілі, але й активно реалізовувати їх у різних сферах життя. Розвиток цих ресурсів сприяє формуванню адекватної самооцінки, стійких внутрішніх мотивів та волі до подолання перешкод, що є важливим чинником успішної соціалізації та самореалізації молоді людини. Юнаки та дівчата, які володіють високим рівнем мотиваційно-вольових ресурсів, демонструють більш ефективну взаємодію з оточенням, кращу здатність до ефективної співпраці та самостійного вирішення конфліктних ситуацій, що сприяє формуванню соціально компетентної особистості.

Зазначимо, що юнацький вік є критичним періодом щодо становлення особистості, коли відбувається активне формування ціннісних орієнтацій,

системи мотивацій та вольових якостей. Самопізнання у цей період виступає вагомим чинником розвитку психологічної стійкості, здатності до самоконтролю та усвідомленого вибору життєвих цілей. Науковці (І. Бех, М. Боришевський, О. Вітківська, А. Гірняк, Н. Жигайло, Н. Литовченко та ін.) зазначають, що рівень розвитку мотиваційно-вольових ресурсів прямо впливає на здатність сучасної молоді долати труднощі, адаптуватися до нових соціальних умов та реалізовувати свій потенціал у навчанні, професійній діяльності та соціальних взаємодіях. Юнаки та юнки з розвиненими внутрішніми ресурсами здатні більш адекватно сприймати інформацію, оцінювати наслідки власних дій та формувати власну систему цілей, що є важливою умовою ефективної соціальної адаптації та особистісного розвитку. З огляду на це, вивчення мотиваційно-вольових ресурсів самопізнання дає змогу не лише зрозуміти психологічні механізми особистісного саморозвитку, а й забезпечувати формування життєво важливих навичок молоді.

Окрім того, сучасна психологія підкреслює, що процес самопізнання охоплює когнітивні, емоційні, мотиваційні та вольові компоненти особистості, а мотиваційно-вольові ресурси виступають інтегративним фактором, що об'єднує внутрішні потреби, цінності, установки та здатність до саморегуляції. Розуміння структури та динаміки цих ресурсів дає змогу визначити, які психологічні механізми сприяють розвитку самосвідомості, а які – стають перешкодою для особистісного зростання. Дослідження таких ресурсів дає змогу розробляти цілеспрямовані психологічні програми, що стимулюють розвиток внутрішніх мотиваційних драйверів та формують здатність до подолання перешкод у навчанні, професійній діяльності та соціальному житті.

Таким чином, дослідження мотиваційно-вольових ресурсів самопізнання особистості юнаків та дівчат має соціальну, освітню та психологічну значущість, оскільки дає змогу поглибити розуміння процесів формування особистості, визначити механізми розвитку внутрішніх ресурсів та розробити практичні рекомендації для педагогів, психологів і батьків щодо підтримки саморозвитку підлітків і юнацтва. Узагальнення наукових підходів до вивчення цих ресурсів підкреслює необхідність комплексного дослідження, що інтегрує теоретичні моделі самопізнання з аналізом індивідуальних і вікових особливостей юнаків і

дівчат. Виявлення закономірностей розвитку мотиваційно-вольових ресурсів дає змогу створювати психологічно обґрунтовані програми корекції та розвитку, спрямовані на формування життєво компетентної особистості. Вказане зумовило актуальність проблеми та вибір теми кваліфікаційної роботи – «**Мотиваційно-вольові ресурси самопізнання особистості юнаків і дівчат**».

Об'єкт дослідження: самопізнання особистості юнаків та дівчат як психологічна проблема.

Предмет дослідження: мотиваційно-вольові ресурси самопізнання особистості юнаків та дівчат.

Мета дослідження: теоретичне обґрунтування та емпіричне дослідження мотиваційно-вольових ресурсів самопізнання особистості юнаків і дівчат.

Завдання дослідження:

1. Визначити поняття, сутність та значення самопізнання особистості юнаків та дівчат у науково-психологічній літературі.

2. Охарактеризувати соціально-психологічні чинники розвитку та мотиваційно-вольові ресурси самопізнання особистості юнаків та дівчат.

3. Емпірично дослідити мотиваційно-вольові ресурси самопізнання особистості юнаків та дівчат.

4. Обґрунтувати й апробувати програму відновлення мотиваційно-вольових ресурсів самопізнання особистості юнаків і дівчат, а також розробити відповідні психологічні рекомендації досліджуваним.

Методи дослідження:

теоретичні: теоретичний аналіз поняття самопізнання особистості, сутності мотиваційно-вольових ресурсів, синтез, класифікація й узагальнення теоретичних та емпіричних даних з проблеми мотиваційно-вольових ресурсів самопізнання особистості, специфіки їх розвитку в юнацькому віці;

– *емпіричні:* психодіагностичні методики (методика дослідження вольових якостей особистості Н. Стамбулової, методика оцінки індивідуального рівня рефлексивності А. Карпова та В. Пономарьової, методика дослідження самоствавлення особистості С. Пантелєєва та В. Століна) – використано з метою

емпіричного вивчення мотиваційно-вольових ресурсів самопізнання особистості юнаків та дівчат;

– *статистичні*: методи кількісної та якісної обробки емпіричних даних, здобутих в результаті вивчення мотиваційно-вольових ресурсів самопізнання особистості юнаків та дівчат, а також метод середнього арифметичного.

Теоретичне значення дослідження полягає у комплексному науковому обґрунтуванні мотиваційно-вольових ресурсів самопізнання особистості юнаків та дівчат. Зокрема, визначено поняття, сутність та значення самопізнання особистості юнаків та дівчат у психологічній літературі, охарактеризовано соціально-психологічні чинники розвитку та мотиваційно-вольові ресурси самопізнання особистості юнаків та дівчат, запропоновано дієві методи, засоби та прийоми відновлення мотиваційно-вольових ресурсів самопізнання особистості юнаків і дівчат, подальшого розвитку набули поняття й категорії «самопізнання», «самопізнання особистості», «ресурси», «мотиваційно-вольові ресурси», «мотиваційно-вольові ресурси самопізнання особистості».

Практичне значення роботи визначається можливістю використання фахівцями соціально-психологічних служб закладів освіти діагностичного інструментарію для емпіричного вивчення мотиваційно-вольових ресурсів самопізнання особистості юнаків та дівчат. Доцільним є й упровадження з метою відновлення мотиваційно-вольових ресурсів самопізнання особистості юнаків та дівчат обґрунтованої, розробленої й апробованої корекційно-розвивальної програми. Окрім того, результати дослідження можуть використовувати студенти і викладачі закладів вищої освіти при підготовці до занять.

Структура та обсяг дослідження. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел та літератури. Загальний обсяг роботи – 79 сторінок. Основний обсяг дослідження – 70 сторінок. Список використаних джерел та літератури налічує 76 позицій. Кількість додатків – 1.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ МОТИВАЦІЙНО-ВОЛЬОВИХ РЕСУРСІВ САМОПІЗНАННЯ ОСОБИСТОСТІ ЮНАКІВ ТА ДІВЧАТ

1.1. Визначення поняття, сутності та значення самопізнання особистості у психолого-педагогічній літературі

У світі, що швидко змінюється, здатність людини усвідомлювати власні потреби, цінності та внутрішні ресурси стає надзвичайно важливою умовою ефективної самореалізації та адаптації до соціальних умов. Самопізнання при цьому виступає важливим механізмом усвідомлення власних емоцій, мотивів і поведінкових стратегій, що дає змогу особистості адекватно реагувати на зовнішні виклики та реалізовувати свій потенціал. Визначення поняття, сутності та значення самопізнання є необхідним для аналізу внутрішніх ресурсів людини та формування обґрунтованих підходів до розвитку її психологічної автономії, самоконтролю та здатності до свідомого прийняття рішень.

Зазначимо, що інтерес до проблеми Я та усвідомлення власного Я людиною має глибокі історичні корені і простежується ще в зародках людської культури. Питання самопізнання супроводжує людину протягом усієї історії її розвитку, оскільки здатність усвідомлювати себе визначає не лише особистісне становлення, а й культурне й соціальне життя суспільства. Проблема самопізнання бере свій початок від релігійно-філософських концепцій Давнього Сходу, де вже тоді здійснювалися спроби визначити сутність і значення цього процесу та розробити специфічні практики його реалізації. Багато елементів цих практик, спрямованих на усвідомлення власного Я, зберегли актуальність і сьогодні, будучи використаними в сучасній психологічній науці. Найбільш системно та завершено проблема самопізнання представлена в буддизмі, де вона розглядається як центральний засіб досягнення стану нірвани. Не менше значення самопізнанню надається і в ведичній літературі, де воно розглядається як фундаментальний шлях до гармонізації внутрішнього світу людини [7].

У духовних і філософських ученнях самопізнання тлумачиться як «процес відділення Я від не-Я, проведення уявної розмежувальної межі через усе поле того, що людина відчуває» (Кен Уілбер), а також як усунення «не-Я» у формі внутрішніх перешкод та ілюзій (Шри Рамана Махарши). Сучасні дослідники, зокрема Т. Захарук, пропонують розрізнити два рівні пізнання себе: перший – визначення себе у категоріях заперечення іншого, що стосується пізнання Я індивіда, і другий – розкриття власного першообразу, тобто пізнання особистості в її глибинній сутності. Автор підкреслює, що «самопізнання починається з розвитку у собі здатності усвідомлювати не лише власні позитивні, але й негативні сторони» [19, с. 10]. Усвідомлення власних слабкостей та моральних обмежень, здатність до самокритики та саморефлексії відкриває шлях до внутрішнього розвитку, самореалізації та автентичного буття. Чим глибше людина пізнає свої внутрішні обмеження, тим більш усвідомлено вона формує власні життєві цілі та прагнення до самовдосконалення.

Якщо звернутися до історії культури, можна відзначити чітку тенденцію до поступового зміцнення самосвідомого начала в людини та розвитку інструментів його прояву. Постійно створюються нові механізми, що сприяють усвідомленню власного Я, а також його відображенню у взаємодії з навколишнім світом. Відомий дельфійський оракул проголосив афоризм: «Пізнай самого себе», що свідчить про універсальність цього заклику у культурній традиції людства. Сократ, у свою чергу, перетворив цей заклик на основний принцип власної філософської системи, підкреслюючи необхідність самопізнання як передумови морального та інтелектуального розвитку [28]. Таким чином, розвиток самосвідомості завжди розглядався як фундаментальна складова особистісного зростання та духовного становлення людини.

Різноманітні аспекти самопізнання досліджувалися у класичній філософії такими мислителями, як Аристотель, А. Августин, Р. Декарт, І. Кант, а також у роботах філософів і психологів, серед яких М. Бердяєв, М. Мамардашвілі та ін. О. Вітковська у своїх працях виділяє серед атрибутів і функцій індивідуального духу рефлексію, прагнення до пізнання та самопізнання, а також свідомість як психічний орган, що відображає зовнішній світ у внутрішньому досвіді

особистості. Авторка зазначає: «Дух прагне до відображення світу у собі (до пізнання). У «краплі» («атомі») духа міститься весь світ. Психічним органом рефлексії є свідомість (спільне з іншими знання)» [11, с. 171]. Такий підхід підкреслює, що самопізнання поєднує внутрішнє усвідомлення власного Я та зовнішнє відображення соціальної та культурної реальності.

У сучасній психологічній науці поняття самопізнання розглядається як невід'ємний компонент самосвідомості особистості, що визначає її здатність до усвідомленого сприйняття власних дій, почуттів, думок та мотивів поведінки. На відміну від загальної свідомості, «самосвідомість орієнтована на осмислення людиною своїх дій, почуттів, думок, мотивів поведінки, інтересів, своєї позиції в суспільстві» [63, с. 174], тобто вона фокусує увагу на внутрішньому Я та його взаємодії з соціальним середовищем. Якщо свідомість насамперед спрямована на об'єктивний світ і сприйняття зовнішніх явищ, то «ефектом самосвідомості є особистість» [63, с. 11], яка одночасно виступає і як об'єкт, і як суб'єкт пізнання. Завдяки цьому особа здатна усвідомлювати себе як автономну індивідуальність, відокремлену від природи та оточуючих людей, що забезпечує формування цілісної системи внутрішніх уявлень про себе і власну роль у світі.

Генезис самосвідомості у психології пов'язують з процесами соціальної взаємодії та практичної діяльності людини, яка постає як суб'єкт життєтворчості. Психологи підкреслюють, що розвиток самосвідомості відбувається у процесі спілкування з іншими людьми і набуває своєї завершеної форми через участь у різних видах діяльності, що включають і пізнавальні, і соціальні аспекти. Погляди дослідників щодо початкових механізмів формування самосвідомості в онтогенезі різняться. Зокрема, С. Максименко стверджує, що свідомість і самосвідомість виникають одночасно як взаємопов'язані явища онтогенезу. Водночас існує позиція, що «самопізнання індивіда здійснюється лише на основі пізнання ним іншої людини і навколишнього середовища, тобто самосвідомість виникає на основі свідомості, яка досягає певного рівня розвитку» [63, с. 105]. Подібну думку підтримує М. Боришевський, зазначаючи, що «самосвідомість є вищим проявом свідомості, для виникнення та розвитку якої потрібен певний рівень свідомості» [63, с. 107], що підкреслює ієрархічність у структурі психіки.

Дослідники не лише описують функціональний аспект самосвідомості, але й розробляють структурні моделі цього явища, які різняться за кількістю і якістю компонентів. Так, П. Чамата виділяє дві взаємопов'язані системи у структурі самосвідомості: перша – система психологічних процесів, що охоплює самопізнання, переживання ставлення до себе та регуляцію власної поведінки; друга – система відносно стабільних утворень особистості, які формуються як продукти цих процесів і закріплюються у стійкій самооцінці [48]. С. Рубінштейн підкреслює, що «самосвідомість – не усвідомлення свідомості, а усвідомлення самого себе як істоти, яка усвідомлює світ і змінює його, як суб'єкта, діючої особи у процесі її діяльності – практичної і теоретичної» [61, с. 229]. Вчений В. Крутецький пропонує наукове визначення, що акцентує соціальний вимір самосвідомості: «самосвідомість – це усвідомлення людиною самої себе як члена суспільства, своїх відносин з навколишнім світом, іншими людьми, своїх дій і вчинків, думок і почуттів, всього розмаїття якостей особистості» [28, с. 121].

І. Бех розглядає самосвідомість «як вищий рівень свідомості – це усвідомлення людиною свого Я і своїх учинків та активне регулювання їх у суспільстві» [2, с. 43], що підкреслює інтегративну роль самопізнання у соціально активній поведінці особистості. П. Чамата визначає самосвідомість як «усвідомлення людиною самої себе у своїх ставленнях до зовнішнього світу та інших людей» [17, с. 86], що акцентує взаємозв'язок внутрішнього самопізнання та соціальної взаємодії. Л. Сідак трактує самосвідомість як «образ Я», який є «не сумою часткових характеристик, а цілісним образом, настановою стосовно самого себе» [35, с. 112], підкреслюючи цілісність внутрішнього сприйняття Я. Л. Виготський визначає самосвідомість як «соціальну свідомість, перенесену всередину, а пам'ять є основою, що зберігає цілісність самосвідомості, нерозривність окремих її станів» [64, с. 124], що відображає тісний зв'язок самопізнання з соціокультурним контекстом та історичною пам'яттю індивіда.

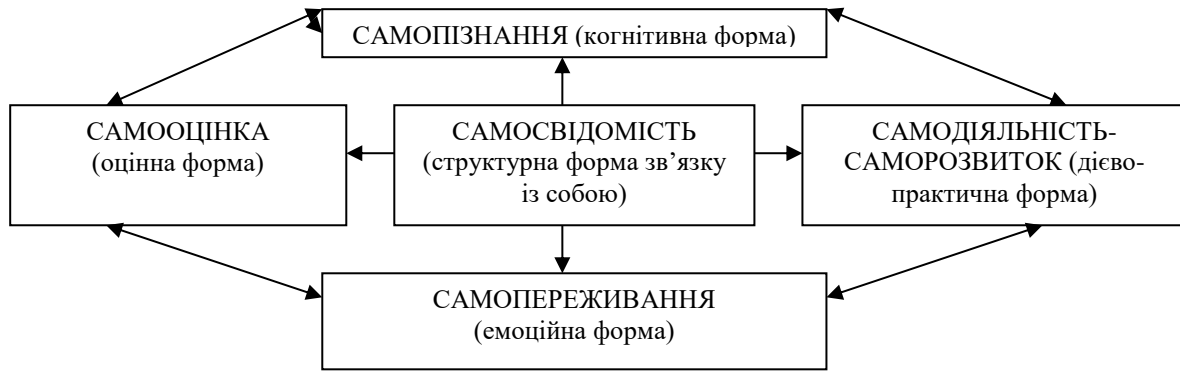
Для точного визначення місця самопізнання серед інших складових самосвідомості доцільно звернутися до динамічної структури самосвідомості, запропонованої Л. Терлецькою [72], яка розкриває багатовимірний характер цього процесу та його інтегративну роль у розвитку особистості. Авторка виділяє

три взаємопов'язані форми змістового наповнення самосвідомості, кожна з яких реалізує певний аспект самопізнання та внутрішньої регуляції поведінки. Першою є когнітивна форма, що проявляється у процесі усвідомлення власного Я, внутрішніх станів, мисленневих стратегій, мотивів поведінки та їх взаємозв'язку із соціальною і культурною реальністю. Самопізнання в цьому аспекті забезпечує людині здатність до рефлексії, аналізу власного досвіду та формування уявлення про себе як про автономну індивідуальність.

Другою складовою самопізнання є ціннісно-рефлексивна або оцінна форма самосвідомості, що включає усвідомлення особистістю власних життєвих пріоритетів, моральних орієнтацій, системи цінностей і ставлення до себе та інших. У цьому контексті самопізнання набуває регулятивної функції, оскільки дає змогу оцінювати власні дії, мотиви і почуття, зіставляючи їх із внутрішніми ціннісними установками та соціальними нормами. Таким чином, оцінна форма самосвідомості виступає механізмом інтеграції когнітивного пізнання себе з внутрішніми морально-етичними орієнтаціями, що визначають поведінкові та соціальні стратегії особистості.

Третій компонент самопізнання, або його емоційно-дієво-практична форма, охоплює самодіяння, саморозвиток та переживання власних емоцій і внутрішніх станів. Ця форма реалізує практичний аспект самопізнання, адже дає змогу особистості не лише усвідомлювати себе, а й активно впливати на власну життєву траєкторію через свідомі дії, емоційне регулювання та цілеспрямовану діяльність. Взаємодія між когнітивною, оцінною та емоційно-практичною формами створює цілісний простір самопізнання, у якому особистість постає як суб'єкт, здатний до внутрішньої інтеграції своїх психічних процесів та реалізації власного потенціалу у соціальному середовищі.

Завдяки такому багатофакторному підходу, компоненти самосвідомості у своїй сукупності та взаємозв'язках формують центральне ядро особистості, або її Я, що визначає індивідуальну цілісність та саморегуляцію особистості [72]. Самопізнання при цьому виступає важливим чинником розвитку особистості, забезпечуючи єдність когнітивного осмислення себе, оцінки власних дій і почуттів та практичної реалізації життєвих стратегій (рис. 1.1).



**Рис. 1.1. Динамічна структура самопізнання
в структурі самосвідомості людини [72]**

Виходячи з аналізу теоретичних досліджень поняття Я, слід підкреслити, що терміни «самосвідомість», «самопізнання» та Я у психологічній літературі розглядаються як взаємопов'язані та взаємозалежні категорії, що забезпечують цілісне розуміння структури особистості. С. Рубінштейн при цьому уточнює співвідношення цих понять, наголошуючи, що «самопізнання – це також усвідомлення самого себе як свідомого суб'єкта, реального індивіда, а зовсім не усвідомлення своєї свідомості. Я як предмет самосвідомості передбачає єдність суб'єкта і об'єкта. Я виступає як Я, що має предметом відношень самого себе. Неподільність двох форм, у яких Я протиставляє себе собі самому, являє собою саму природу поняття Я. У самопізнанні Я як спільність має своїм об'єктом Я як часткове, одиничне» [62, с. 201]. Ця концептуалізація демонструє глибинну інтегративність самопізнання, яке поєднує внутрішнє самоспостереження та усвідомлення власного Я як суб'єкта соціальної та культурної взаємодії.

Аналіз сучасної психологічної літератури дає змогу стверджувати, що самопізнання виступає як активна форма самосвідомості, що включає когнітивні, емоційні та рефлексивні компоненти. Варто зазначити, що сутність терміну «самопізнання» стає більш зрозумілою при умовному розділенні його на дві частини – «само-» та «пізнання», тобто пізнання самого себе, знання про власні психологічні стани, мотиви і поведінкові схеми [45]. У цьому сенсі самопізнання розвивається подібно до самосвідомості: від первинного пізнання інших людей та соціального оточення до усвідомлення власної індивідуальності, внутрішнього Я та його відношень із зовнішнім світом.

Не менш важливим є те, що самопізнання виступає фундаментальною умовою психічного та психологічного здоров'я особистості, будучи невід'ємним компонентом психічного життя і чинником її повноцінного функціонування. Воно реалізує активність і самостійність індивіда як суб'єкта власної життєдіяльності, сприяє гармонізації внутрішнього світу та формуванню психологічної зрілості. Самопізнання «забезпечує можливість свідомого саморозвитку та самореалізації особистості, а його різні аспекти тісно взаємопов'язані і не існують ізольовано» [20, с. 71].

Дослідниця Т. Титаренко визначає самопізнання як «процес усвідомлення, спрямований на дослідження суб'єктом, який пізнає, себе, своєї діяльності, свого внутрішнього психічного змісту» [62, с. 186]. Особливістю самопізнання є те, що особистість одночасно виступає і суб'єктом, і об'єктом пізнання; лише така інтеграція дає змогу адекватно усвідомлювати внутрішні процеси та взаємодію з соціальним середовищем. Якщо у звичайному пізнанні суб'єкт і об'єкт розчленовані, то в самопізнанні вони поєднані, створюючи цілісну структуру психічного досвіду індивіда.

Позицію, близьку до зазначеної, підтримує вчений М. Боришевський, підкреслюючи, що «самопізнання індивіда відбувається лише на базі пізнання ним іншої людини і навколишнього середовища; отже самосвідомість формується на ґрунті свідомості, яка досягла певного рівня розвитку» [63, с. 123]. Такий підхід демонструє, що процес самопізнання є не лише внутрішньо-особистісним, а й соціально детермінованим, що вказує на його інтегративний характер, у якому взаємодіють внутрішні когнітивні ресурси та зовнішні соціальні впливи, при цьому значною мірою забезпечуючи формування цілісної, саморегульованої та психологічно зрілої особистості.

В. Маралов зазначає, що у процесі самопізнання та саморозвитку особистості виникають типові труднощі, які зумовлені як віковими, так і індивідуальними особливостями розвитку. Незважаючи на ці варіативні чинники, у психологічній практиці можна виділити низку загальних перешкод, подолання яких потребує делікатного втручання або підтримки з боку дорослих, однолітків, педагогів і психологів. До таких труднощів належить перш за все

несформованість мотивів самопізнання та саморозвитку, що проявляється у відсутності стійкого бажання займатися самовихованням і самовдосконаленням. У результаті процеси самопізнання і саморозвитку набувають хаотичного або стихійного характеру, підпорядковуються лише законам адаптації до соціального оточення та професійної діяльності, а перешкоди сприймаються як зовнішні обставини або «підступи» інших людей [63].

Слід враховувати й несформованість способів і прийомів самопізнання та саморозвитку, що призводить до нечіткого, ілюзорного сприйняття власного Я та формування неповної або спотвореної «Я-концепції» і проявляється у двох протилежних формах: як невпевненість у власних можливостях, так і надмірна самовпевненість, що, у свою чергу, активізує різноманітні психологічні захисти та форми захисної поведінки. Наслідком таких дисбалансів може бути занижена або завищена самооцінка, прагнення до підпорядкованої ролі або, навпаки, до домінантної позиції, а також вибір соціально неприйнятних стратегій самоствердження і самореалізації. До труднощів відноситься постановка неправильних життєвих цілей та вибір професії, що не відповідає природним схильностям і здібностям особистості. У таких умовах індивід не може здійснити адекватну самореалізацію, відчуває внутрішній дискомфорт і потрапляє у кризові життєві ситуації, з яких самостійний вихід часто виявляється ускладненим або неможливим без підтримки з боку фахівців. Важливим аспектом є й несформованість механізмів самопізнання і саморозвитку, серед яких значення мають ідентифікація, рефлексія, здатність до самоприйняття та самопрогнозування. Розвиток цих психічних функцій підвищує адекватність і реалістичність уявлень особистості про себе, забезпечує більш усвідомлене та ефективне самовдосконалення і коригування поведінкових стратегій. Важливою є також тенденція ігнорувати сформовані способи самопізнання, вважаючи цілеспрямовану роботу над собою тривалою, виснажливою, а результати – невиразними чи ілюзорними. Такий підхід перешкоджає формуванню цілісної самосвідомості та обмежує можливості саморозвитку [58].

Структура самопізнання особистості може розглядатися як сукупність елементів і прийомів пізнання себе, а також як система рівнів чи фаз його

розвитку, що відображають послідовність формування самосвідомості. У науково-психологічній літературі існують різні підходи до класифікації цих рівнів. Так, І. Данилюк виділяє чотири основні фази розвитку самопізнання: перша – усвідомлення тотожності (від народження до одного року), що передбачає перші спроби самовиокремлення та прийняття себе як об'єкта уваги; друга – «усвідомлення Я» (2–3 роки), коли дитина починає сприймати себе як суб'єкта власної діяльності; третя – усвідомлення власних психічних властивостей, що виникає внаслідок узагальнення даних самоспостереження; четверта – соціально-моральна самооцінка, що формується у юнацькому віці та включає рефлексію над власними вчинками та моральними нормами [64].

Інші дослідники доповнюють ці фази низкою процесів, що враховують соціальні й психологічні аспекти розвитку особистості: прийняття точки зору інших людей, засвоєння оцінок інших, формування власних стандартів і рівня домагань, розвиток самоконтролю, «відокремлення» від матері та формування сімейної ідентичності, усвідомлення статевої та рольової приналежності, ідентифікація з батьками, а також формування уявлень про минуле, теперішнє та майбутнє [73]. Виділення часової послідовності не передбачає причинно-наслідкового переходу від однієї фази до іншої; кожна може розвиватися в індивідуальному темпі залежно від особистісних і соціальних умов.

М. Савчин пропонує поділ самопізнання на три рівні, що характеризують його психологічний зміст і механізми реалізації. Перший рівень, або генетично первинний, передбачає пізнання себе через співставлення з іншими людьми – «Я – інший». Цей рівень заснований на отриманні інформації із зовнішнього середовища і включає засвоєння нормативних уявлень, прийнятих у суспільстві. Основними прийомами цього рівня є самоспостереження та самосприйняття, що формують первинне уявлення про себе. Другий рівень самопізнання передбачає співвіднесення знань про себе в межах внутрішньої аутокомунікації – «Я – Я». На цьому етапі особистість оперує певною мірою сформованими уявленнями про своє Я та здійснює самоаналіз і самоосмислення. Цей рівень відображає перехід від зовнішньо-орієнтованого пізнання до внутрішнього осмислення власного Я, що дає змогу більш усвідомлено інтегрувати соціальний і психологічний досвід.

Третій рівень, що характеризує зріле самопізнання особистості, передбачає внутрішню комунікацію «Я – Я», у ході якої відбувається осмислення множини конкретних образів Я та їх інтеграція у концепцію «Я – ідеальне Я». На цьому рівні реалізуються такі прийоми, як самоінформування, самовиховання та самовдосконалення, чітко проявляється діяльнісно-вольовий компонент, а уявлення про себе набуває перспективи подальшого розвитку і самореалізації. Така структуризація демонструє, що самопізнання дорослої особистості є комплексним процесом, у якому взаємодіють когнітивні, емоційні та вольові механізми, формуючи цілісну і реалістичну «Я–концепцію» [67].

Узагальнюючи результати наукових досліджень у галузі психології самопізнання, Е. Сивохоп виокремила ключові психологічні механізми, що забезпечують формування та розвиток цього процесу. Перший механізм – перенесення – реалізується через спостереження за поведінкою інших людей, що дає змогу формувати уявлення про конкретні психологічні якості та характеристики особистості. Надалі ці якості «переносяться» на себе, що дає змогу оцінити ступінь їх прояву, рівень розвитку та форми прояву. Другий механізм – ідентифікація – передбачає порівняння себе зі значущими для особистості людьми або з певним «ідеалом». У результаті цього процесу відбувається психологічне ототожнення з об'єктом і формування уявлень про власну поведінку, здібності та особистісні риси. Третій механізм – інтеріоризація – полягає у засвоєнні думок і оцінок інших людей щодо себе. Самосприйняття особистості у значній мірі формується під впливом соціального оточення, оскільки думки та оцінки інших людей стають частиною внутрішньої психологічної картини Я. Четвертий механізм – вибірковість, або селективність, визначає процес усвідомленого чи підсвідомого відбору інформації про себе, коли успіхи чи невдачі оцінюються неоднаково. Селективність дає змогу особистості ігнорувати непривабливу інформацію або надавати їй позитивне емоційне забарвлення, що значною мірою впливає на формування адекватного або ілюзорного уявлення про себе [70, с. 173-174; 73а].

Згідно з дослідженнями більшості авторів, які займаються проблематикою самопізнання (С. Васьковська, О. Сергеєнкова, В. Столін та ін.), існує низка

прийомів або способів самопізнання, що сприяють осмисленню власного Я та розвитку самосвідомості. Серед них самооцінка, яка виступає як сукупність емоційно насичених оцінок власних здібностей, моральних якостей та дій; самосприйняття, що дає змогу формувати одиничні образи себе та своєї поведінки, прив'язані до конкретних життєвих ситуацій; самоспостереження, довільне або мимовільне спостереження за собою, яке забезпечує формування відносно стійкого образу Я; самоаналіз, що передбачає критичне осмислення фактів і співвіднесення їх із власними цінностями, у результаті чого образ Я набуває нових якостей; та рефлексія, що є процесом осмислення та переосмислення власного досвіду, знань, оцінок і думок, стимулюючи необхідність реконструкції самосвідомості та зміни власної поведінки [74; 13а].

Варто підкреслити, що «шлях до самопізнання лежить через рефлексію, оскільки лише завдяки рефлексії особистість поступово стає творчим, справжнім суб'єктом власної життєдіяльності» [35, с. 79]. Рефлексія, як ключовий механізм самопізнання, не лише сприяє саморозвитку та самовдосконаленню особистості, а й дає змогу людині зайняти позицію спостерігача щодо власного життя, «виходити за рамки життєвих ситуацій, розуміти суть власних життєствлень, узагальнювати знання про власне Я» [6, с. 371]. Саме завдяки рефлексивним процесам формується здатність до критичного осмислення власного досвіду, ціннісних орієнтацій та життєвих пріоритетів, що безпосередньо впливає на глибинне самопізнання і розвиток цілісної самосвідомості.

Формування світоглядних позицій особистості відбувається під впливом її схильностей, уподобань, установок та системи цінностей, що виникають на основі накопиченого досвіду. Як зазначає В. Лаппо, процес пізнання світу є високою мірою індивідуалізованим, а самопізнання – ще більш чутливим до особистісних особливостей [33]. Важливим аспектом у цьому контексті є проблема адекватності самопізнання, оскільки не всі знання про себе відповідають реальності. Зокрема, О. Сергеєнкова зазначає, що «знання, які на даному етапі розвитку людини правильно і повно відображають уявлення про власне місце у суспільстві, у стосунках з іншими людьми, є істинними і підкреслюють момент об'єктивності самопізнання» [69, с. 29]. Звідси випливає,

що неадекватні знання про себе, які не відповідають реальним характеристикам особистості та об'єктивним обставинам її життя, є перешкодою для ефективного самопізнання та саморозвитку.

Вітчизняні дослідники активно аналізують також проблему адекватності самопізнання. Зокрема, І. Якімова зазначає, що неадекватність знань про себе пояснюється особливостями формування самосвідомості як продукту взаємодії безпосередніх вражень від явищ дійсності та суспільно вироблених уявлень, понять, ідей, що надходять через комунікацію з іншими людьми [75].

Не можна не погодитися з численними дослідженнями, які підкреслюють, що ключовою складністю процесу самопізнання є його подвійна природа: особистість одночасно виступає і суб'єктом, і об'єктом пізнання. У цьому контексті І. Якімова зазначає, що «самопізнання, як й інші форми пізнання, не забезпечує досягнення кінцевого, абсолютно завершеного знання, у цьому сенсі людина як об'єкт пізнання є невичерпною» [74, с. 14]. Така характеристика підкреслює динамічний, багаторівневий характер процесу пізнання себе, що робить його одночасно складним і глибоко індивідуалізованим.

М. Боришевський звертає увагу на важливість соціального аспекту самопізнання, наголошуючи, що об'єктивність у пізнанні себе значною мірою досягається через порівняння себе з іншими людьми. Поступово особистість починає помічати ті риси та характеристики, які спершу відзначала в оточенні, і завдяки цьому «приходить до усвідомлення своїх вчинків та дій, їх мотивів і мети, продуктів своєї діяльності, свого ставлення до інших людей, навчається правильно оцінювати свої фізичні й розумові сили» [4, с. 94]. Такий механізм підкреслює, що самопізнання не є ізольованим внутрішнім процесом, а формується у взаємодії з соціальним середовищем, відображаючи і одночасно трансформуючи особистісне Я.

Проведений аналіз різних підходів до визначення поняття «самопізнання» дає змогу стверджувати, що воно розглядається як фундаментальна складова свідомості, що спрямована на усвідомлення власного Я та процесу пізнання себе. Поняття «розвиток самопізнання» має дві взаємопов'язані інтерпретації. Перший аспект передбачає стихійний розвиток, що відбувається у вигляді кількісних і

якісних змін особистості, пов'язаних із віковими, індивідуальними та особистісними особливостями. Другий аспект акцентує цілеспрямовану роботу над самопізнанням із використанням спеціальних засобів впливу, таких як педагогічні методики, розвивальні програми, тренінги, що дозволяють системно формувати та вдосконалювати внутрішні процеси усвідомлення себе.

Узагальнюючи, самопізнання визначимо як цілеспрямований психічний процес, у межах якого особистість виступає одночасно суб'єктом і об'єктом пізнання, усвідомлює власні емоційні, когнітивні, мотиваційні та соціальні характеристики, формує цілісний образ свого Я, аналізує свої дії, думки, почуття та взаємодію з оточенням, що сприяє саморозвитку, самовдосконаленню та ефективній самореалізації у соціальному середовищі.

Визначення, сутність та значення самопізнання особистості узагальнено у таблиці 1.1.

Таблиця 1.1

Визначення, сутність та значення самопізнання особистості

Аспект	Характеристика
Визначення самопізнання	Процес пізнання особистістю себе як суб'єкта і об'єкта діяльності, усвідомлення власних психічних, емоційних і мотиваційних властивостей, цінностей та соціальних взаємин.
Сутність самопізнання	Формування цілісного образу Я, інтеграція внутрішнього досвіду з інформацією від оточення, розвиток здатності до саморегуляції, самовдосконалення та самореалізації; усвідомлення сильних і слабких сторін, мотивів дій, прийняття рішень.
Психологічні механізми самопізнання	Перенесення якості інших на себе; ідентифікація з іншими або з «ідеалом»; інтеріоризація – засвоєння думок оточення; вибірковість у сприйнятті інформації про себе; самоаналіз та рефлексія.
Рівні/фази розвитку самопізнання	Генетично первинний («Я – інший»), аутокомунікація («Я – Я»), зріле самопізнання («Я – ідеальне Я»); фази: усвідомлення тотожності, усвідомлення Я, усвідомлення психічних властивостей, соціально-моральна самооцінка.
Значення самопізнання	Фундамент психічного здоров'я, внутрішньої гармонії, психологічної зрілості; розвиток реалістичної самооцінки; корекція дисбалансів; самовиховання; формування морально-ціннісних орієнтирів; ефективна соціальна адаптація та самореалізація.
Особливості процесу	Одночасне існування суб'єкта і об'єкта пізнання; рефлексія як ключовий механізм, що дає змогу аналізувати власний досвід, виходити за рамки життєвих ситуацій і прогнозувати розвиток Я.

Отже, у психологічній літературі самопізнання особистості розглядається як багатовимірний процес, що поєднує пізнання себе як суб'єкта і об'єкта

діяльності, усвідомлення власних психічних властивостей, мотивів, цінностей і соціальних взаємин. Його суть полягає у формуванні критичного усвідомлення власного Я, інтеграції внутрішнього досвіду з впливом соціального середовища та розвитку здібності до саморегуляції, саморозвитку і самореалізації. Значення самопізнання визначається його роллю як фундаментальної основи психічного здоров'я, внутрішньої гармонії та психологічної зрілості особистості, а також як ключового механізму формування самосвідомості, що забезпечує усвідомлену життєву активність та ефективну взаємодію людини із суспільством.

1.2. Соціально-психологічні чинники розвитку та мотиваційно-вольові ресурси самопізнання особистості юнаків та дівчат

Сучасне суспільство висуває нові вимоги до особистісного розвитку молоді та формування їх здатності до самостійного осмислення власного Я. У цьому контексті значущості набуває дослідження соціально-психологічних чинників, що впливають на процес самопізнання, оскільки вони визначають формування мотиваційно-вольових ресурсів, здатність юнаків та дівчат до саморефлексії, саморегуляції та свідомого вибору життєвих стратегій. Розуміння цих чинників дає змогу окреслити психологічні умови, за яких самопізнання стає не лише когнітивним, а й мотиваційним процесом, здатним забезпечити цілісне самовизначення особистості та її адаптацію до соціуму, розвитку самостійності та соціальної відповідальності. Вивчення мотиваційно-вольових ресурсів самопізнання юнаків і дівчат дає змогу розкрити закономірності формування внутрішньої активності, спрямованої на самопізнання.

Зазначимо, що студентський вік, що охоплює період від 17–18 до 23–24 років, є особливим етапом онтогенезу, який характеризується інтенсивними психологічними, соціальними та когнітивними змінами. Цей період позначається переходом від підліткового до дорослого способу мислення та поведінки, формуванням власної ідентичності, визначенням життєвих цілей і пріоритетів, а також розвитком здатності до самопізнання та саморегуляції. Однією з важливих

психологічних особливостей студентського віку є потреба у самостійності та автономії: молоді люди прагнуть приймати власні рішення, відповідати за свої вчинки та контролювати процеси навчання і соціальної адаптації [68].

Водночас студентський період характеризується значною емоційною лабільністю, що проявляється у коливаннях настрою, підвищеній чутливості до оцінки з боку оточення та посиленому емоційному реагуванні на труднощі та стресові ситуації. Розвивається здатність до рефлексії та критичного аналізу власного досвіду, що сприяє формуванню самосвідомості та усвідомленню власних цінностей, мотивів і життєвих пріоритетів. Важливим є формування міжособистісних навичок, оскільки студент стикається з соціальними групами та ролями, що вимагає вміння адаптуватися, налагоджувати взаємини та оцінювати власну поведінку в соціально-психологічному контексті. Когнітивні процеси студентів у цей період характеризуються підвищеною здатністю до абстрактного мислення, систематизації знань, аналізу причинно-наслідкових зв'язків та планування власної діяльності на перспективу. Значну роль відіграє розвиток пізнавальних умінь, що дає змогу студентам оцінювати ефективність власних стратегій, коригувати поведінку та розвивати здатність до самопізнання [76].

Розвиток самопізнання у юнаків та дівчат у студентському віці є комплексним процесом, що обумовлений взаємодією внутрішніх психологічних ресурсів особистості та зовнішніх соціально-психологічних чинників. Важливе значення у цьому процесі відіграють особистісні мотиви та ціннісні орієнтації, оскільки саме вони визначають спрямованість активності індивіда на усвідомлення власного Я, встановлення життєвих цілей та формування системи цінностей. Особистісні мотиви виступають своєрідним внутрішнім рушієм, який спонукає молодь до саморозвитку та самопізнання. Вони проявляються у прагненні зрозуміти власні психологічні якості, здібності, схильності, що дає змогу студенту оцінити свої можливості та обрати відповідну життєву стратегію. Ціннісні орієнтації, у свою чергу, є базисом для усвідомлення того, що є важливим і значущим у житті, а що – другорядним. У студентському віці цінності формуються під впливом сім'ї, навчального середовища, колективу однолітків та культурних норм суспільства. Саме через соціальну взаємодію

юнаки та дівчата отримують зворотний зв'язок, який допомагає їм коригувати власні уявлення про себе та свої життєві пріоритети [31].

Особистісні мотиви у процесі самопізнання проявляються не лише у когнітивному аспекті, тобто в пізнанні власних психічних властивостей, а й у поведінковому та емоційному. Студенти активно шукають досвід, який дає змогу відчувати свої можливості, перевірити межі компетентності та здійснити практичну реалізацію своїх намірів. Наприклад, участь у наукових гуртках, волонтерських програмах, соціальних проєктах чи громадських об'єднаннях забезпечує не лише набуття нових знань, але й сприяє формуванню ціннісного ставлення до праці, співпраці та самостійності [49].

Соціальне оточення, у якому перебуває студент, впливає на формування мотивів через систему позитивних і негативних підкріплень. Підтримка наставників і однолітків стимулює самопізнання, а критика чи ігнорування можуть викликати затримку або спотворення процесу усвідомлення власного Я. Особистісні мотиви включають і прагнення до самооцінки та самоаналізу. Студенти вчаться критично оцінювати свої дії, співставляти отримані результати з очікуваннями, аналізувати власні досягнення і помилки. Цей процес дає змогу корегувати поведінкові стратегії, оптимізувати життєві цілі та вдосконалювати систему цінностей. Ціннісні орієнтації визначають пріоритети для самокорекції, спрямованої на формування морально-психологічної зрілості особистості.

У студентському віці одним із важливих соціально-психологічних чинників, що впливає на розвиток самопізнання, є взаємодія з однолітками та участь у соціальних групах. Спілкування з друзями та членами студентських колективів формує контекст, у якому молодь порівнює себе з іншими, отримує зворотний зв'язок і оцінює власні дії, що сприяє більш глибокому усвідомленню власного Я. Однолітки виступають не лише джерелом інформації про соціальні норми та очікування, а й каталізатором розвитку особистісних мотивів. Через взаємодію у колективі студент отримує можливість відчувати соціальну підтримку, навчитися співпраці, адаптуватися до групових правил і цінностей. При цьому оцінка своєї поведінки та особистих характеристик від інших членів колективу

стимулює процес самопізнання, оскільки індивід починає співставляти власне уявлення про себе з тим, як його сприймають інші [56].

Групові норми та цінності виконують роль орієнтирів у формуванні «Я-концепції». Вони задають рамки, в межах яких студент визначає, які поведінкові моделі прийнятні, а які – ні, сприяють усвідомленню особистих переваг і обмежень, розвитку моральних та етичних принципів. Оцінка себе в контексті групових норм дає змогу молоді розвивати адекватну самооцінку, коригувати власні реакції та вибудовувати соціальні стратегії поведінки. Порівняння себе з іншими студентами є особливо важливим аспектом розвитку самопізнання. Воно дає змогу визначити власні сильні сторони, здібності та потенціал, виявити недоліки та сфери для самовдосконалення. Такий процес є двостороннім: студент не лише отримує інформацію про себе через реакції інших, а й через оцінку поведінки однолітків формує власні критерії успішності та цінності.

Одним із важливих соціально-психологічних чинників розвитку самопізнання є освітнє середовище закладу вищої освіти, яке визначає умови для пізнання себе, розкриття потенціалу та розвитку рефлексивних здібностей. Педагоги та викладачі виступають важливим джерелом стимулів для самопізнання, оскільки вони не лише передають знання, а й моделюють способи критичного осмислення власного досвіду, розвитку самосприйняття та усвідомлення особистісних цілей. Освітнє середовище формує можливості для студентів брати участь у навчальних та позашкільних заходах, що є невід’ємною частиною процесу самопізнання. Участь у семінарах, лабораторних роботах, дискусіях, науково-практичних конференціях та студентських проєктах надає молоді широкий спектр ситуацій для оцінки власних знань, умінь і компетенцій.

У студентському середовищі важливим соціально-психологічним чинником розвитку самопізнання є інформаційне середовище, яке охоплює вплив соціальних мереж, телебачення, інтернет-контенту та інших джерел масової інформації. Це середовище значною мірою визначає способи, якими юнаки та дівчата отримують інформацію про соціальні ролі, норми поведінки та уявлення про «ідеальне Я». Самопізнання у студентському віці відбувається під постійним впливом цих інформаційних потоків, які формують уявлення про

власні можливості, цінності та бажані соціальні статуси. Соціальні мережі виступають активним каналом передачі інформації та соціальних зразків поведінки. Студенти порівнюють себе з іншими користувачами, аналізують їхні досягнення, зовнішність, поведінку та спосіб життя. Таке порівняння є джерелом когнітивної інформації про себе, дає змогу усвідомлювати власні сильні та слабкі сторони, але одночасно може формувати ідеалізоване або ілюзорне уявлення про себе, яке потребує постійної корекції в реальному соціальному контексті [67].

Мотиваційно-вольові ресурси самопізнання особистості юнаків та дівчат у студентському віці забезпечують цілеспрямоване формування усвідомленого Я та розвиток самосвідомості. Одним із найважливіших ресурсів є внутрішня автономія та відповідальність, що проявляються у здатності самостійно приймати рішення, усвідомлювати власну роль у процесі самопізнання та контролювати його результати. Внутрішня автономія формує основу самостійної оцінки власних дій, рефлексії над помилками та досягненнями, а також для побудови життєвих цілей, які відповідають особистим цінностям і потенціалу. Відповідальність у цьому контексті полягає у здатності студента усвідомлювати наслідки своїх виборів та дій, брати на себе відповідальність за власний розвиток, не перекладаючи її на зовнішні обставини чи оточення. Ця здатність стимулює активну позицію в навчальній діяльності, прагнення до самопізнання та саморозвитку, формує дисциплінованість у виконанні поставлених завдань.

Внутрішня автономія та відповідальність тісно пов'язані з розвитком цілеспрямованості та самоконтролю. Студенти, які володіють цими рисами, здатні планувати власну діяльність, визначати пріоритети, розподіляти ресурси часу та енергії, що дає змогу їм досягати високих результатів у навчанні та особистісному розвитку. Ці ресурси стимулюють внутрішнє прагнення до самопізнання, оскільки юнаки та дівчата усвідомлюють необхідність аналізувати власні сильні й слабкі сторони, оцінювати здібності та об'єктивно визначати життєві перспективи. Формування внутрішньої автономії також підтримується активною саморефлексією, під час якої студенти усвідомлюють свої цілі, мотиви та бажання. Самопізнання стає більш глибоким і структурованим, оскільки відбувається систематичне зіставлення власного Я з життєвими ситуаціями,

соціальними нормами та очікуваннями суспільства. Усвідомлення власної відповідальності стимулює здатність до самокорекції та самовиховання, дає змогу виявляти внутрішні ресурси для подолання труднощів, а також сприяє розвитку наполегливості у досягненні поставлених цілей [71].

Мотивація до самопізнання у студентському віці виступає одним із важливих мотиваційно-вольових ресурсів розвитку Я та формування цілісної самосвідомості. Вона проявляється як внутрішнє прагнення юнаків та дівчат усвідомлювати власні думки, емоції, поведінкові реакції та життєві пріоритети, що дає змогу студенту більш свідомо визначати свої цілі та життєві стратегії. Особистісна мотивація створює основу для цілеспрямованого самопізнання, оскільки спонукає до аналізу власних дій та оцінки особистих досягнень, а також до осмислення власного місця в соціумі та життєвому контексті. Важливим аспектом цієї мотивації є усвідомлення студентом значущості власного досвіду і внутрішнього світу. Через рефлексивні процеси юнаки та дівчата отримують можливість зіставляти свої думки, емоції та вчинки з соціально прийнятими нормами та цінностями, що сприяє формуванню адекватного самосприйняття.

Особистісна мотивація до самопізнання реалізується через постановку життєвих цілей, визначення пріоритетів у навчальній, соціальній та професійній діяльності, а також через усвідомлення власних цінностей і моральних принципів. Студенти, які володіють високим рівнем внутрішньої мотивації, більш цілеспрямовано займаються самоспостереженням, аналізом власних сильних і слабких сторін, а також активно впроваджують результати самопізнання у власну поведінку та життєві рішення. Важливим є усвідомлення необхідності постійного самовдосконалення. Студенти з високим рівнем мотивації до самопізнання прагнуть систематично оцінювати власні досягнення та коригувати поведінкові стратегії відповідно до нових цілей [15].

Ціннісні орієнтації є одним із важливих мотиваційно-вольових ресурсів самопізнання особистості у студентському віці, оскільки вони визначають пріоритети, цілі та етичні стандарти, якими керується юнак чи дівчина у процесі самопізнання. Усвідомлення важливості самопізнання для досягнення життєвих цілей сприяє формуванню системи моральних і етичних засад, що стають

внутрішньою опорою для прийняття рішень. Студенти, котрі мають високий рівень ціннісних орієнтацій, демонструють активне прагнення до саморозвитку, усвідомлюють значущість пізнання власного внутрішнього світу та готові відповідально ставитися до власних дій і наслідків цих дій. Ціннісні орієнтації дозволяють студенту формувати цілісне уявлення про себе, співвідносити власні бажання, прагнення та можливості з соціально прийнятими нормами [33].

Цілепокладання виступає одним із важливих мотиваційно-вольових ресурсів, що сприяють розвитку самопізнання особистості юнаків та дівчат у студентському віці. Воно передбачає здатність особистості усвідомлено формулювати конкретні завдання щодо власного розвитку, визначати пріоритети, планувати діяльність і прогнозувати результати. Студенти, які володіють цією здатністю, демонструють більш усвідомлене ставлення до власного самопізнання, оскільки цілепокладання дає змогу їм систематизувати свої думки, емоції та поведінкові стратегії в напрямку особистісного зростання. Процес цілепокладання передбачає, що студент визначає власні цілі на основі реалістичної оцінки своїх можливостей, інтересів та потреб. Він включає формування короткострокових і довгострокових завдань, що спрямовані на розвиток саморефлексії, самосприйняття та самоконтролю [42].

Стійкість до труднощів є важливим мотиваційно-вольовим ресурсом, який забезпечує ефективний розвиток самопізнання особистості юнаків та дівчат у студентському віці. Вона передбачає здатність особи долати перешкоди на шляху до саморозвитку, витримувати внутрішні та зовнішні виклики, зберігати концентрацію на досягненні поставлених цілей і продовжувати усвідомлене пізнання власного Я. Студенти, які володіють високим рівнем стійкості до труднощів, демонструють більш усвідомлене ставлення до власних переживань, конфліктних ситуацій та невдач, що виникають у навчальній, соціальній та особистісній діяльності. Стійкість до труднощів у контексті самопізнання реалізується через розвиток вольових якостей особистості, таких як самодисципліна, рішучість, витривалість та здатність до самоконтролю. Вона дає змогу студентам ефективно справлятися з внутрішнім опором, сумнівами у власних можливостях, а також із зовнішніми чинниками, що можуть заважати

процесу самопізнання, наприклад, соціальними конфліктами, високим рівнем академічного навантаження або критикою з боку оточення [57; 12a].

Самоконтроль є важливим мотиваційно-вольовим ресурсом, що забезпечує ефективний розвиток самопізнання особистості юнаків та дівчат. Він передбачає здатність усвідомлено регулювати власну поведінку, емоції та думки для досягнення більш глибокого розуміння себе та власних життєвих пріоритетів. Самоконтроль дає змогу студентам стабільно працювати над власним саморозвитком, аналізувати власні реакції та дії, а також адекватно оцінювати ситуації, що виникають у навчальному та соціальному середовищі. У процесі самопізнання самоконтроль є інструментом упорядкування внутрішнього світу особистості. Студенти, які володіють високим рівнем самоконтролю, здатні відстежувати власні емоційні реакції на різні події, розуміти мотиви своїх вчинків та уникати імпульсивних рішень. Це забезпечує більш об'єктивне сприйняття себе, а також сприяє формуванню реалістичного уявлення особистості про власні можливості та обмеження [68].

Слід зазначити, що самоконтроль сприяє підвищенню стійкості до труднощів. Студенти, які вміють регулювати власні емоції та дії, більш ефективно долають внутрішні конфлікти та зовнішні виклики, що виникають у процесі самопізнання. Це забезпечує здатність зберігати фокус на власному розвитку навіть у складних життєвих обставинах, що є необхідною умовою досягнення глибокого усвідомлення себе. Крім того, самоконтроль формує здатність до самодисципліни та наполегливості у досягненні цілей. Студенти, які розвивають цю якість, планують власну діяльність, відстежують її ефективність та коригують поведінку для досягнення бажаних результатів. Це дає змогу їм більш усвідомлено ставитися до процесу самопізнання, розуміти власні мотиви, прагнення та цінності, що є основою ефективного особистісного розвитку.

Рефлексивні здібності відіграють ключову роль у мотиваційно-вольових ресурсах самопізнання особистості юнаків та дівчат у студентському віці. Вони забезпечують здатність усвідомлено аналізувати власний досвід, критично оцінювати власні дії та мотиви, а також робити обґрунтовані висновки щодо себе та своїх життєвих стратегій. Розвиток рефлексивних навичок сприяє

формуванню глибокого розуміння власного Я, що є необхідною умовою для ефективного самопізнання та саморозвитку. Студенти, які володіють високим рівнем рефлексивних здібностей, здатні відстежувати свої емоційні та когнітивні реакції в різних ситуаціях, аналізувати причини власних успіхів і невдач, а також усвідомлювати вплив зовнішніх факторів на власну поведінку. Це дає змогу їм об'єктивно оцінювати власні дії та приймати рішення, що відповідають їхнім ціннісним орієнтаціям і життєвим пріоритетам [75].

Рефлексивні здібності сприяють розвитку критичного мислення та самокритичності. Молоді люди вчаться співставляти власні уявлення про себе з реальними результатами своєї діяльності, що дає змогу коригувати поведінку та підвищувати рівень особистісної компетентності. Це також допомагає уникати повторення помилок і формує більш усвідомлене ставлення до власного розвитку. Особливу роль рефлексивні здібності відіграють у процесі прийняття рішень. Студенти, здатні до самоспостереження та самоаналізу, обирають більш адекватні способи досягнення цілей, враховують власні ресурси та обмеження, а також передбачають можливі наслідки своїх дій. Це забезпечує більш ефективне планування особистісного розвитку та цілеспрямоване самопізнання.

Слід зазначити, що рефлексивні здібності тісно пов'язані з іншими мотиваційно-вольовими ресурсами, такими як самоконтроль, цілепокладання та стійкість до труднощів. Вони підсилюють ефективність цих ресурсів, забезпечуючи більш усвідомлене і систематичне пізнання власного Я. Студенти, які активно розвивають рефлексивність, краще адаптуються до змінних умов навчання та соціального середовища, зберігають мотивацію до самопізнання та досягають більш високого рівня особистісного розвитку [68].

Мотиваційно-вольові ресурси самопізнання особистості юнаків та дівчат у студентському віці включають низку характеристик, що визначають активність і ефективність процесу усвідомленого пізнання власного Я. Одним із важливих таких ресурсів є ініціативність та активність, які виступають рушійними силами самопізнання та саморозвитку. Ініціативність передбачає внутрішню потребу студента активно долучатися до діяльності, спрямованої на усвідомлення власних думок, почуттів, мотивів і життєвих пріоритетів. Активність у

самопізнанні проявляється у прагненні постійно шукати нові способи та методи усвідомлення себе, експериментувати з власними поведінковими і когнітивними стратегіями, аналізувати їх ефективність та наслідки для особистісного розвитку. Студенти, які володіють високим рівнем ініціативності, частіше беруть участь у додаткових навчальних та позакласних заходах, спрямованих на розширення власного світогляду, самосприйняття та саморефлексії [76].

Ініціативність і активність у процесі самопізнання проявляються також у здатності ставити перед собою нестандартні завдання, знаходити альтернативні підходи до вирішення проблем і творчо підходити до саморозвитку. Така поведінка стимулює усвідомлене пізнання власних сильних і слабких сторін, дає змогу аналізувати результати власної діяльності та формувати більш точне уявлення про себе. Активні студенти, які проявляють ініціативу у самопізнанні, легше адаптуються до змінних соціальних та освітніх умов, оскільки вони не обмежуються пасивним сприйняттям інформації, а активно взаємодіють із соціальним і освітнім середовищем. Це сприяє підвищенню рівня самосвідомості та усвідомленню власних життєвих цілей [45].

Ініціативність стимулює розвиток самостійності та автономії, адже студент активно шукає способи вирішення проблем, обирає власні методи пізнання та саморозвитку, що дає змогу зменшити залежність від зовнішніх оцінок і порад. Крім того, така активність забезпечує більш глибоке розуміння власних цінностей, моральних і етичних засад, що є важливими орієнтирами у процесі самопізнання. Активність у самопізнанні включає здатність брати на себе відповідальність за власний розвиток, аналізувати власні помилки та успіхи, коригувати поведінку і цілі. Це дає змогу студентам поступово формувати більш реалістичне уявлення про себе, визначати власні сильні та слабкі сторони, а також розвивати стратегічне бачення власного розвитку.

Одним із важливих ресурсів є емоційна саморегуляція, яка виступає важливим механізмом підтримки внутрішньої стабільності та психологічного комфорту під час процесу самопізнання. Емоційна саморегуляція передбачає здатність студента контролювати негативні емоції, що можуть виникати під час самокритики, аналізу власних помилок, невдач або конфліктів з оточуючими.

Цей ресурс допомагає уникати емоційного перенапруження та виснаження, що часто супроводжує процес усвідомлення власних недоліків і обмежень. Студенти, які володіють високим рівнем саморегуляції, спокійно ставляться до труднощів, сприймають їх як стимул до розвитку і вдосконалення власного Я [1].

Одним із важливих ресурсів є вміння планувати та прогнозувати власний розвиток, яке сприяє формуванню стратегічного підходу до самопізнання та самовдосконалення. Це вміння дає змогу студентам передбачати можливі наслідки власних дій, оцінювати потенційні ризики та результати, що підвищує ефективність процесу особистісного розвитку. Здатність планувати власний розвиток передбачає усвідомлення потреб у самовдосконаленні, визначення пріоритетів у навчанні, професійній підготовці та особистісному зростанні. Студенти, які володіють цим ресурсом, здатні розподіляти власні зусилля таким чином, щоб досягати бажаних результатів у пізнанні себе, уникати імпульсивних дій та необдуманих рішень, що можуть негативно вплинути на їхній прогрес.

Прогнозування власного розвитку є компонентом самопізнання, оскільки дає змогу студенту оцінювати ймовірні результати власної поведінки та діяльності. Це передбачає аналіз попереднього досвіду, визначення закономірностей у власних діях, а також облік зовнішніх факторів, що можуть впливати на особистісний розвиток. Завдяки цьому студенти можуть планувати навчальну діяльність, соціальні взаємодії та індивідуальні справи самопізнання таким чином, щоб вони максимально відповідали їхнім потребам і життєвим цілям. Важливо зазначити, що вміння планувати та прогнозувати власний розвиток формує у студентів відчуття внутрішньої автономії та відповідальності за свої дії. Це підсилює мотивацію до самопізнання, оскільки особистість розуміє, що результати її розвитку залежать від власних зусиль, а не лише від зовнішніх обставин чи оцінок інших людей [31].

Отже, мотиваційно-вольові ресурси самопізнання у студентському віці забезпечують цілеспрямовану, усвідомлену та ефективну діяльність особистості з освоєння власного Я, сприяють розвитку саморефлексії, самоконтролю та активності, створюють передумови для гармонійного соціально-психологічного становлення юнаків та дівчат у процесі навчання та життєдіяльності.

Висновки до розділу 1

1. Самопізнання особистості постає як складний, багаторівневий процес, що поєднує пізнання себе як суб'єкта та об'єкта діяльності, усвідомлення власних психічних, емоційних та мотиваційних властивостей, цінностей, переконань і соціальних взаємин. Його сутність полягає у формуванні цілісного, критично усвідомленого образу власного Я, інтеграції внутрішнього досвіду з інформацією, отриманою з соціального оточення, розвитку здатності до саморегуляції, самовдосконалення та самореалізації. Самопізнання забезпечує людині можливість розпізнавати власні сильні та слабкі сторони, усвідомлювати мотиви своїх дій і приймати відповідальні рішення в різних життєвих ситуаціях.

2. Охарактеризовано соціально-психологічні чинники розвитку та основні мотиваційно-вольові ресурси самопізнання особистості юнаків та дівчат, серед них: внутрішня автономія та усвідомлення власної відповідальності за особистий розвиток і процес самопізнання; особистісна мотивація до самопізнання; ціннісні орієнтації; цілепокладання; стійкість до труднощів; самоконтроль; рефлексивні здібності; ініціативність та активність у власному самопізнанні; емоційна саморегуляція; уміння планувати та прогнозувати власний розвиток.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ МОТИВАЦІЙНО- ВОЛЬОВИХ РЕСУРСІВ САМОПІЗНАННЯ ОСОБИСТОСТІ ЮНАКІВ ТА ДІВЧАТ

2.1. Діагностичний інструментарій для вивчення мотиваційно-вольових ресурсів самопізнання особистості юнаків та дівчат

Одним із важливих аспектів ефективного самопізнання особистості є її мотиваційно-вольові ресурси, які забезпечують цілеспрямовану діяльність, саморефлексію, здатність до самоконтролю та планування особистісного розвитку. Щоб науково обґрунтовано оцінити рівень і специфіку цих ресурсів, а також визначити напрями їх розвитку, необхідно підібрати діагностичний інструментарій, який дає змогу виявити як загальні тенденції формування, так і індивідуальні особливості мотиваційно-вольової сфери студентів. Тільки на підґрунті достовірних діагностичних даних можна сформувати ефективну корекційно-розвивальну програму, спрямовану на оптимізацію процесів самопізнання та особистісного зростання юнаків і дівчат у студентському віці.

Для вивчення мотиваційно-вольових ресурсів самопізнання особистості юнаків та дівчат нами запропоновано такий діагностичний інструментарій:

1. Методика оцінки індивідуального рівня рефлексивності А. Карпова та В. Пономарьової.
2. Методика дослідження вольових якостей особистості Н. Стамбулової.
3. Методика дослідження самоствалення особистості С. Пантелеєва та В. Століна.

Так, важливим інструментом для дослідження мотиваційно-вольових ресурсів самопізнання є методика оцінки індивідуального рівня рефлексивності, розроблена А. Карповим і В. Пономарьовою. Автори визначають рефлексивність як здатність особистості виходити за межі власного Я, усвідомлювати, аналізувати та порівнювати події, ситуації та поведінку інших людей із власним досвідом і власним Я. Рефлексивність виступає протилежністю імпульсивності і характеризує тих індивідів, які перед прийняттям рішення ретельно зважують усі

можливі варіанти, відкидаючи малоімовірні сценарії, та здійснюють обдуманий вибір із урахуванням багатьох аспектів ситуації.

Методика оцінки індивідуального рівня рефлексивності складається з 27 тверджень, серед яких 15 сформульовані як прямі питання, а 12 – як зворотні. Важливо враховувати цю структуру при обробці результатів, оскільки відповіді на зворотні твердження підлягають інверсії. Випробуваним надається детальна інструкція: «Вам слід відповісти на кілька тверджень з опитувальника. У бланку відповідей навпроти номера питання вкажіть цифру, що відповідає вашій відповіді: 1 – абсолютно невірно; 2 – невірно; 3 – скоріше так; 4 – не знаю; 5 – скоріше вірно; 6 – вірно; 7 – абсолютно вірно. Зауважте, що в цьому випадку немає правильних або неправильних відповідей».

Особливістю методики оцінки індивідуального рівня рефлексивності є наявність шкал, які дозволяють оцінювати різні аспекти рефлексивності. Зокрема, виділяють шкалу рефлексії у спілкуванні та взаємодії з іншими людьми, що відображає здатність особистості усвідомлювати власну роль у комунікації, аналізувати досягнення та труднощі в міжособистісних відносинах. Крім того, методика включає шкали, що враховують час прояву рефлексії: ретроспективна рефлексія демонструє схильність аналізувати минулі дії та події; актуальна рефлексія забезпечує безпосередній самоконтроль поведінки в даний момент, осмислення її елементів та оцінку поточної ситуації; перспективна рефлексія пов'язана з плануванням та прогнозуванням майбутньої діяльності, що дає змогу прогнозувати власний розвиток та наслідки рішень. Використання цих шкал дає змогу також визначати інтегральний показник рефлексивності, який відображає здатність особистості усвідомлювати та регулювати власну активність у різних життєвих і соціальних контекстах.

Оцінювання відповідей на питання методики оцінки індивідуального рівня рефлексивності здійснюється за 7-бальною шкалою Р. Ліккерта та охоплює три рівні: рефлексивність як стабільну психічну властивість, рефлексію як процес розвитку, а також рефлексування як конкретний особистісний стан. Для розрахунку підсумкового балу прямі твердження сумуються без змін, а зворотні – із застосуванням інверсії шкали. Усі пункти цієї методики групуються за

наступними категоріями: 1) ретроспективна рефлексія діяльності (РРД); 2) ситуативна рефлексія (СРД); 3) рефлексія майбутньої діяльності (РМД); 4) рефлексія спілкування та взаємодії особи з іншими людьми (РС). Такий структурований підхід дає змогу комплексно оцінити мотиваційно-вольові ресурси особистості юнаків та дівчат, враховуючи різні аспекти самопізнання, що є важливим для наукових досліджень і практичної психології.

Для вивчення мотиваційно-вольових ресурсів самопізнання особистості юнаків та дівчат нами запропоновано й методику дослідження вольових якостей особистості, розроблену Н. Стамбуловою. Вказана методика спрямована на комплексну оцінку рівня розвитку важливих вольових якостей особистості, таких як цілеспрямованість, наполегливість і завзятість, сміливість і рішучість, ініціативність та самостійність, а також самоконтроль і витримка. Вона дає змогу не лише оцінити наявність цих рис, а й визначити ступінь їх стійкості та універсальності у різних життєвих та соціальних ситуаціях.

У межах методики дослідження вольових якостей особистості кожне вольове якісне утворення досліджується за двома параметрами: вираженістю та генералізованістю. Під вираженістю розуміється сила і постійність проявів конкретної вольової якості, тоді як генералізованість відображає широту її проявів у різноманітних життєвих обставинах і видах діяльності. Такий підхід дає змогу враховувати не лише наявність певної риси, а й її інтеграцію у повсякденну поведінку та особистісну активність.

Інструкція для респондентів формулюється так: «Прочитайте уважно кожне твердження. Подумайте, наскільки воно відповідає вашій поведінці та внутрішньому стану. Виберіть варіант відповіді із п'яти запропонованих і зазначте його номер у протоколі напроти номера твердження». Варіанти відповідей мають такі формулювання: «Так не буває», «Ймовірно, неправильно», «Можливо», «Напевно, так», «Впевнений, що так» та ін. Виконання методики дослідження вольових якостей особистості проводиться послідовно: після завершення першого блоку («Цілеспрямованість») респонденти переходять до наступного, поки не буде заповнено весь протокол.

Для оцінки рівня розвитку кожної вольової якості використовуються нормативні показники, що враховують обидва параметри – вираженість та генералізованість: 0–19 балів відповідає низькому рівню, 20–30 балів – середньому, 31–40 балів – високому. Після завершення заповнення бланку методики відповіді обробляють за допомогою ключа, який застосовується до всіх п'яти блоків. Положення 1, 6, 8, 9, 11, 12, 16, 17, 18, 20 призначені для оцінки вираженості вольових якостей, тоді як пункти 2, 3, 4, 5, 7, 10, 13, 14, 15, 19 відповідають за діагностику їх генералізованості. Кожна відповідь оцінюється за шкалою від -2 до +2, і ці бали вносяться у протокол напроти відповідного твердження. Для отримання позитивного значення сумарної оцінки до отриманого результату додається 20 балів, що дає змогу уніфікувати шкалу та спростити порівняння показників між респондентами.

Фінальне заключення щодо рівня розвитку кожної вольової якості в особи формується на основі параметрів вираженості та генералізованості з урахуванням нормативів: 0–19 балів – низький рівень, 20–30 балів – середній рівень, 31–40 балів – високий рівень. Підсумкова оцінка подається у вигляді письмового заключення, що відображає комплексний рівень розвитку вольових ресурсів особистості та їх здатність до саморегуляції, стійкості у досягненні цілей і активного самопізнання. Тому цей діагностичний інструментарій дає змогу не лише оцінювати наявність і прояви вольових якостей, а й визначати їх потенціал для розвитку мотиваційно-вольових ресурсів, що є важливим для процесу самопізнання особистості юнаків та дівчат у студентському віці.

Важливим інструментом для дослідження мотиваційно-вольових ресурсів самопізнання є методика дослідження самоствавлення, розроблена В. Століним та С. Пантелєєвим. Вказана методика базується на принципі стандартизованого самозвіту та орієнтована на комплексну оцінку самопізнання. Дослідники трактують самоствавлення як стабільне відчуття власного Я, що включає кілька модальностей (вимірів), які відрізняються за емоційним і семантичним наповненням. Респондентам пропонується оцінити себе, використовуючи 110 суджень, які згруповані за трьома факторами та належать до відповідних шкал.

Такий підхід дає змогу комплексно оцінювати мотиваційно-вольові ресурси самопізнання та враховувати різні аспекти внутрішньої самосвідомості.

У межах методики дослідження самоствавлення, розробленої В. Століним та С. Пантелєєвим, важливим є трактування особливостей таких факторів, як «Самоповага», «Аутосимпатія», «Самознищення».

Так, фактор «Самоповага» охоплює оцінки, пов'язані з внутрішньою послідовністю, самовпевненістю та розумінням власного Я. Він відображає віру особистості у власні сили, енергію, автономність, а також здатність регулювати життя та дотримуватися самопослідовності у сприйнятті себе. Даний фактор включає оцінку власного Я з позицій соціально-нормативних критеріїв успіху, моральності, волі та цілеспрямованості, а також реакції на соціальне схвалення. У межах цього фактору виділяють кілька шкал: 1) шкала «Відкритість» – передбачає усвідомлення внутрішньої чесності та значущих аспектів власного образу, таких як поведінка і ставлення до себе; 2) шкала «Самовпевненість» – формує уявлення про себе як про енергійну, самостійну та надійну особистість; 3) шкала «Самокерівництво» – характеризує власну активність і здатність до прогресивної діяльності; 4) шкала «Дзеркальне Я» – відображає очікування щодо ставлення до себе з боку інших людей.

Фактор «Аутосимпатія» зосереджує увагу на емоційному ставленні особистості до власного Я, оцінюючи дружність або ворожість до себе. На позитивному полюсі цього фактора відображається схвалення власного Я, довіра до себе та позитивна самооцінка, тоді як негативний полюс демонструє визнання власних недоліків, низьку самооцінку і схильність до самозвинувачення. До цього фактору належать такі шкали: 5) шкала «Самоцінність» – оцінює внутрішню духовну цінність і ставлення до власного Я через призму духовності та багатства внутрішнього світу; 6) шкала «Самоприйняття» – характеризує дружнє ставлення до себе, гармонію з власним Я та схвалення власних планів і бажань; 7) шкала «Самоприв'язаність» – відображає прагнення змінити себе, відповідати ідеальному образу та невдоволення власними діями.

Фактор «Самознищення» фіксує негативне ставлення особистості до себе і включає шкали: 8) «Внутрішня конфліктність» – свідчить про наявність

внутрішніх сумнівів і конфліктів із власним Я, високі показники яких вказують на значну внутрішню напруженість; 9) «Самозвинувачення» – характеризує схильність до негативних емоцій щодо себе, навіть за наявності високої оцінки власних досягнень і якостей.

При застосуванні методики до осіб студентського віку важливо також враховувати семантичне наповнення суджень та можливість респондента зробити оцінку на основі власного досвіду. Інтерпретація результатів передбачає аналіз відхилень за окремими шкалами та характеристиками. Первинні результати трансформуються у вторинні показники (стени) та формують профіль особистості, за допомогою якого визначається спрямованість і вираженість розбіжностей у самооцінці. Така методика забезпечує надійне та комплексне вивчення мотиваційно-вольових ресурсів самопізнання, що є надзвичайно важливим для наукового аналізу та практичної роботи у психології розвитку.

Отже, для вивчення мотиваційно-вольових ресурсів самопізнання особистості юнаків та дівчат студентського віку запропоновано такий діагностичний інструментарій: методика оцінки індивідуального рівня рефлексивності А. Карпова та В. Пономарьової, методика дослідження вольових якостей особистості Н. Стамбулової, методика дослідження самоставлення особистості С. Пантелєєва та В. Століна. Їх комплексне використання дасть змогу повно і всебічно дослідити особливості мотиваційно-вольових ресурсів самопізнання особистості юнаків та дівчат.

2.2. Аналіз результатів емпіричного вивчення мотиваційно-вольових ресурсів самопізнання особистості юнаків та дівчат

Важливим завданням роботи було емпіричне дослідження мотиваційно-вольових ресурсів самопізнання особистості юнаків та дівчат. Емпіричним дослідженням було охоплено 48 студентів 3-4 курсів соціально-гуманітарного факультету ЗВО «Західноукраїнський національний університет».

Методика А. Карпова та В. Пономарьової була використана нами з метою вимірювання рівня рефлексивності як важливого показника розвитку мотиваційно-вольових ресурсів самопізнання студентської молоді. Враховано, що рефлексивність у цьому віці розглядається як здатність юнаків і дівчат осмислювати власні вчинки, регулювати діяльність і співвідносити її з внутрішніми цінностями та зовнішніми вимогами. Отримані результати емпіричного дослідження за вказаною методикою подано у табл. 2.1.

Таблиця 2.1

Рівні рефлексивності юнаків і дівчат

Рівні рефлексивності	Рефлексія спілкування	Рефлексія теперішньої діяльності	Рефлексія минулої діяльності	Рефлексія майбутньої діяльності
високий рівень	34	44	32	26
середній рівень	44	38	40	38
низький рівень	22	18	28	36

Отримані дані свідчать, що у студентському віці найяскравіше вираженою є «рефлексія теперішньої діяльності», яка демонструє здатність молоді до критичного аналізу власних дій у навчальній і соціальній сферах, а також уміння пов'язувати їх з актуальними завданнями розвитку особистості. Друге місце посідає рефлексія комунікації та взаємодії з іншими людьми, що виявляється у схильності оцінювати зміст і якість міжособистісних контактів, здатності бачити власну роль у взаємодії. Третю позицію займає ретрорефлексія, яка відображає прагнення студентів аналізувати попередні дії й досвід, оцінювати власні досягнення та недоліки. Найменш вираженою є рефлексія майбутньої діяльності, що характеризує здатність до прогнозування й планування подальших кроків, формування стратегій особистісного розвитку та професійного самовизначення.

Графічне зображення отриманих результатів подано на рис. 2.1. Аналіз емпіричних даних показав, що 34% студентів характеризуються високим рівнем рефлексивності, що свідчить про їхню здатність до глибокого самопізнання та усвідомленої регуляції власних вчинків і психічних станів. У 40% респондентів було виявлено середній рівень розвитку цього показника, що зумовлює переважно ситуативний характер використання ними рефлексивних ресурсів.

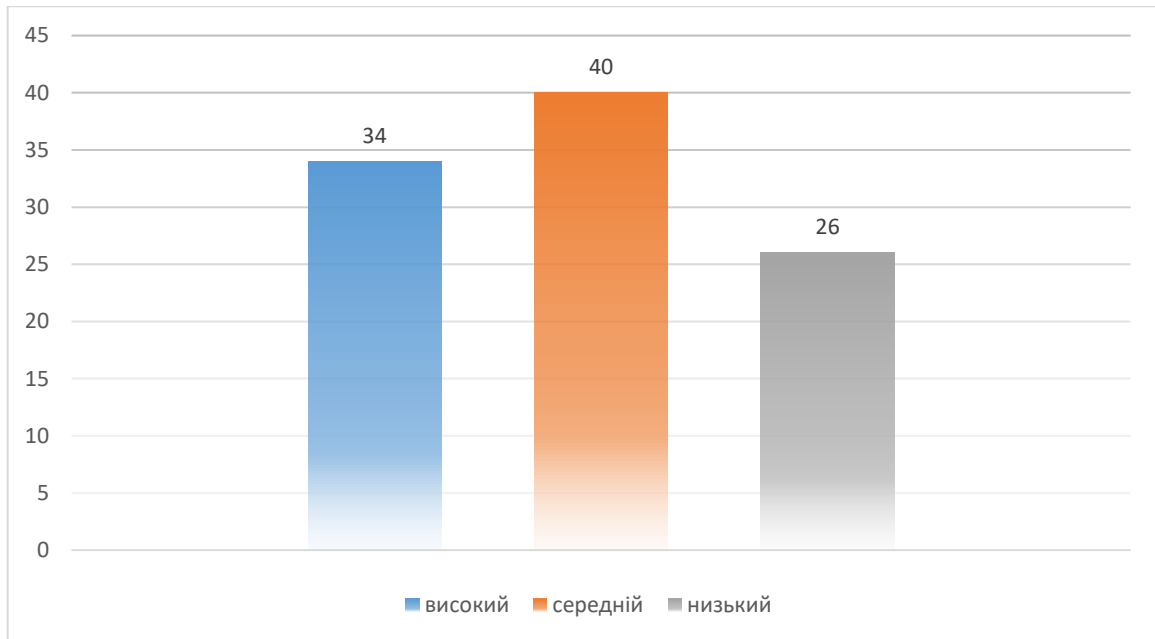


Рис. 2.1. Рівні рефлексивності студентів

Натомість 26% студентів демонструють низький рівень рефлексивності, який вказує на недостатню сформованість здатності до критичного самоаналізу та осмисленого планування діяльності.

Емпіричне вивчення вольових компонентів самопізнання студентів було здійснене з використанням методики Н. Стамбулової, яка дає змогу виявити рівень розвитку таких характеристик, як цілеспрямованість, наполегливість, упевненість, ініціативність і самостійність, а також здатність до самоконтролю й витримки. Узагальнені дані подано на рис. 2.2.

Аналіз результатів за параметрами вираженості та генералізованості продемонстрував середні рівні цілеспрямованості (відповідно 27 і 22 бали); поєднання високих і середніх значень наполегливості (відповідно 34 і 30 балів); низькі показники сміливості та рішучості (відповідно 16 і 12 балів); середні результати за шкалами ініціативності й самостійності (відповідно 26 і 22 бали) та самовладання і витримки (відповідно 30 і 24 бали). Отримані дані дають нам підстави для більш детального аналізу мотиваційно-вольових ресурсів, які визначають здатність юнаків і дівчат до пізнання власного внутрішнього світу.

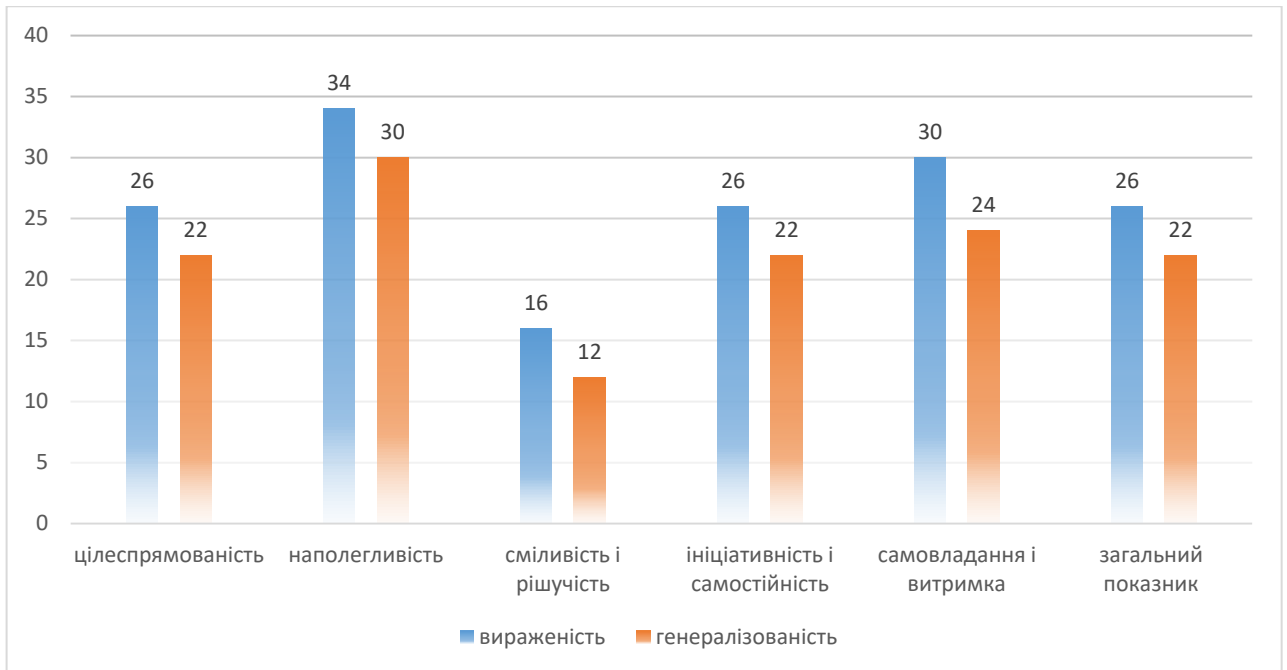


Рис. 2.2. Показники вольових якостей студентів

Зокрема, розглядаючи цілеспрямованість як фундаментальну вольову характеристику, можна зазначити, що студенти загалом орієнтовані на досягнення значущих цілей. Однак середні показники її вираженості та генералізованості свідчать про недостатню стійкість цієї якості. Її актуалізація здебільшого відбувається в межах освітньої діяльності, що обмежує здатність переносити даний ресурс на інші сфери життєдіяльності. Це, у свою чергу, ускладнює процес цілісного й стабільного самопізнання, оскільки воно потребує постійної та різнобічної реалізації вольової спрямованості.

Наполегливість, яка виступає важливою складовою саморегуляції та послідовного особистісного розвитку, виявилася достатньо сформованою. Високий рівень її вираженості та середній рівень генералізованості відповідно демонструють здатність студентів долати труднощі, завершувати розпочату діяльність і відповідально ставитися до виконання завдань. Водночас генералізованість наполегливості є обмеженою: молодь виявляє її переважно у знайомих ситуаціях, тоді як у нових чи нестандартних умовах можливі труднощі. Вказане свідчить про потребу розширення сфери прояву наполегливості для забезпечення більшої ефективності самопізнання.

Дослідження сміливості й рішучості виявило проблемні аспекти. Низькі показники за цими параметрами (16 і 12 балів відповідно) свідчать про недостатню готовність приймати впевнені рішення в умовах невизначеності. Обмеженість даного ресурсу знижує здатність студентів адекватно реагувати на виклики освітнього та соціального середовища, утруднює подолання стресових ситуацій та уповільнює розвиток впевненості у власних можливостях. Це безпосередньо впливає на процес самопізнання, адже для розкриття власного потенціалу особистість має навчитися діяти більш рішуче й гнучко.

Аналіз ініціативності та самостійності показав, що студенти загалом володіють внутрішнім потенціалом для прояву активності та прийняття власних рішень. Вираження й прояв цих рис свідчить про сформовану здатність до відповідальності, тоді як середня генералізованість відображає потребу у подальшому розвитку автономності. Для процесу самопізнання це є важливим, оскільки справжнє пізнання себе можливе лише в умовах вільного прийняття рішень і відповідальності за власні дії.

Розвиток самовладання й витримки, які відображають внутрішню стійкість і здатність контролювати емоційні реакції, виявився на середньому рівні. Студенти спроможні зберігати рівновагу у складних умовах і підтримувати обраний напрям діяльності. Однак обмежена генералізованість цих якостей вказує на ризик втрати самоконтролю в стресогенних ситуаціях. При цьому для самопізнання це має істотне значення, оскільки воно вимагає здатності витримувати внутрішні суперечності й зберігати баланс у процесі самоаналізу.

Порівняльна оцінка розвитку цілеспрямованості, наполегливості, сміливості та рішучості, ініціативності й самостійності, самовладання й витримки за методикою Н. Стамбулової дозволила виокремити три рівні їх сформованості. Високий рівень передбачає наявність виражених і стабільних проявів усіх вольових рис у різних видах діяльності; середній рівень – поєднання помірного та фрагментарного вираження цих рис; низький рівень – слабкі та нестійкі прояви більшості характеристик (рис. 2.3).

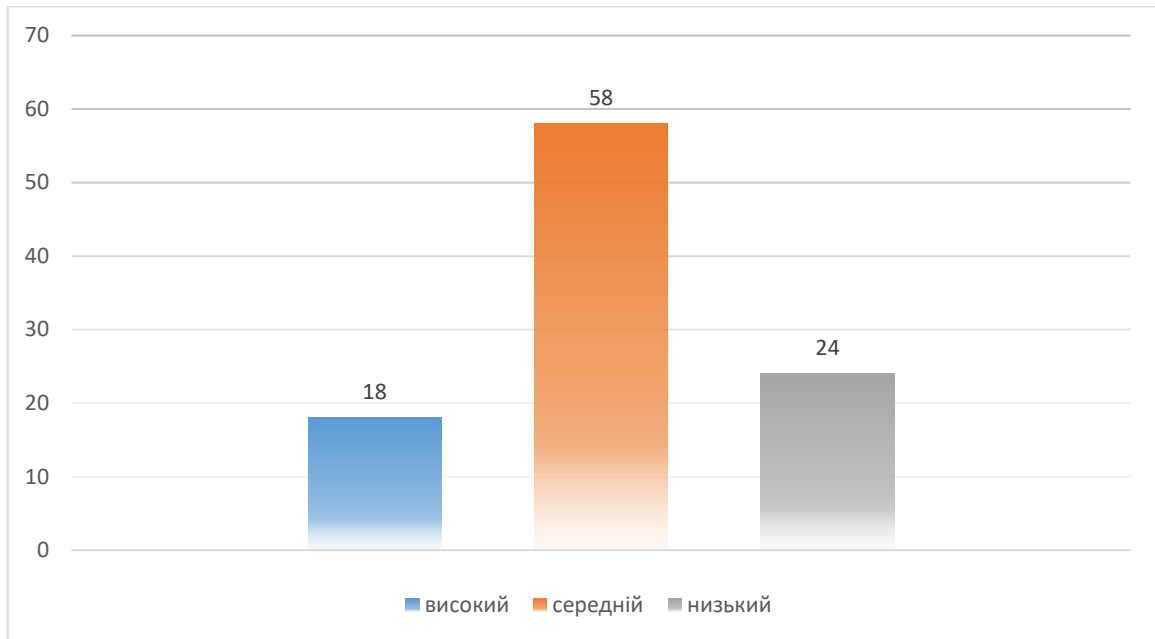


Рис. 2.3. Рівні розвитку вольових якостей студентів

Дослідження показало, що у 18% студентів зафіксовано високий рівень розвитку вольових рис, що відображає їх здатність до цілісного і універсального використання мотиваційно-вольових ресурсів у повсякденному житті. У 58% респондентів виявлено середній рівень, що характеризується ситуативністю та непослідовністю проявів. Водночас 24% студентів продемонстрували низький рівень розвитку сили волі, що свідчить про істотні труднощі у використанні вольових ресурсів, обмеженість самоконтролю та недостатність ініціативності. Такі результати підкреслюють необхідність подальшої роботи над формуванням мотиваційно-вольових ресурсів як базової умови для ефективного самопізнання особистості в юнацькому віці.

Для вивчення специфіки мотиваційно-вольових ресурсів самопізнання у студентів була використана методика діагностики самоствавлення, розроблена В. Століним та С. Пантелеєвим. Застосування вказаного діагностичного інструментарію дало змогу виокремити рівні сформованості ставлення до себе у юнаків та дівчат (табл. 2.2).

Таблиця 2.2

Рівні самоствавлення студентів

Рівень самоствавлення	Студенти, %
високий рівень	28
середній рівень	38
низький рівень	34

Отримані за вказаною методикою результати свідчать, що у 28% студентів виявлено низький рівень самоствавлення, у 38% зафіксовано середній рівень, а ще 34% характеризуються високими показниками. Таким чином, спостерігається достатньо рівномірний розподіл за таким параметром, що підкреслює неоднорідність розвитку вольових і мотиваційних аспектів самопізнання серед досліджуваної студентської молоді.

Більш детальний розгляд результатів за окремими шкалами методики В. Століна та С. Пантелеєва дає змогу окреслити особливості ставлення студентів до власного Я (рис. 2.4).

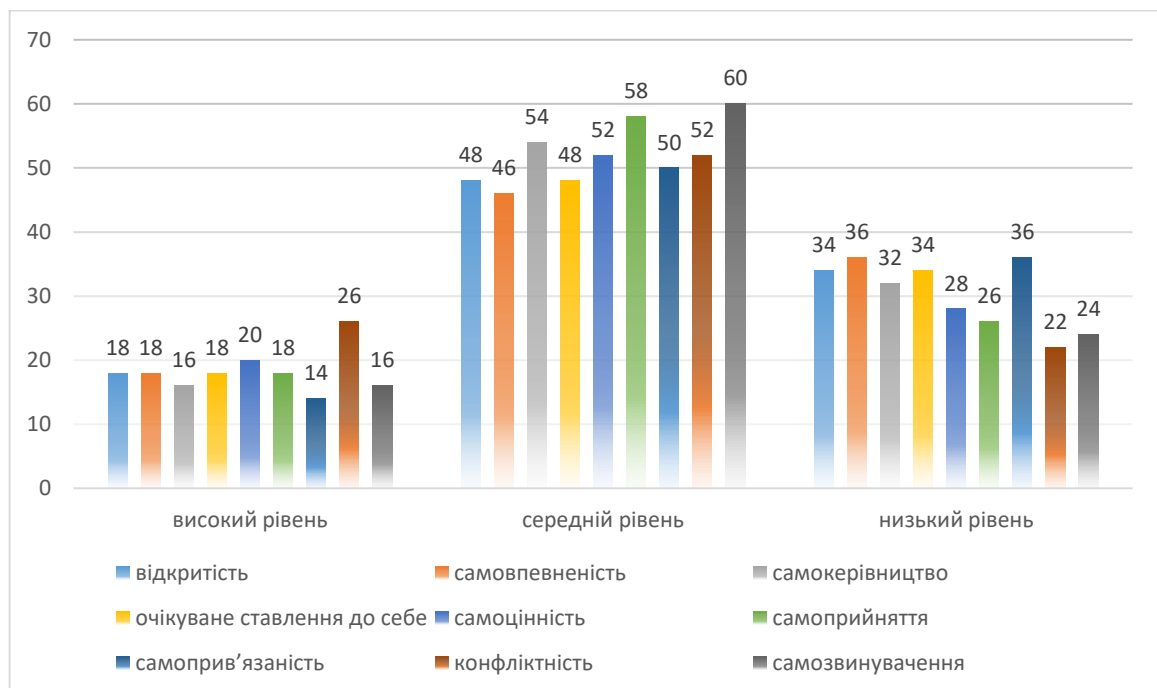


Рис. 2.4. Особливості самоствавлення студентів

Згідно зі здобутими емпірично даними, 18% студентів мають високий рівень відкритості, 48% демонструють середній рівень, а 34% – низький. Вказане свідчить, що юнаки і дівчата з високими показниками «відкритості» вирізняються внутрішньою чесністю, при цьому поєднаною з такими аспектами самосприйняття, як поведінка та особистісне ставлення до себе, які легко піддаються усвідомленню.

За шкалою «самоуправління» 16% студентів виявили високий рівень, 54% – середній, а 32% – низький. Це означає, що молодь із високими показниками

здатна виступати ініціатором власної активності, відповідати за прогрес у навчанні й житті, тоді як студенти з низькими результатами відчують труднощі в організації особистих дій.

Аналіз шкали «дзеркальне Я» показав, що 18% студентів мають високий рівень очікувань щодо ставлення до себе з боку оточення, 48% – середній, а 34% – низький. Це вказує на те, що частина молоді майже не орієнтується на думку інших, тоді як інші схильні більшою чи меншою мірою враховувати соціальне схвалення у власному самосприйнятті й самоприйнятті.

Стосовно шкали методики «самовпевненість», то 18% юнаків та дівчат студентського віку продемонстрували високий рівень, 46% – середній, а 36% – низький. Це доводить, що студенти з високою самовпевненістю сприймають себе як вольову, надійну та активну особистість, тоді як низькі показники сигналізують про сумніви у власних силах і можливостях.

За шкалою «самоприйняття» 18% студентів показали високі результати, 58% – середні, а 26% – низькі. Це підтверджує, що молодь із високим рівнем самоприйняття має позитивне ставлення до себе, відчуває гармонію із власною особистістю та здатна приймати власні недоліки.

Результати шкали «самоприв'язаність» засвідчили, що 14% студентів мають високий рівень, 50% – середній, а 36% – низький. Ті, хто продемонстрував низькі показники, відчувають незадоволеність собою і прагнуть до змін, намагаючись відповідати ідеальному образу.

Показники за шкалою «внутрішня конфліктність» такі: високий рівень – у 26%, середній – у 52%, низький – у 22% студентів. Це доводить, що значна частина молоді схильна до внутрішніх суперечностей, сумнівів і розбіжностей у сприйнятті власного Я.

За шкалою «самозвинувачення» високі показники отримали 16% студентів, середні – 60%, низькі – 24%. Студенти з високим рівнем схильні виявляти надмірну критичність, відчувати негативні емоції на власну адресу та нехтувати позитивними якостями чи досягненнями.

Нарешті, шкала «самоцінність» продемонструвала такі результати: 20% студентів мають високий рівень, 52% – середній, 28% – низький. Це свідчить, що

студенти з високими показниками оцінюють власне Я передусім за внутрішніми критеріями – духовністю, здатністю до любові та цінністю внутрішнього світу.

За результатами усіх використаних діагностичних методик визначено рівні сформованості мотиваційно-вольових ресурсів самопізнання особистості юнаків та дівчат (рис. 2.5).

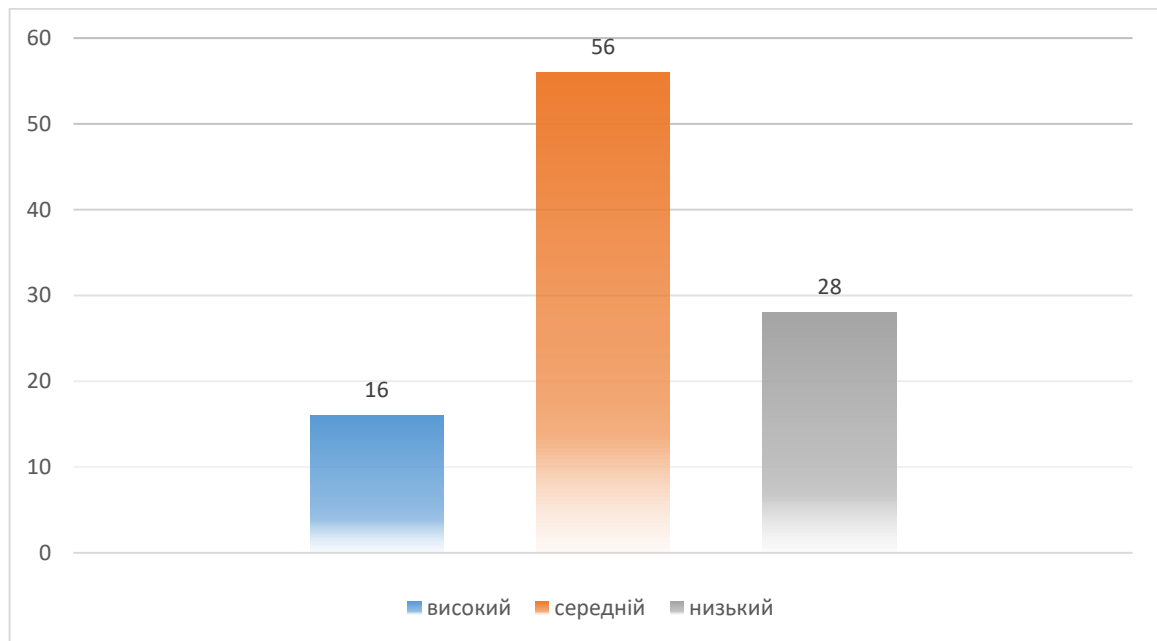


Рис. 2.5. Рівні сформованості мотиваційно-вольових ресурсів самопізнання особистості юнаків та дівчат

Юнаки та дівчата з високим рівнем сформованості мотиваційно-вольових ресурсів самопізнання (16%) демонструють гармонійне поєднання внутрішньої мотивації та вольових якостей, що дає змогу їм ефективно реалізовувати процеси самопізнання. Вони схильні до глибокої рефлексії, усвідомлення власних потреб, установок, переконань і життєвих орієнтирів, що виявляється у здатності систематично аналізувати власні вчинки й приймати рішення з урахуванням індивідуальних і соціальних чинників. Ці студенти вміють цілеспрямовано формулювати особистісні завдання та наполегливо працювати над їх досягненням, навіть попри труднощі та перешкоди. Їхня внутрішня мотивація ґрунтується на прагненні до особистісного розвитку, самовдосконалення й реалізації власного потенціалу. Високий рівень саморегуляції дає змогу їм ефективно контролювати емоційні стани, уникати імпульсивних реакцій та

підтримувати внутрішню рівновагу в стресових ситуаціях. Характерною рисою є також високий ступінь самоприйняття: вони не лише адекватно оцінюють власні сильні та слабкі сторони, а й усвідомлюють цінність свого Я як унікальної особистості. Важливим показником виступає здатність до самостійного прийняття рішень, незалежність у судженнях, а також сформована навичка адекватної оцінки результатів власної діяльності. Вони орієнтовані на довгострокові цілі, здатні до прогнозування наслідків своїх дій і демонструють високу відповідальність за прийняті рішення. У міжособистісних стосунках студенти з високим рівнем мотиваційно-вольових ресурсів здебільшого проявляють відкритість, толерантність, готовність до конструктивного діалогу та співпраці, що додатково підсилює їхній потенціал самопізнання.

У 56% студентів виявлено середній рівень сформованості мотиваційно-вольових ресурсів самопізнання. Такі здобувачі мають достатній, але не повністю стабільний розвиток мотиваційно-вольових ресурсів. Вони здатні до самопізнання, однак їхня рефлексія часто має ситуативний характер: у складних чи емоційно напружених умовах вони не завжди здатні зберігати контроль над власними станами та вчинками. Мотиваційна сфера у юнаків і дівчат із середнім рівнем переважно пов'язана із зовнішніми чинниками (схвалення оточення, вимоги соціуму), хоча елементи внутрішньої мотивації поступово посилюються. У постановці цілей такі студенти схильні орієнтуватися на досягнення найближчих результатів, уникаючи тривалого планування. У них достатньо розвинені навички саморегуляції, проте ці навички не завжди працюють у ситуаціях високого рівня стресу або невизначеності. Вольова сфера у більшості представників цієї групи характеризується відносною гнучкістю: вони можуть мобілізуватися для вирішення актуальних завдань, але водночас нерідко виявляють нерішучість або схильність відкладати виконання важливих справ. У сфері самоствавлення вони часто відчують амбівалентність: поряд із позитивним ставленням до себе може спостерігатися критичність чи навіть сумніви щодо власних можливостей. Такі студенти демонструють прагнення до розвитку, але їхня активність значною мірою залежить від зовнішньої підтримки та стимуляції. У міжособистісній взаємодії вони переважно відкриті й

доброзичливі, хоча іноді проявляють підвищену чутливість до оцінок інших, що впливає на їхню впевненість у собі. Отже, середній рівень відображає перехідний характер розвитку мотиваційно-вольових ресурсів, де процес самопізнання розгортається, але ще не набув завершеної системності та внутрішньої стійкості.

Юнаки та дівчата з низьким рівнем розвитку мотиваційно-вольових ресурсів (28%) виявляють значні труднощі у процесах самопізнання та саморегуляції. Їх мотиваційна сфера характеризується переважанням зовнішніх мотивів, слабкою усвідомленістю особистісних цілей, недостатньою орієнтацією на саморозвиток. Часто вони діють імпульсивно, приймаючи рішення без достатнього аналізу ситуації та власних можливостей. У таких студентів спостерігається низький рівень самоприйняття: вони схильні до надмірної самокритики, невдоволення собою та порівняння з іншими, що посилює почуття невпевненості та внутрішніх суперечностей. Вольова сфера недостатньо розвинена: їм бракує наполегливості, цілеспрямованості та здатності долати труднощі. Навіть за наявності певних намірів вони часто не доводять справи до кінця, зупиняючись на півдорозі через втрату інтересу або страх невдачі. Їхні уявлення про себе фрагментарні, несистемні, що ускладнює формування цілісного образу Я. У міжособистісних стосунках вони нерідко проявляють закритість, уникання глибоких контактів, залежність від чужої думки та надмірну орієнтацію на зовнішню оцінку. В умовах конфлікту чи стресу такі студенти мають схильність до дезорганізації поведінки, що посилює відчуття безпорадності. Низький рівень мотиваційно-вольових ресурсів свідчить про недостатній розвиток у них механізмів внутрішньої регуляції, що обмежує ефективність самопізнання й утруднює становлення гармонійного розвитку.

Результати емпіричного дослідження показали, що рівень сформованості мотиваційно-вольових ресурсів самопізнання юнаків та дівчат загалом не можна визнати достатньо високим. Отримані дані засвідчують, що лише незначна частина студентів виявляє стійкі показники внутрішньої мотивації, розвинену рефлексивність та сформовану здатність до саморегуляції. Натомість переважають середні й низькі рівні, які характеризуються ситуативністю у самопізнанні, нестійкістю вольових процесів, залежністю від зовнішніх стимулів

і труднощами у постановці та реалізації особистісно значущих цілей. Це вказує на те, що юнацький вік, попри його потенціал для самовизначення і розвитку внутрішніх ресурсів, ще зберігає суперечності та потребує цілеспрямованої психологічної підтримки у формуванні мотиваційно-вольового підґрунтя для ефективного самопізнання і особистісного зростання.

Висновки до розділу 2

1. Для вивчення мотиваційно-вольових ресурсів самопізнання особистості юнаків та дівчат студентського віку запропоновано такий діагностичний інструментарій: методика оцінки індивідуального рівня рефлексивності А. Карпова та В. Пономарьової, методика дослідження вольових якостей особистості Н. Стамбулової, методика дослідження самоствавлення особистості С. Пантелєєва та В. Століна. Їх комплексне використання дасть змогу повно і всебічно дослідити особливості мотиваційно-вольових ресурсів самопізнання особистості юнаків та дівчат.

2. Емпірично досліджено мотиваційно-вольові ресурси самопізнання особистості юнаків та дівчат. Узагальнення результатів за усіма методиками показало, що високий рівень сформованості мотиваційно-вольових ресурсів самопізнання мають лише 16% студентів, середній – 56%, а низький – 28%, що свідчить про переважання середніх та низьких рівнів рефлексивності, вольових якостей та самоствавлення, підкреслюючи потребу цілеспрямованого розвитку цих ресурсів у студентів.

РОЗДІЛ 3

ПРИКЛАДНІ АСПЕКТИ ВІДНОВЛЕННЯ МОТИВАЦІЙНО-ВОЛЬОВИХ РЕСУРСІВ САМОПІЗНАННЯ ОСОБИСТОСТІ ЮНАКІВ І ДІВЧАТ

3.1. Програма відновлення мотиваційно-вольових ресурсів самопізнання особистості юнаків і дівчат та її експериментальна апробація

В умовах зростання вимог до самореалізації особистості значущості набуває проблема підтримки внутрішнього потенціалу молоді. Юнацький вік є періодом активного становлення світогляду, професійного самовизначення та формування життєвих стратегій, що потребує наявності стійких мотиваційних орієнтирів і розвинених вольових якостей. Однак результати психологічних досліджень свідчать про недостатнє вираження у значної частини студентів здатності до саморегуляції, рефлексивності та конструктивного самопізнання, що ускладнює процеси особистісного розвитку та соціальної адаптації. У цьому контексті виникає необхідність обґрунтування та практичної розробки програми відновлення мотиваційно-вольових ресурсів самопізнання особистості юнаків і дівчат, яка сприятиме гармонізації їх внутрішнього світ.

Мета програми – відновлення та посилення мотиваційно-вольових ресурсів самопізнання особистості юнаків і дівчат, що сприяє підвищенню усвідомленості власних психічних станів, внутрішньої дисципліни, здатності до саморегуляції, а також формуванню ефективних стратегій особистісного розвитку та самореалізації у навчальній та життєвій діяльності.

Програма покликана активізувати внутрішні ресурси особистості, а також забезпечити розвиток цілеспрямованості, наполегливості, самостійності та ініціативності, сприяти зміцненню психологічної стійкості й самовпевненості у процесі самопізнання, тому її завдання такі:

1. Розвивати здатність до усвідомлення власних внутрішніх мотивів, емоційних станів та психічних процесів, що впливають на прийняття рішень.
2. Формувати навички самоконтролю, витримки та послідовності у досягненні особистісно значущих цілей.

3. Активізувати внутрішню мотивацію до навчальної роботи та своєї життєдіяльності шляхом усвідомлення власних цінностей і пріоритетів.

4. Розвивати здатність до рефлексії та самопостереження, що забезпечує ефективне самопізнання та виявлення ресурсів для саморозвитку.

5. Підвищувати рівень ініціативності, самостійності та відповідальності за власні рішення і дії у різних життєвих та навчальних ситуаціях.

6. Сприяти формуванню психологічної стійкості, здатності протидіяти стресу та мобілізувати внутрішні ресурси в умовах складних ситуацій.

7. Використовувати інтерактивні вправи та ігрові методики для активного відновлення мотиваційно-вольових ресурсів і закріплення навичок самопізнання.

8. Забезпечити комплексну підтримку юнаків і дівчат у розвитку здатності до самовдосконалення та усвідомленого управління власним життям.

В основі запропонованої програми відновлення мотиваційно-вольових ресурсів самопізнання особистості юнаків і дівчат – соціально-психологічний тренінг, який забезпечує інтерактивну форму роботи з групою. Такий тренінг передбачає систематичне використання вправ на самопостереження, взаємодію з іншими, розвиток емпатії, формування комунікативних навичок і здатності до рефлексії власних емоцій та мотивів, дає можливість безпечно моделювати різноманітні життєві та навчальні ситуації, що активізує мотиваційно-вольові ресурси особистості, сприяє розвитку самоконтролю, наполегливості та цілеспрямованості. Інтерактивна природа тренінгу стимулює учасників до усвідомлення власних внутрішніх станів, встановлення особистісних цілей та вироблення стратегій саморегуляції в реальному житті та навчальній діяльності.

Зміст занять програми відновлення мотиваційно-вольових ресурсів самопізнання особистості юнаків і дівчат узагальнено у табл. 3.1.

Таблиця 3.1

**Програма відновлення мотиваційно-вольових ресурсів
самопізнання особистості юнаків і дівчат**

Тема заняття	Мета заняття	Тренінгові вправи та ігри
Заняття 1. Самоусвідомлення власного Я	Сприяти усвідомленню власних потреб, цінностей, пріоритетів і внутрішніх ресурсів для самопізнання	«Мое Я у картках», «Внутрішній портрет», «Дерево цінностей», «Аналіз життєвих пріоритетів», «Рефлексія цінностей», «Щоденник самопізнання»

Заняття 2. Мотивація особистісного зростання	Розпізнати власні джерела мотивації, навчитися підтримувати та активізувати їх у щоденній діяльності	«Мої внутрішні джерела», «Мотивуючий колаж», «Пошук ресурсів», «Мотиваційний щоденник», «Рольове моделювання цілей», «Обговорення успіхів»
Заняття 3. Моя цілеспрямованість	Навчити планувати коротко- та довгострокові цілі та ефективно їх реалізовувати	«Карта цілей», «Сценарії досягнень», «Дерево цілей», «Мій план дій», «Пріоритетність завдань», «Рефлексія цілеспрямованості»
Заняття 4. Моя наполегливість і стресостійкість	Формувати стійкість перед труднощами та навчати ефективно долати перешкоди	«Мої подолані перешкоди», «Баланс емоцій», «Сценарії стресу», «Мій внутрішній діалог», «Ресурсна картка», «Стратегії самопідтримки»
Заняття 5. Моя ініціативність та самостійність	Розвивати здатність брати ініціативу, приймати рішення та самостійно регулювати поведінку	«Моя рольова ініціатива», «Проекти власної активності», «Рефлексія вибору», «Рішення проблем у групі», «Щоденник самостійності», «Міні-моделювання ситуацій»
Заняття 6. Моє самовладання та саморегуляція	Навчити контролювати емоції, управляти поведінкою та підтримувати психологічну стабільність	«Контроль реакцій», «Мій план саморегуляції», «Внутрішній діалог із підтримкою», «Мої ресурси для спокою», «Рефлексія емоційних реакцій», «Техніки релаксації»
Заняття 7. Моя мотивація і самоспонування	Формувати навички самоспонування та підтримки мотивації у реалізації особистісних цілей	«Мотивуючий щоденник», «Колесо мотивації», «Аналіз особистих пріоритетів», «Сценарії мотиваційних рішень», «Рефлексія ресурсів», «Мої внутрішні установки»
Заняття 8. Моя відповідальність та самодисципліна	Виховувати здатність відповідально ставитися до дій, планувати та контролювати себе	«Мій графік самодисципліни», «Рольова гра «Відповідальність у дії»», «Аналіз поведінкових наслідків», «Щоденник самоконтролю», «Пріоритети відповідальності», «Рефлексія власних рішень»
Заняття 9. Прогнозування та планування мого майбутнього	Навчити прогнозувати майбутні події, планувати кроки для досягнення цілей та передбачати ризики	«Сценарії майбутнього», «Карта цілей і кроків», «Рольові моделювання», «Мій ресурсний план», «Прогнозування перешкод», «Стратегія досягнень»
Заняття 10. Розширення внутрішньої життєстійкості	Закріпити внутрішні ресурси, інтегрувати досвід та навчити стійко реагувати на життєві виклики	«Моє джерело сил», «Ресурсна картка», «Мої подолані перешкоди», «Баланс емоцій», «Мої стратегії самопідтримки», «Мій внутрішній діалог», «Рефлексія досвіду», «Підтримка однолітків», «Розпізнавання ризиків», «Моя карта стресостійкості», «Мій ресурсний щоденник», «Мої внутрішні опори»

Охарактеризуємо зміст занять програми відновлення мотиваційно-вольових ресурсів самопізнання особистості юнаків і дівчат.

Заняття 1. «Самоусвідомлення власного Я».

Мета заняття – розвиток базового рівня самопізнання, усвідомлення внутрішніх ресурсів та особистісних цінностей юнаків і дівчат.

Учасники починають із вправи «Дерево цінностей», де на аркушах малюють дерево, коріння якого символізує їхні базові переконання, стовбур – сильні сторони, а гілки – життєві цілі. Кожен учасник представляє своє дерево, пояснюючи значення символів та пріоритетів, що дає змогу поглибити розуміння власної особистості. Вправа «Колесо життя» передбачає оцінку рівня задоволення різними сферами життя, зокрема навчанням, здоров'ям, стосунками та творчістю. Після цього учасники аналізують отримані результати, виявляють дисбаланс та обговорюють способи гармонізації. Ігрова вправа «Я – дослідник себе» передбачає створення картки власних сильних та слабких сторін, де кожна риса супроводжується прикладом із життя. Вправа «Мій внутрішній компас» допомагає усвідомити власні моральні орієнтири та прийняття рішень у складних ситуаціях, учасники визначають три основні цінності, які керують їх поведінкою. «Техніка щоденника самопізнання» передбачає ведення записів протягом тижня про власні успіхи та труднощі, що стимулює саморефлексію.

Заняття 2. «Мотивація особистісного зростання».

Мета заняття – поглиблене усвідомлення власних внутрішніх мотивів і стимулів до дії, а також на розвиток здатності підтримувати мотиваційний потенціал у різних життєвих і навчальних ситуаціях.

Учасники починають із вправи «Моя внутрішня енергія», під час якої вони визначають, які внутрішні фактори найбільше спонукають їх діяти та досягати цілей. Наступна вправа «Мотиваційний щоденник» передбачає ведення коротких щоденних записів протягом тижня про джерела енергії, позитивні та негативні стимули, а також їхній вплив на рішення і поведінку. Ігрова вправа «Дерево мотивації» дає змогу візуалізувати мотиваційні ресурси: коріння символізує внутрішні мотиви, стовбур – основні цілі, а гілки – конкретні дії для їх досягнення. Потім учасники у парах обговорюють свої дерева та виділяють загальні тенденції в групі, що сприяє усвідомленню різноманітності внутрішніх ресурсів. Вправа «Моє внутрішнє «чому?»» допомагає глибше розібратися в особистих причинах поведінки та прийняття рішень, стимулюючи розвиток

вольових якостей. Для розвитку цілеспрямованості використовується вправа «Лінія мотивації», де учасники створюють часову шкалу, на якій відображають ключові мотиви своїх дій протягом останніх місяців і планують їх активізацію на майбутнє. Вправа «Мотиватори і демотиватори» передбачає груповий аналіз факторів, які підсилюють або знижують активність у навчанні та повсякденному житті. «Колесо внутрішньої мотивації» допомагає оцінити рівень впливу різних сфер життя на особистісне зростання та знайти баланс між ними.

Заняття 3. «Моя цілеспрямованість».

Мета заняття – розвиток уміння усвідомлювати власні прагнення, ставити реалістичні цілі та формувати послідовність дій для їх досягнення.

На початку учасники виконують вправу «Карта бажань», де вони фіксують найбільш значущі цілі у різних сферах життя та оцінюють їх важливість для особистісного розвитку. Наступна вправа «Трирівневе планування» передбачає поділ кожної цілі на короткострокові, середньострокові та довгострокові завдання, що допомагає структурувати внутрішній план дій і підвищує усвідомленість власної цілеспрямованості. Ігрова вправа «Лабіринт рішень» моделює різні життєві ситуації, де учасники вибирають дії для досягнення цілі, аналізуючи свої внутрішні ресурси і бар'єри. Вправа «Мої внутрішні орієнтири» допомагає студентам визначити, які внутрішні цінності підтримують їхню здатність до послідовного руху до мети. Наступний блок «Рефлексивні карти успіху» стимулює фіксувати власні досягнення та труднощі у процесі реалізації цілей, що посилює самоусвідомлення. Ігрова вправа «Пошук ресурсів» передбачає аналіз внутрішніх і зовнішніх факторів, які можуть допомогти або перешкодити у досягненні мети. Вправа «Цільова шкала» дає змогу візуально визначити пріоритети та черговість дій, що підсилює самоконтроль і волю.

Заняття 4. «Моя наполегливість і стресостійкість».

Мета заняття – формування у юнаків і дівчат уміння стійко долати труднощі, розвиток навичок саморегуляції у стресогенних ситуаціях.

На початку учасники виконують вправу «Дерево стійкості», де вони визначають власні внутрішні ресурси та зовнішні фактори, що підтримують наполегливість. Наступна вправа «Сходи до мети» допомагає розбити складні

завдання на послідовні кроки, оцінюючи власну здатність до витримки і концентрації. Ігрова вправа «Перешкоди на шляху» моделює реальні життєві труднощі, де учасники обирають стратегії подолання стресових ситуацій, відпрацьовуючи внутрішню стійкість. Вправа «Мій внутрішній щит» допомагає усвідомити, які внутрішні установки і переконання підтримують спокій і рішучість під час труднощів. Наступний блок «Рефлексія невдач» стимулює аналіз власних помилок без самозвинувачення, що сприяє розвитку здатності зберігати психологічну рівновагу. Вправа «Ресурсна мозаїка» дає змогу учасникам визначити, які особистісні якості допомагають долати труднощі та підтримувати внутрішню мотивацію. Ігрова вправа «Емоційні хвилі» передбачає моделювання різних рівнів стресу та відпрацювання технік саморегуляції, таких як дихальні практики та когнітивне переосмислення. Вправа «Моя сила терпіння» допомагає визначити моменти, коли учасники схильні здаватися, і шукати способи збереження наполегливості.

Заняття 5. «Моя ініціативність та самостійність».

Мета заняття – розвиток уміння юнаків і дівчат усвідомлювати власні ресурси та проявляти ініціативу у різних сферах навчальної діяльності.

На початку проводиться вправа «Мій внутрішній старт», де кожен учасник формулює власні життєві цілі та визначає перші кроки до їх досягнення. Вправа «Ситуаційні рішення» дає змогу учасникам аналізувати різні сценарії, у яких потрібно приймати самостійні рішення, оцінюючи власну готовність діяти незалежно. Ігрова вправа «Лабіринт ініціативи» передбачає командне проходження завдань, де кожен учасник має пропонувати рішення і брати на себе відповідальність за результат. Наступна вправа «Моя зона контролю» допомагає усвідомити, які сфери життя підпадають під власну відповідальність, а які вимагають взаємодії з іншими. Вправа «Рольова відповідальність» моделює ситуації, де учасники по черзі виконують завдання, що стимулює самостійність та розвиток лідерських навичок. Ігровий блок «Проект власного дня» передбачає планування особистої діяльності з урахуванням часу та ресурсів, що формує навички самоконтролю та самодисципліни. Наступна вправа «Мій внутрішній ресурс» допомагає визначити внутрішні сили, які підтримують активність і

рішучість у прийнятті рішень. Вправа «Серія маленьких кроків» спрямована на відпрацювання послідовності дій для досягнення конкретних цілей, що зміцнює самостійність. Ігрова вправа «Карта ініціатив» дає змогу учасникам позначити власні зони впливу та можливості прояву активності. Вправа «Рефлексія успішних дій» стимулює аналіз минулих досягнень.

Заняття 6. «Мое самовладання та саморегуляція».

Мета заняття – розвиток здатності юнаків і дівчат усвідомлювати власні емоційні стани та навчитися регулювати їх у різних життєвих ситуаціях.

На початку проводиться вправа «Емоційний щоденник», де учасники аналізують свої внутрішні переживання протягом дня і відзначають ситуації, що викликали стрес або тривогу. Вправа «Внутрішній спостерігач» допомагає розвинути здатність дистанціюватися від емоційних реакцій і спостерігати за ними, що сприяє самопізнанню. Ігрова вправа «Емоційна палітра» дає змогу учасникам визначати спектр власних емоцій, називати їх і обговорювати причини їх виникнення. Вправа «Контроль дихання» знайомить студентів із техніками дихальної саморегуляції для зменшення напруження та відновлення внутрішньої рівноваги. Вправа «Реакція на стрес» передбачає моделювання стресових ситуацій та пошук ефективних способів реагування, що зміцнює самоконтроль. Ігровий блок «Рольова саморегуляція» дає змогу учасникам відпрацьовувати поведінку у конфліктних або непередбачуваних обставинах, акцентуючи увагу на власних внутрішніх ресурсах. Вправа «Мій внутрішній регулятор» стимулює створення персональних стратегій контролю емоцій та поведінки у складних ситуаціях. Вправа «Рефлексія тригерів» допомагає виявити фактори, що провокують емоційні реакції, і навчитися їх усвідомлювати.

Заняття 7. «Моя мотивація і самоспонування».

Мета заняття – усвідомлення власних мотивів, джерел енергії та внутрішніх стимулів для особистісного розвитку.

На початку проводиться вправа «Моя внутрішня карта цілей», де учасники визначають ключові життєві пріоритети та позначають ресурси, які допомагають їх досягти. Вправа «Мотиваційний діалог» дає змогу студентам обговорювати свої цілі, причини їх значущості та відчуття, які вони викликають. Ігрова вправа

«Скринька внутрішніх стимулів» передбачає створення персональної скриньки символів, що стимулюють самоспонування та нагадують про власні цінності. Вправа «Ланцюг успіхів» допомагає усвідомити, які маленькі досягнення вже були зроблені та як вони вплинули на внутрішню мотивацію. Вправа «Рольова мотивація» моделює ситуації, де учасники виступають у ролі себе майбутнього і аналізують, що допомогло б їм досягти бажаних результатів. Ігрова вправа «Мотиваційний калейдоскоп» допомагає візуалізувати різні аспекти власної енергії та спрямувати їх на самопізнання. Наступна вправа «Внутрішній ресурс» дає змогу учасникам визначити особисті якості та здібності, які активізують самоспонування. Вправа «Мотиваційний щоденник» передбачає фіксацію щоденних кроків до цілей та рефлексію щодо власних емоційних станів під час їх досягнення. Ігрова вправа «Конструктор пріоритетів» дає змогу структурувати важливість різних цілей і ресурсів та визначити ключові напрямки розвитку.

Заняття 8. «Моя відповідальність та самодисципліна».

Мета заняття – розвиток усвідомленого ставлення до власних дій, поведінки та прийняття рішень.

На початку проводиться вправа «Аналіз щоденних дій», де учасники фіксують власні звички та зв'язують їх із довгостроковими цілями, виявляючи вплив дисципліни на ефективність діяльності. Вправа «Ланцюг наслідків» дає змогу студентам простежити, як конкретні дії та рішення впливають на особистісний розвиток і самопізнання. Ігрова вправа «Мозаїка відповідальності» передбачає створення символічних образів зобов'язань, що допомагають структурувати внутрішній порядок. Наступна вправа «Рольова модель» моделює ситуації, де учасники виступають у ролі себе майбутнього, оцінюючи, як дисципліна і відповідальність формують життєві результати. Вправа «Система власних правил» допомагає розробити персональний кодекс поведінки, орієнтований на самоспостереження та самоконтроль. Ігрова вправа «Маршрут самодисципліни» стимулює учасників планувати щоденні дії так, щоб вони узгоджувалися з внутрішніми цінностями та цілями. Вправа «Тренування уваги» допомагає відстежувати моменти відволікання та шукати способи повернення до активної концентрації. Вправа «Мій внутрішній регулятор» спрямована на

усвідомлення особистих реакцій на труднощі та стресові ситуації. Ігрова вправа «Карта самоконтролю» дає змогу візуально відобразити власні сильні і слабкі сторони у сфері дисципліни та відповідальності. Вправа «Рефлексія рішень» стимулює аналіз минулих рішень, їх наслідків та впливу на розвиток особистості. Наступна вправа «Сценарії відповідальності» моделює різні життєві ситуації, де учасники приймають рішення, обґрунтовуючи власний вибір.

Заняття 9. «Прогнозування та планування мого майбутнього».

Мета заняття – формування здатності усвідомлено прогнозувати власні дії та планувати досягнення важливих життєвих цілей.

На початку використовується вправа «Моє майбутнє у картинах», де учасники уявляють своє життя через 1, 3 та 5 років, фокусуючись на особистих досягненнях та цінностях. Вправа «Лінія часу» допомагає структурувати кроки для реалізації цілей, встановлюючи проміжні етапи та ресурси, необхідні для їх досягнення. Ігрова вправа «Пріоритети у дії» дає змогу студентам визначити, які сфери життя потребують більшої уваги для гармонійного розвитку та самопізнання. Вправа «Ризики і можливості» моделює потенційні перешкоди та варіанти їх подолання, що стимулює прогнозування та самоконтроль. Вправа «Моя стратегія крок за кроком» включає розробку детального плану особистого розвитку, який інтегрує мотиваційні та вольові ресурси. Ігрова вправа «Дорожня карта майбутнього» допомагає візуально уявити послідовність дій і визначити оптимальні шляхи для досягнення цілей. Наступна вправа «Розстановка пріоритетів у часі» спрямована на навчання ефективного розподілу часу та ресурсів для власного зростання. Вправа «Мої внутрішні резерви» допомагає учасникам усвідомити власні сильні сторони та способи їх мобілізації у реалізації цілей. Ігрова вправа «Пошук ресурсів» стимулює учасників визначити, які зовнішні й внутрішні джерела підтримки можуть бути корисними у майбутньому. Вправа «Рефлексія рішень» аналізує, як минулі дії вплинули на результати, що сприяє самопізнанню та покращенню навичок планування.

Заняття 10. «Розширення внутрішньої життєстійкості».

Мета заняття – розвиток здатності юнаків підтримувати стабільність психоемоційного стану у складних життєвих ситуаціях, використовуючи власний досвід та особистісні ресурси.

На початку заняття використовується вправа «Мое джерело сил», де учасники визначають ситуації, у яких вони відчували внутрішню стійкість, та аналізують, що сприяло цьому стану. Вправа «Ресурсна картка» дає змогу студентам створити візуальний образ власних сильних сторін і внутрішніх резервів, що допомагає усвідомлювати їхню значущість у життєвих ситуаціях. Вправа «Мої подолані перешкоди» передбачає обговорення та моделювання прикладів подолання труднощів у минулому, що сприяє рефлексії власних вольових та мотиваційних ресурсів. Вправа «Баланс емоцій» навчить учасників розпізнавати власні реакції та керувати ними для підтримки внутрішньої стійкості. Наступна вправа «Мої стратегії самопідтримки» допомагає розробити особисті алгоритми дій у стресових або конфліктних ситуаціях, спрямовані на підтримку самопізнання та самоконтролю. Ігрова вправа «Сценарії стресу» передбачає моделювання життєвих подій і вибір оптимальної поведінки, що сприяє розвитку адаптивної гнучкості та внутрішньої впевненості. Вправа «Мій внутрішній діалог» заохочує студентів аналізувати власні думки та установки, що впливають на емоційний стан, і коригувати їх для підвищення життєстійкості. Наступна вправа «Рефлексія досвіду» дає змогу учасникам усвідомити, які особисті ресурси допомогли ефективно реагувати на минулі складнощі.

За результатами усіх повторно використаних діагностичних методик визначено рівні сформованості мотиваційно-вольових ресурсів самопізнання особистості юнаків та дівчат (рис. 3.1).

Юнаки та дівчата з високим рівнем сформованості мотиваційно-вольових ресурсів самопізнання (24%, було 16%) демонструють гармонійне поєднання внутрішньої мотивації та вольових якостей, що дає змогу їм ефективно реалізовувати процеси самопізнання. У 64% студентів виявлено середній рівень сформованості мотиваційно-вольових ресурсів самопізнання (було 56%). Такі здобувачі мають достатній, але не повністю стабільний розвиток мотиваційно-вольових ресурсів. Вони здатні до самопізнання, однак їхня рефлексія часто має

ситуативний характер: у складних чи емоційно напружених умовах не завжди здатні зберігати контроль над власними станами та вчинками. Юнаки та дівчата з низьким рівнем розвитку мотиваційно-вольових ресурсів (12%, було 28%) виявляють значні труднощі у процесах самопізнання та саморегуляції.

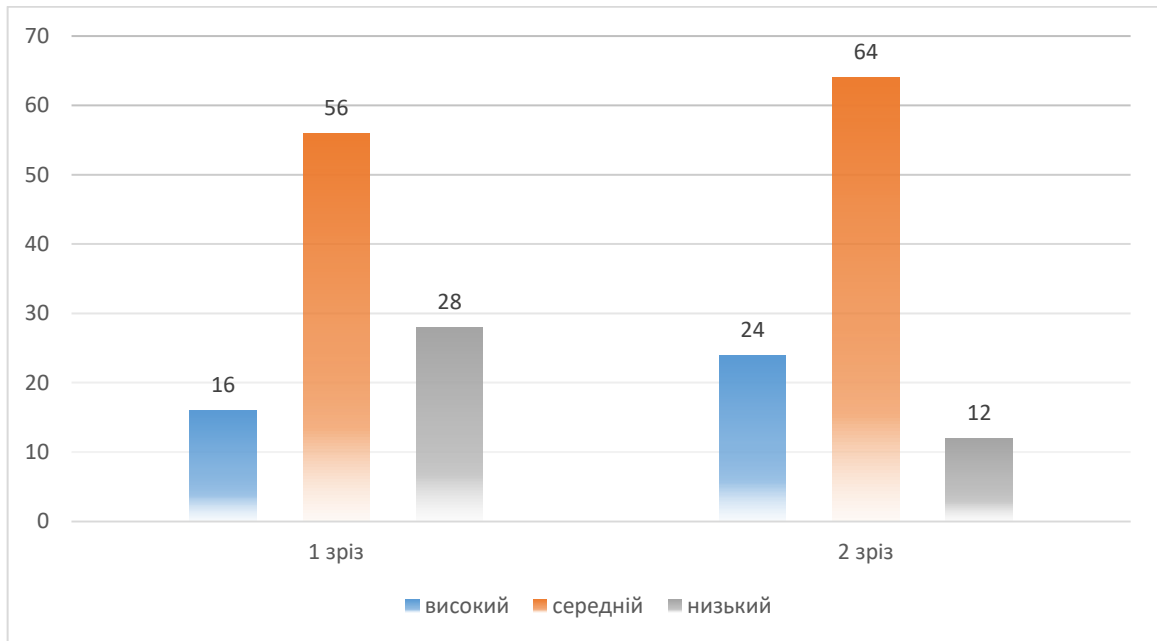


Рис. 3.1. Рівні сформованості мотиваційно-вольових ресурсів самопізнання особистості юнаків та дівчат (2 зріз)

Їх мотиваційна сфера характеризується переважанням зовнішніх мотивів, слабкою усвідомленістю особистісних цілей, недостатньою орієнтацією на саморозвиток. Часто вони діють імпульсивно, приймаючи рішення без достатнього аналізу ситуації та власних можливостей. У таких студентів спостерігається низький рівень самоприйняття: вони схильні до надмірної самокритики, невдоволення собою та порівняння з іншими, що посилює почуття невпевненості та внутрішніх суперечностей. Низький рівень мотиваційно-вольових ресурсів свідчить про недостатній розвиток у них механізмів внутрішньої регуляції, що обмежує ефективність самопізнання й утруднює становлення гармонійного розвитку.

Отже, проведена апробація програми відновлення мотиваційно-вольових ресурсів самопізнання особистості юнаків і дівчат засвідчила її високу ефективність. Результати дослідження показали позитивну динаміку у розвитку

здатності студентської молоді до саморегуляції, підвищення рівня прояву рефлексивності, зміцнення внутрішньої мотивації та вдосконалення навичок планування особистісного розвитку. Учасники програми продемонстрували зростання показників цілеспрямованості, самовпевненості та відповідальності за власні рішення, що свідчить про активізацію їхніх внутрішніх ресурсів та формування стійкої потреби в особистісному самопізнанні. Отримані результати вказують на те, що запропонована програма є не лише дієвим інструментом психологічної підтримки студентів, але й ефективним засобом розвитку їхньої готовності до конструктивної самореалізації та професійного становлення.

3.2. Психологічні рекомендації юнакам та дівчатам щодо відновлення мотиваційно-вольових ресурсів їхнього самопізнання

У сучасному суспільстві проблема відновлення психологічних ресурсів молоді набуває особливої актуальності, адже період юності є важливим етапом формування світогляду, життєвих цінностей і самосвідомості. Самопізнання в цьому віці виступає важливим механізмом становлення цілісної особистості, здатної до усвідомленого вибору життєвих стратегій та конструктивної самореалізації. Водночас юнаки та дівчата часто стикаються з труднощами у сфері мотиваційно-вольової регуляції, що проявляється у їх невпевненості, внутрішніх суперечностях, зниженні здатності до рефлексії та самоконтролю. У цьому контексті виникає потреба в обґрунтуванні психологічних рекомендацій, спрямованих на відновлення та зміцнення мотиваційно-вольових ресурсів самопізнання, які забезпечують гармонійний розвиток особистості.

Охарактеризуємо низку психологічних рекомендацій для юнаків та дівчат щодо відновлення мотиваційно-вольових ресурсів самопізнання особистості.

1. Практикуйте щоденне самоспостереження з метою самопізнання. Регулярне усвідомлення власних емоцій, думок і вчинків допомагає розуміти себе та свої реакції в різних ситуаціях. Протягом дня намагайтеся фіксувати, які дії дають вам відчуття внутрішньої сили, а які виснажують. Ведення щоденника самоспостереження дає змогу відстежувати закономірності власної поведінки. З

часом це сприяє формуванню більш чіткого та усвідомленого самосприйняття. Важливо щиро записувати навіть невдалі чи складні моменти, щоб побачити прогрес і зони, що потребують розвитку. Така практика підтримує відновлення мотиваційно-вольових ресурсів через усвідомлення сильних та слабких сторін.

2. Встановлюйте чіткі та досяжні цілі самопізнання. Так, формування конкретних та реалістичних цілей допомагає мобілізувати внутрішні ресурси та підтримувати відчуття контролю над життям. Розбийте великі завдання на менші підцілі, щоб відчувати прогрес у процесі їх виконання. Важливо відстежувати досягнення, аналізувати труднощі та коригувати плани відповідно до реальної ситуації. Це формує у молоді відчуття відповідальності за власний розвиток та сприяє розвитку самостійності. Дотримання цього підходу стимулює стійкість і наполегливість у подоланні перешкод. Таким чином, цілеспрямоване планування підвищує мотиваційно-вольові ресурси самопізнання.

3. Розвивайте самодисципліну через систематичність самопізнання. Так, регулярна організація власного часу та послідовне виконання обов'язків сприяє зміцненню вольових якостей. Навчіться виділяти пріоритетні завдання та дотримуватися встановленого порядку дій. Важливо контролювати спокусу відкладати важливі справи на потім і поступово підвищувати рівень відповідальності за власні рішення. Вказане формує внутрішнє відчуття контролю та сприяє посиленню самооцінки. При цьому регулярні тренування самоконтролю з часом зменшують внутрішні конфлікти та допомагають ефективно реагувати на стресові ситуації. Такі практики безпосередньо впливають на мотиваційно-вольові ресурси та самопізнання особистості.

4. Використовуйте техніки позитивної візуалізації у процесі самопізнання. Уявлення бажаних результатів власної діяльності підвищує мотивацію та віру у власні сили. Спробуйте уявити себе успішним у певних навчальних або життєвих ситуаціях, детально відтворюючи дії, емоції та реакції оточуючих. Регулярне повторення цих вправ формує внутрішнє відчуття упевненості та цілісності особистості. Візуалізація допомагає підвищити наполегливість і стійкість у досягненні цілей, а також активізує внутрішні ресурси для самопізнання.

Важливо супроводжувати такі вправи позитивним діалогом, що стимулює розвиток сили волі та емоційної стійкості.

5. Підтримуйте емоційну усвідомленість під час самопізнання. Вміння розпізнавати власні емоції та їхні причини дає змогу краще керувати внутрішнім станом і запобігати імпульсивним реакціям. Регулярно аналізуйте, що саме викликало певні почуття, і як вони вплинули на ваші рішення та дії. Це сприяє усвідомленню своїх мотиваційних потреб і внутрішніх конфліктів. Важливо приймати емоції без осуду, що дає змогу зберігати баланс і концентрацію на розвитку власних ресурсів. Розвиток емоційної усвідомленості є важливим етапом відновлення мотиваційно-вольових ресурсів.

6. Практикуйте усвідомлене прийняття рішень під час самопізнання. Щоб відновлювати власні вольові ресурси, необхідно навчитися зважувати наслідки кожного рішення. Ставте собі запитання: «Які мої цілі? Які можливі ризики? Які ресурси мені потрібні?». Такий підхід формує у юнаків і дівчат внутрішнє відчуття відповідальності та підвищує контроль над власною поведінкою. Важливо враховувати як короткострокові, так і довгострокові наслідки своїх дій. Вказане сприяє розвитку усвідомленості і дає змогу підтримувати мотивацію навіть у складних ситуаціях. Регулярна практика такого самоаналізу підвищує стійкість і послідовність діяльності у напрямку досягнення цілей.

7. Розвивайте навички саморегуляції через релаксацію. Використання різноманітних методів релаксації, таких як дихальні вправи, медитація чи тілесно-орієнтовані техніки, допомагає відновити енергетичні ресурси та знизити психологічне напруження. Зменшення стресу також сприяє більш усвідомленому ставленню до себе і власних дій. Важливо щодня виділяти час на такі вправи для підтримки стабільності вольових проявів. Це допомагає студентам краще концентруватися на поставлених завданнях та контролювати власні імпульси. Релаксація стимулює відновлення мотиваційно-вольових ресурсів та підвищує здатність до самопізнання.

8. Ведіть самооцінку своїх досягнень у процесі самопізнання. Регулярний аналіз власних успіхів та промахів дає змогу краще усвідомлювати сильні сторони і напрямки розвитку. Фіксуйте навіть незначні успіхи та робіть висновки

щодо того, що допомагає їх досягати. Це формує відчуття компетентності та підвищує мотивацію до подальшого розвитку. Аналіз досягнень сприяє зміцненню віри у власні сили і розвитку стійкості в процесі самопізнання. Важливо поєднувати об'єктивність із підтримуючим самопідтвердженням та самостимулюванням, що допомагає формувати позитивну самооцінку.

9. Беріть участь у групових обговореннях під час самопізнання. Спільна робота з однолітками дає змогу отримати нові перспективи, зіставити власні думки та оцінити свої реакції. Взаємодія формує навички емпатії, комунікації та самоспостереження у взаємодії з іншими. Це сприяє розвитку рефлексивних та мотиваційно-вольових ресурсів через обмін досвідом і обговорення внутрішніх переживань. Важливо активно слухати інших та усвідомлювати власні реакції на їхні висловлювання. Групова підтримка допомагає відновлювати внутрішні ресурси та формує впевненість у власних здібностях.

10. Використовуйте самопідтримувальні афірмації у процесі самопізнання. Позитивні самоствердження щодо власних здібностей і якостей сприяють відновленню віри у себе та мотиваційних ресурсів. Щоденне повторення афірмацій допомагає формувати позитивне ставлення до власної особистості. Важливо підбирати фрази, які відповідають реальним досягненням і прагненням, щоб уникнути дисонансу. Це підтримує концентрацію на сильних сторонах і стимулює розвиток наполегливості. Афірмації активізують вольові процеси та сприяють усвідомленню власних потенційних можливостей.

11. Створюйте власні міні-проекти або експерименти під час самопізнання. Маленькі завдання або пробні проекти дозволяють практично застосовувати мотиваційно-вольові ресурси. Вони забезпечують відчуття досягнення та контроль над процесом, що підвищує віру у власні сили. Важливо обирати такі проекти, які відповідають інтересам і сприяють розвитку самопізнання. Завдяки цьому у юнаків і дівчат формується стійкість у подоланні труднощів та здатність до самостійної організації діяльності. Малі успіхи стимулюють подальший розвиток вольових якостей і мотивації у студентів.

12. Аналізуйте помилки самопізнання без самозвинувачення. Вміння критично оцінювати власні промахи без негативного самовідношення сприяє

відновленню ресурсів самопізнання. Розглядайте помилки як джерело навчання та розвитку, а не як доказ власної неповноцінності. Це дає змогу підтримувати баланс між самокритикою та позитивною самооцінкою. Важливо фокусуватися на практичних висновках і діях, які можна скоригувати для покращення результатів. Такий підхід зміцнює мотиваційно-вольові ресурси юнаків і дівчат та підвищує готовність до нових викликів.

13. Встановлюйте внутрішні стандарти якості власної самопізнавальної діяльності. Усвідомлення власних критеріїв ефективності допомагає більш свідомо підходити до виконання завдань. Це формує внутрішню систему мотивації та підтримує розвиток самопізнання. Важливо не порівнювати себе постійно з іншими, а оцінювати прогрес відповідно до власних стандартів. Такий підхід стимулює автономність, відповідальність і цілісність особистості. Систематичне використання внутрішніх стандартів допомагає відновлювати волю та підвищує стійкість у навчально-пізнавальній діяльності.

14. Використовуйте рефлексивні запитання під час самопізнання. Постійне ставлення запитань на кшталт: «Що я відчуваю? Чому я так вчинив? Що я можу змінити?» сприяє розвитку усвідомленості та глибшому розумінню власних дій. Важливо відводити час на осмислення відповідей і фіксувати їх письмово для наочності прогресу. Це сприяє розвитку самопізнання, вольових ресурсів і внутрішньої стабільності. Регулярна практика рефлексивних запитань дає змогу краще управляти власними реакціями та контролювати емоції. Вона також стимулює формування стійких мотиваційних стратегій.

15. Залучайтеся до систематичної фізичної активності. Фізична активність позитивно впливає на психофізичний стан, зменшує рівень стресу та сприяє підвищенню внутрішньої енергії для волі та мотивації. Вправи допомагають краще відчувати своє тіло, емоційний стан і реакції на навколишнє середовище. Регулярне тренування підтримує дисципліну, життєстійкість і здатність до самоконтролю. Важливо обирати види активності, які приносять задоволення і відповідають індивідуальним можливостям. Фізична активність стає додатковим інструментом відновлення мотиваційно-вольових ресурсів самопізнання особи.

Охарактеризуємо низку тренінгових вправ та ігор для юнаків та дівчат, спрямованих на відновлення мотиваційно-вольових ресурсів самопізнання особистості (Додаток А).

Отже, психологічні рекомендації, розроблені для сучасних юнаків та дівчат, є важливим інструментом відновлення їх мотиваційно-вольових ресурсів самопізнання, оскільки вони сприяють підвищенню рівня усвідомленості, формуванню здатності до саморегуляції та розвитку внутрішньої стійкості. Запропоновані рекомендації допомагають студентській молоді краще розуміти власні переживання й потреби, вибудовувати адекватне ставлення до себе та свідомо управляти власними діями й рішеннями у різних життєвих ситуаціях. У результаті їх застосування зростає готовність до подолання внутрішніх суперечностей, формується цілісне уявлення про себе, що в цілому позитивно впливає на становлення зрілої особистості та забезпечує умови для гармонійного саморозвитку й успішної самореалізації.

Висновки до розділу 3

1. Мета програми відновлення мотиваційно-вольових ресурсів самопізнання особистості юнаків і дівчат – посилення мотиваційно-вольових ресурсів самопізнання особистості юнаків і дівчат, що сприяє підвищенню усвідомленості власних психічних станів, внутрішньої дисципліни, здатності до саморегуляції, а також формуванню ефективних стратегій особистісного розвитку та самореалізації у навчальній діяльності. Програма покликана активізувати внутрішні ресурси, забезпечити розвиток цілеспрямованості, наполегливості, самостійності та ініціативності, сприяти зміцненню психологічної стійкості й самовпевненості у процесі самопізнання. В основі програми – соціально-психологічний тренінг, який забезпечує інтерактивну форму роботи з групою, передбачає систематичне використання вправ на самопостереження, взаємодію з іншими, розвиток емпатії, формування комунікативних навичок і здатності до рефлексії власних емоцій та мотивів, дає можливість безпечно моделювати різноманітні життєві та навчальні ситуації, активізує мотиваційно-вольові

ресурси особистості, сприяє розвитку самоконтролю та цілеспрямованості. Проведена апробація програми засвідчила її високу ефективність.

2. Психологічні рекомендації, розроблені для юнаків та дівчат, є важливим інструментом відновлення їх мотиваційно-вольових ресурсів самопізнання, оскільки сприяють підвищенню рівня усвідомленості, формуванню здатності до саморегуляції та розвитку внутрішньої стійкості. Запропоновані рекомендації допомагають студентській молоді краще розуміти власні переживання й потреби, вибудовувати адекватне ставлення до себе та свідомо управляти власними діями й рішеннями у різних життєвих ситуаціях.

ВИСНОВКИ

У кваліфікаційній роботі проведене належне теоретичне обґрунтування та емпіричне дослідження мотиваційно-вольових ресурсів самопізнання особистості юнаків та дівчат, що дало змогу стверджувати наступне.

1. Визначено поняття, сутність та значення самопізнання особистості юнаків та дівчат у науково-психологічній літературі. Показано, що самопізнання особистості постає як складний, багаторівневий процес, що поєднує пізнання себе як суб'єкта та об'єкта діяльності, усвідомлення власних психічних, емоційних та мотиваційних властивостей, цінностей, переконань і соціальних взаємин. Його сутність полягає у формуванні цілісного, критично усвідомленого образу власного Я, інтеграції внутрішнього досвіду з інформацією, отриманою з соціального оточення, розвитку здатності до саморегуляції, самовдосконалення та самореалізації. Самопізнання забезпечує людині можливість розпізнавати власні сильні та слабкі сторони, усвідомлювати мотиви своїх дій і приймати відповідальні рішення щодо поведінки в різних життєвих ситуаціях. Значення самопізнання важко переоцінити, оскільки воно виступає фундаментальною основою психічного здоров'я, внутрішньої гармонії, психологічної зрілості та ефективної соціальної адаптації, забезпечує розвиток реалістичної та адекватної самооцінки. Крім того, самопізнання є важливим механізмом становлення самосвідомості, що забезпечує усвідомлену життєву активність, творчий підхід до вирішення проблем і здатність до самостійного визначення життєвих цілей. Водночас самопізнання виступає засобом самовиховання, дає змогу формувати морально-ціннісні орієнтири та критичне ставлення до власного досвіду, що сприяє всебічному розвитку особистості та її соціальній компетентності.

2. Охарактеризовано соціально-психологічні чинники розвитку та основні мотиваційно-вольові ресурси самопізнання особистості юнаків та дівчат, серед них: внутрішня автономія та усвідомлення власної відповідальності за особистий розвиток і процес самопізнання, що сприяє активному вибору стратегій саморозвитку та самоконтролю; особистісна мотивація до самопізнання, яка забезпечує внутрішнє прагнення до усвідомлення власних думок, емоцій,

поведінкових реакцій та життєвих пріоритетів, формуючи самосвідомість; ціннісні орієнтації, які визначають значущість самопізнання для досягнення життєвих цілей, формування моральних та етичних засад, що слугує внутрішнім орієнтиром у поведінкових та пізнавальних процесах; цілепокладання, яке дає змогу студентам конкретизувати завдання щодо саморозвитку, визначати пріоритети та планувати кроки для досягнення власних цілей, що підвищує усвідомленість процесу самопізнання; стійкість до труднощів, що сприяє подоланню внутрішніх та зовнішніх перешкод, стресових ситуацій і підтримці мотивації у складних умовах самопізнання; самоконтроль, який забезпечує регуляцію поведінки, емоцій, думок і дає змогу студентам уникати імпульсивних реакцій та досягати більш глибокого усвідомлення власного Я; рефлексивні здібності, які дають змогу аналізувати власний досвід, оцінювати мотиви та результати власних дій, формувати критичне мислення та здатність робити висновки, необхідні для саморозвитку; ініціативність та активність у власному самопізнанні, що стимулюють пошук нових способів пізнання себе, а також експерименти у самовдосконаленні та активну взаємодію з оточенням; емоційна саморегуляція, яка допомагає контролювати негативні емоції під час самокритики або зустрічі з труднощами, зменшує психологічний дискомфорт і сприяє ефективному самопізнанню; уміння планувати та прогнозувати власний розвиток, яке дає змогу передбачати наслідки своїх дій, аналізувати потенційні ризики та будувати стратегії подальшого особистісного зростання.

3. Емпірично досліджено мотиваційно-вольові ресурси самопізнання особистості юнаків та дівчат. За результатами методики В. Пономарьової і А. Карпова, що досліджувала рівень рефлексивності студентів, високий рівень виявлено у 34% респондентів, середній – у 40%, а низький – у 26%, при цьому найбільш вираженою є рефлексія теперішньої діяльності (44 бали), а найменш – рефлексія майбутньої діяльності (26 балів); за методикою Н. Стамбулової щодо вольових якостей високий рівень зафіксовано у 18% студентів, середній – у 58%, низький – у 24%, причому найнижчі показники спостерігаються у сміливості та рішучості (16 і 12 балів відповідно); методика діагностики самоствавлення В. Століна та С. Пантелеєва показала високий рівень у 16% студентів, середній

– у 58%, а низький – у 26%, що свідчить про неоднорідність розвитку ставлення до себе; узагальнення результатів за усіма методиками показало, що високий рівень сформованості мотиваційно-вольових ресурсів самопізнання мають лише 16% студентів, середній – 56%, а низький – 28%, що свідчить про переважання середніх та низьких рівнів рефлексивності, вольових якостей та самоствавлення, підкреслюючи потребу цілеспрямованого розвитку цих ресурсів у студентів.

4. Обґрунтовано й апробовано програму відновлення мотиваційно-вольових ресурсів самопізнання особистості юнаків і дівчат. Мета програми – відновлення та посилення мотиваційно-вольових ресурсів самопізнання особистості юнаків і дівчат, що сприяє підвищенню усвідомленості власних психічних станів, внутрішньої дисципліни, здатності до саморегуляції, а також формуванню ефективних стратегій особистісного розвитку та самореалізації у навчальній та життєвій діяльності. Програма покликана активізувати внутрішні ресурси особистості, забезпечити розвиток цілеспрямованості, наполегливості, самостійності та ініціативності, сприяти зміцненню психологічної стійкості й самовпевненості у процесі самопізнання. В основі програми – соціально-психологічний тренінг, який забезпечує інтерактивну форму роботи з групою, передбачає систематичне використання вправ на самопостереження, взаємодію з іншими, розвиток емпатії, формування комунікативних навичок і здатності до рефлексії власних емоцій та мотивів, дає можливість безпечно моделювати різноманітні життєві та навчальні ситуації, активізує мотиваційно-вольові ресурси особистості, сприяє розвитку самоконтролю та цілеспрямованості. Проведена апробація програми засвідчила її високу ефективність. Юнаки та дівчата з високим рівнем сформованості мотиваційно-вольових ресурсів самопізнання (24%, було 16%) демонструють гармонійне поєднання внутрішньої мотивації та вольових якостей, що дає змогу їм ефективно реалізовувати процеси самопізнання. У 64% студентів виявлено середній рівень їх сформованості (було 56%). Юнаки та дівчата з низьким рівнем (12%, було 28%) виявляють значні труднощі у процесах самопізнання та саморегуляції. Результати дослідження показали позитивну динаміку у розвитку здатності студентської молоді до

саморегуляції, підвищення рівня прояву рефлексивності, зміцнення внутрішньої мотивації та вдосконалення навичок планування особистісного розвитку.

Психологічні рекомендації, розроблені для юнаків та дівчат, є важливим інструментом відновлення їх мотиваційно-вольових ресурсів самопізнання, оскільки сприяють підвищенню рівня усвідомленості, формуванню здатності до саморегуляції та розвитку внутрішньої стійкості. Запропоновані рекомендації допомагають студентській молоді краще розуміти власні переживання й потреби, вибудувати адекватне ставлення до себе та свідомо управляти власними діями й рішеннями у різних життєвих ситуаціях.

Перспективами подальшого дослідження визначено обґрунтування та емпіричне дослідження гендерних особливостей мотиваційно-вольових ресурсів самопізнання особистості юнаків та дівчат, у порівняльному аспекті.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Аверін М. Витоки самопізнання особистості. *Відкритий урок*. 2010. № 9. С. 20-23.
2. Бех І. Д. Особистість у просторі духовного розвитку : навч. посіб. Київ : Академвидав, 2012. 256 с.
3. Болотова А.К. Самопізнання і розвиток особистості як «особливий часовий елемент». *Педагогіка і психологія*. 2009. № 1. С. 19-27.
4. Боришевський М. Дорога до себе : від основ суб'єктивності до вершин духовності : монографія. Київ : Академкнига, 2010. 416 с.
5. Бреусенко О.А. Динаміка ціннісно-сислової сфери особистості в умовах екзистенціальної кризи : дис. ... канд. психол. наук. Київ, 2010. 198 с.
6. Бродовська В. Й., Грушевський В. О., Патрик І. П. Тлумачний словник психологічних термінів. Київ : Професіонал, 2007. 512 с.
7. Васильєва О. С. Самопізнання як спосіб розкриття духовності. *Матеріали науково-практичного семінару «Психологічні особливості діагностування обдарованих дітей та підлітків»* (Київ, 20 березня 2012 р.). Київ : Інформаційні системи, 2012. С. 142-145.
8. Вілюжаніна Т. А. Динаміка ціннісно-сислової сфери особистості в процесі професійного становлення майбутніх психологів : автореф. дис. ... канд. психол. наук. Київ, 2006. 22 с.
9. Вірна Ж. П. Мотиваційно-сислова регуляція у професіоналізації психолога : монографія. Луцьк : Вежа, 2003. 320 с.
10. Вітебська П. В. Самопізнання як основа глибокого психологічного розвитку особистості. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка*. 2009. Вип. №23 (186). С. 40-43.
11. Вітковська О. І. Самопізнання як життєва проблема особистості. *Психологія та педагогіка*. 2008. № 3. С. 171-179.
12. Гірняк А.Н. Психологічні особливості освітньої взаємодії осіб з різними суб'єктними характеристиками. *Психологічний часопис*. 2020. № 3 (35). Т. 6. С. 45-55.

- 12а. Гірняк А.Н., Васильків О.В. Психологічні бар'єри у взаємодії викладача й студентів та шляхи їх ефективного подолання. *Психологічні перспективи*. 2019. Вип. 33. С. 79-90.
13. Гуменюк О. Є. Психологія Я-концепції : монографія. Тернопіль : Економічна думка, 2002. 186 с.
- 13а. Дембіцька В.В., Гірняк А.Н. Методологічний аналіз категоріально-понятійного поля емоційно-почуттєвого розвитку дитини в контексті сімейних взаємостосунків. *Габітус*. 2024. Вип. 61. С. 118-122. <http://habitus.od.ua/journals/2024/61-2024/22.pdf>
14. Єфімова С. Самоконцепція та самооцінка особистості. *Відкритий урок : розробки, технології, досвід*. 2019. № 6. С. 86-87.
15. Жигайло Н. І. Психологія духовного становлення студентів вищих навчальних закладів : автореф. дис. ... докт. психол. наук. Київ, 2010. 35 с.
16. Життєва компетентність особистості : наук.-метод. посіб. / за ред. Л.В. Сохань, І.Г. Єрмакова, Г.М. Несен. Київ : Богдана, 2003. 520 с.
17. Життєві кризи особистості : у 2 ч. : наук.-метод. посібник / наук. ред. : Л. В. Сохань, І. Г. Єрмаков ; ред. В. М. Доній. Київ : ІЗМН, 1998. Ч. 1 : Психологія життєвих криз особистості. 354 с.
18. Завацька Н. Є. Особливості функціонування інтраперсональних складових адаптаційного потенціалу особистості в кризові періоди життя. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2019. № 2 (26). С. 12-19.
19. Захарук Т. В. Самопізнання та самовдосконалення : корекційно-тренінгова програма. Чернівці : Рута, 2007. 72 с.
20. Камінська О.В. Психологічний аналіз проблеми самопізнання особистості. *Психологічний часопис*. 2017. № 5(9). С. 70-78.
21. Карпенко З. Аксіологічна психологія особистості : монографія. Івано-Франківськ : Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника, 2018. 720 с.
22. Карпенко З. Аксіометрика вчинку : модус самотворення. *Психологія і суспільство*. 2016. №2. С. 90-97.

- 23.Кауфман С. За межами піраміди потреб: новий погляд на самореалізацію. Київ : Лабораторія, 2021. 400 с.
- 24.Кириленко Т. С., Льошенко О. А. Психологія самопізнання. Київ : КНУ, 2015. 191 с.
- 25.Коваленко Е.А. Ціннісна природа усвідомленого самопізнання і саморозвитку особистості : соціально-філософський аналіз : дис. ... канд. філос. наук. Харків, 2015. 284 с.
- 26.Корекційно-розвивальні програми : посібник / упоряд. Л. В. Підлипна. Івано-Франківськ : ОППО, 2005. 148 с.
- 27.Корнєв М. Н., Костромицька О. С. Основні чинники неадекватності самопізнання людини. *Вісник Київського університету ім. Тараса Шевченка. Соціологія. Психологія. Педагогіка*. Київ, 2009. Вип. 7. С. 45-48.
- 28.Корольчук М. С. Історія психології : навчальний посібник. Київ : Ельга, Ніка-Центр, 2004. 248 с.
- 29.Корольчук М. С., Осьодло В. І. Психодіагностика : навч. посіб. Київ : Ельга, Ніка-центр, 2004. 400 с.
- 30.Кузікова С. Б. Психологічні основи становлення суб'єкта саморозвитку в юнацькому віці : монографія. Суми : СумДПУ, 2020. 324 с.
- 31.Кутішенко В. П., Ставицька С. О. Психологія розвитку та вікова психологія : навчальний посібник. Київ : Каравела, 2012. 448 с.
- 32.Лазарук А. Феноменологія самовизначення особи : базові теоретичні підходи у психології. *Психологія і суспільство*. 2024. № 1. С. 131-148.
- 33.Лаппо В.В. Педагогічний супровід духовного зростання студентів закладів вищої освіти : монографія. Івано-Франківськ : НАІР, 2021. 516 с.
- 34.Литовченко Н. Ф. Професійно орієнтований тренінг самопізнання та саморегуляції : навч.-метод. матер. Ніжин : НДУ ім. М. Гоголя, 2015. 72 с.
- 35.Лозовой В. О., Сідак Л. М. Саморозвиток особистості у філософській рефлексії та соціальній практиці : монографія. Харків : Право, 2006. 256 с.
- 36.Медведєва Н. В. Проблема самопізнання у психологічній науці : джерела і розв'язання. *Проблеми загальної та педагогічної психології*. 2015. Т. 7. Вип. 3. С. 214-218.

37. Мерцалова Т. О. Самопізнання як педагогічна проблема. *Психологія і педагогіка*. 2014. №3. С. 68-78.
38. Мирончук Н.М. Професійно-особистісний саморозвиток майбутнього педагога : сутнісні характеристики та шляхи формування. *Нові технології навчання : наук.-метод. зб.* Київ, 2013. Вип. 76. С. 209-214.
39. Мілютіна К. Л. Теорія та практика психологічного тренінгу : навч. посіб. Київ : МАУП, 2014. 192 с.
40. Мілютіна К. Л. Траєкторії життєвого шляху особистості в динамічному середовищі : монографія. Ніжин : Аспект-Поліграф, 2012. 298 с.
41. Міляєва В. Р. Теоретико-методологічний аналіз самопізнання особистості. *Проблеми загальної та педагогічної психології : збірник наукових праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка НАПН України*. Київ, 2010. Т. XII. Ч. 7. С. 308-315.
42. Міщенко Н.І. Студентське середовище як фактор соціалізації особистості. *Вісн. Житомир. нац. ун-ту імені Івана Франка*. 2019. Вип. 24. С. 191-193.
43. Моргун В.Ф. Основи психологічної діагностики : навч. посіб. Київ : Слово, 2012. 464 с.
44. Мороз Л. І., Яковенко С. І. Професійно-психологічний тренінг : підручник. Київ : Паливода А.В., 2011. 252 с.
45. Музика О. Л. Цінності самопізнання. *Обдарована дитина*. 2008. № 4. С. 6–10.
46. Нежданова Н. В. Психологічні чинники формування професійно важливих якостей особистості майбутнього фахівця. Одеса : Апостроф, 2016. 215 с.
47. Нікітіна І. В. Суб'єктне самовизначення молоді людини в період повноліття : монографія. Київ, 2007. 227 с.
48. Основи психології : підручник / за ред. О. В. Киричука, В. А. Роменця. Київ : Либідь, 1999. 632 с.
49. Павелків Р. В. Вікова психологія : підручник. Київ : Кондор, 2015. 469 с.
50. Панок В. Г., Рудь Г.В. Психологія життєвого шляху особистості : монографія. Київ : Ніка-Центр, 2016. 280 с.

- 51.Періг І.М. Практикум з психології : психодіагностичні методики для самопізнання. Тернопіль : Тайп, 2017. 96 с.
- 52.Плаксенкова І. О. Особливості психолого-педагогічного супроводу самопізнання обдарованих підлітків. *Навчання і виховання обдарованої дитини : теорія та практика*. 2011. № 6. С. 20-25.
- 53.Плаксенкова І. О. Проблема самопізнання у психології та педагогіці. *Створення регіональної організаційно-методичної моделі педагогічного супроводу обдарованої учнівської молоді* : матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції (Харків 16–17 листопада 2011 р.). Київ : Інститут обдарованої дитини НАПН України, 2011. С. 192-197.
- 54.Пов'якель Н. І. Саморегуляція професійного мислення в системі фахової підготовки практичних психологів : автореф. дис. ... докт. психол. наук. Київ, 2004. 40 с.
- 55.Подоляк Л. Г., Юрченко В. І. Психологія вищої школи. Київ : Філ-студія, 2006. 320 с.
- 56.Поліщук В. М. Вікова та педагогічна психологія : навчальний посібник. Суми : Університетська книга, 2010. 352 с.
- 57.Пророк Н.В. Професійне становлення практичного психолога : наукова монографія. Київ : Канцлер, 2012. 476 с.
- 58.Професійний саморозвиток майбутнього фахівця : монографія / за ред. В. А. Ковальчук. Житомир : ЖДУ ім. І. Франка, 2011. 204 с.
- 59.Психологічна енциклопедія : навч. посіб. / авт.-упоряд. О.М. Степанов. Київ : Академвидав, 2006. 424 с.
- 60.Психологічний словник / авт.-уклад. В. В. Синявський, О. П. Сергеєнкова. Київ : Наук. світ, 2007. 274 с.
- 61.Психологічний тлумачний словник сучасних термінів / Шапар В. Б., Олефир В. О., Куфлієвський А. С. та ін. Харків : Прапор, 2009. 672 с.
- 62.Психологія особистості : словник-довідник / за ред. П. П. Горностая, Т. М. Титаренко. Київ : Рута, 2001. 320 с.

63. Психологія самосвідомості : історія, сучасний стан та перспективи дослідження / за ред. С.Д. Максименка, М.Й. Боришевського. Київ : ІЗМН, 1999. 224 с.
64. Психолого-педагогічні основи процесу самотворення особистості: монографія / Л. З. Сердюк, Т. М. Яблонська, І. В. Данилюк та ін. ; за ред. Л. З. Сердюк. Київ : Педагогічна думка, 2015. 197 с.
65. Психологу для роботи : діагностичні методики : збірник / за ред. М.В. Лемак, В.Ю. Петрищевої. Ужгород : Вид. О. Гаркуші, 2011. 616 с.
66. Савицька О. В. Вікові особливості самопізнання у підлітковому віці. *Проблеми сучасної психології*. 2013. Вип. 21. С. 639-646.
67. Савчин М.В., Василенко Л.П. Вікова психологія : навчальний посібник. Київ : Академія, 2021. 376 с.
68. Сергеєнкова О.П., Столярчук О.А., Коханова О.П. Вікова психологія : навч. посіб. Київ : Центр учбової літератури, 2012. 376 с.
69. Сергеєнкова О. П. Самопізнання : дослідницькі програми для розвитку дітей дошкільного та учнів шкільного віку. Київ : Науковий світ, 2006. 66 с.
70. Сивохоп Е. М. Сутність і зміст самопізнання. *Науковий вісник УжНУ*. Педагогіка. Соціальна робота. Ужгород, 2009. Вип. 16. С. 171–174.
71. Терлецька Л. Г. Вікова психологія і психодіагностика : підручник. Київ : Слово, 2013. 606 с.
72. Терлецька Л. Г. Процес самопізнання, його структура і роль у становленні особистості. *Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки*. 2012. №14. С. 152-158.
73. Терлецька Л. Г. Проблема самопізнання в зарубіжній психології. *Вісник КНУ. Соціологія. Психологія. Педагогіка*. 2002. № 12-13. С. 55-58.
- 73а. Фурман О.Є., Гірняк А.Н. Розвивальна взаємодія в освітньому закладі як сфера психологічного оргвпливу. *Актуальні проблеми психології*. Т. І, вип. 55. 2020. С. 66–71. URL:<http://appspsychology.org.ua/index.php/ua/arkhiv-vydannia/tom-1/vipusk-55-u-m-2020>
74. Якимова І. О. Психологічні особливості розвитку самопізнання обдарованих дітей : метод. реком. Київ : Ін-т обдар. дитини, 2014. 24 с.

- 75.Якимова І. О. Розвиток самопізнання обдарованих підлітків (рекомендації для психологів та педагогів). *Навчання і виховання обдарованої дитини : теорія та практика*. 2013. № 2 (11). С. 111-117.
- 76.Ямницький В. М. Психологія життєтворчої активності особистості : монографія. Одеса : Черкасов М. П. ; Рівне : РДГУ, 2004. 360 с.

ДОДАТКИ

Додаток А

Вправи та ігри для відновлення мотиваційно-вольових ресурсів самопізнання особистості юнаків та дівчат

Вправа 1. Щоденник самопостереження.

Учасники щодня записують власні думки, емоції та вчинки, що допомагає краще усвідомлювати свої реакції. Кожен запис включає опис ситуації, реакцію, емоції та оцінку власної поведінки. Важливо аналізувати, які дії сприяли досягненню цілей, а які – заважали. Протягом тижня студенти порівнюють записи, визначаючи закономірності та повторювані моделі поведінки. Це допомагає усвідомлювати сильні сторони і слабкі місця у самопізнанні. Ведення щоденника формує внутрішню дисципліну та регулярність аналізу власних дій. Метод стимулює розвиток мотиваційно-вольових ресурсів і самоконтролю. Наприкінці кожного тижня проводиться обговорення у групі для обміну досвідом і нових інсайтів.

Вправа 2. «Дерево цілей».

Студенти малюють «дерево», де стовбур – головна мета, гілки – підцілі, а листя – конкретні дії для їх досягнення. Учасники розглядають, які дії відповідають їхнім цінностям, а які потрібно скоригувати. Ця вправа допомагає структурувати власну діяльність і розвивати планування. Важливо оцінювати реалістичність кожного кроку та визначати пріоритети. Під час обговорення учасники аналізують труднощі, що можуть виникнути, і шляхи їх подолання. Метод сприяє підвищенню усвідомленості та волі у досягненні цілей. Візуалізація «дерева» допомагає зберегти мотивацію і послідовність дій. Цей інструмент дає змогу формувати стійкі мотиваційно-вольові ресурси.

Вправа 3. «Моя внутрішня енергія».

Кожен учасник створює графічне зображення своєї енергії та ресурсів, використовуючи кольори та символи. Важливо позначати, які дії наповнюють енергією, а які її витрачають. Після виконання вправи студенти аналізують свої результати, визначаючи джерела сили і втрати ресурсів. Це сприяє усвідомленню

мотиваційних чинників і розвитку самоконтролю. У групі обговорюють способи оптимізації енерговитрат і підвищення продуктивності. Вправа стимулює розуміння внутрішніх ресурсів та їх мобілізацію. Візуальна форма допомагає легше ідентифікувати сильні сторони та слабкі місця. Практика активує мотиваційно-вольові резерви для самопізнання.

Вправа 4. «Рефлексивне коло».

Студенти сідають у коло і по черзі описують власні переживання та дії за останній день або тиждень. Важливо називати конкретні емоції і вчинки, пояснюючи мотиви. Інші учасники уважно слухають і висловлюють власне сприйняття, допомагаючи побачити альтернативні перспективи. Така взаємодія сприяє розвитку емпатії і рефлексивного мислення. Учасники фокусуються на усвідомленні причин власних дій і їхніх наслідків. Вправа допомагає зміцнити внутрішню дисципліну та контроль над поведінкою. Рефлексивне коло підвищує здатність до самопізнання та активує мотиваційно-вольові ресурси. Регулярне проведення вправи стимулює глибоке розуміння себе в соціальному контексті.

Вправа 5. «Лінія життя».

Учасники малюють на аркуші свій життєвий шлях, позначаючи важливі події та досягнення. Кожен описує емоційні реакції і вчинки у важливих моментах. Потім вони аналізують, як певні ситуації вплинули на їхні мотиваційно-вольові ресурси. Важливо визначати позитивні і негативні патерни, які повторюються. Обговорення у групі дає змогу отримати зворотний зв'язок і розширити усвідомлення. Вправа стимулює здатність до самоспостереження та планування майбутнього. Лінія життя допомагає студентам краще усвідомити власні внутрішні ресурси і слабкі місця. Це сприяє формуванню стійких стратегій самопізнання.

Вправа 6. «Мотиваційний щит».

Студенти створюють щит, де на кожному секторі зазначають фактори, що мотивують їх, і перешкоди, що виснажують ресурси. Важливо візуально розмежувати внутрішні та зовнішні джерела мотивації. Після створення щита кожен аналізує, як посилити позитивні фактори та мінімізувати негативні. Вправа допомагає формувати усвідомлену систему внутрішньої мотивації.

Обговорення у групі стимулює розширення погляду на власні ресурси і стратегії їх відновлення. Метод дає змогу краще керувати внутрішніми і зовнішніми впливами. Практика активує вольові ресурси через зосередження на власних сильних сторонах. Регулярне виконання такої вправи допомагає підтримувати мотивацію у складних ситуаціях.

Вправа 7. «Карта цінностей».

Кожен учасник створює карту своїх життєвих цінностей, визначаючи пріоритети. Важливо аналізувати, наскільки щоденні дії відповідають обраним цінностям. Ця вправа допомагає зрозуміти внутрішні мотиваційні чинники та активізує волю. У групі обговорюють результати і пропонують способи оптимізації діяльності відповідно до цінностей. Вправа сприяє посиленню самопізнання і формуванню усвідомлених життєвих стратегій. Аналіз цінностей дає змогу підвищити внутрішню дисципліну та наполегливість. Метод стимулює розвиток мотиваційно-вольових ресурсів у студентів. Карта цінностей допомагає планувати дії відповідно до особистих пріоритетів.

Вправа 8. «Вправа на концентрацію та волю».

Студенти виконують завдання, що потребує тривалої концентрації, наприклад, малювання або складання пазлів. Важливо відстежувати рівень напруження та вміння зосередитися на меті. Поступово збільшується складність завдання для розвитку витримки та волі. Після виконання завдання учасники аналізують, як контролювали увагу і емоції. Вправа стимулює розвиток самодисципліни та вольових якостей. Обговорення результатів у групі дає змогу знайти індивідуальні стратегії підтримки концентрації. Метод сприяє відновленню мотиваційно-вольових ресурсів через практичне застосування навичок самоконтролю. Регулярні тренування підвищують стійкість до стресу.