**ВСТУП**

**Актуальність теми дослідження** Дослідження психологічних особливостей самоорганізації здобувачів вищої освіти в період дистанційного навчання є дуже важливим, адже саме у цей час відбуваються дуже важливі зміни у багатьох сферах особистості.

Під час епідеміологічної кризи в Україні, задля збереження здоров'я було запроваджено дистанційне навчання. У цей період тільки за допомогою самоорганізації здобувач вищої освіти може спланувати свій розпорядок дня та отримати нові знання, не зашкоджуючи своєму здоров'ю.

Докладне вивчення психологічних особливостей саморозвитку краще розібратися в цьому навику і найти шляхи для кращого розвитку нього в здобувачів вищої освіти під час дистанційного навчання.

Вивченням даної проблеми займалися такі вчені, як: Г. Юнг, Б.Г.Ананьев, К. Роджерс, О. Фальова, О. Дусавицький, В. Бочелюк, М. Авєрін, С. Амірова, Ю. Болотін, М. Вудкок, Л. Зайверт, В. Крижко, Н. Копєїна, М. Лукашевич, А. Неценко, Т. Новаченко.

**Об'єкт дослідження** – самоорганізація особистості.

**Предмет дослідження** – психологічні особливості самоорганізації здобувачів вищої освіти в період дистанційного навчання.

**Мета дослідження -** теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити психологічні особливості самоорганізації здобувачів вищої освіти в період дистанційного навчання.

На основі сформованої мети можна виділити наступні **завдання дослідження:**

1. Проаналізувати наукову літературу з дослідженої проблеми.
2. Розглянути психологічні особливості самоорганізації здобувачів вищої освіти в період дистанційного навчання.
3. Підібрати методики та провести емпіричне дослідження психологічних особливостей здобувачів вищої освіти в період дистанційного навчання
4. Розробити практичні рекомендації щодо проблеми самоорганізації здобувачів вищої освіти в період дистанційного навчання.

**Теоретико-методологічна базу** склали: науково-психологічні уявлення про сутність і закономірності студентського віку (Л. Божович,  Д. Ельконін, І. Кон, Н. Максимова, та ін.), принципи системного підходу (Б. Ананьєв, В. Ганзен, І. Данилюк, А. Коваленко,         Б. Ломов, В. Мерлін, А. Петровський, Г. Щедровицький, М. Ярошевський та ін.), психологічно- педагогічний підхід вивчення самоорганізації (Ю. Бабанський, П. Підкасистий, В. Граф, І. Ільясов, В. Ляудіс, В.Давидов), принципи вивчення саморегуляції (Л. Басов, В. Іванніков, В. Селіванов, О. Саннікова, О. Чебикін, В. Асєєв, О. Кронік).

Для досягнення поставленої мети та розв’язання поставлених завдань використано **комплекс методів дослідження:**

* теоретичні:  аналіз, синтез, порівняння сучасних наукових й емпіричних досліджень з проблеми психологічних особливостей самоорганізації здобувачів вищої освіти в період дистанційного навчання, а також їх узагальнення, класифікація й систематизація;
* емпіричні: спостереження, констатувальний експеримент, бесіда, тестування (методика діагностики самоефективності (Мадукса та Шєєра); методика «Мотивація до успіху» (Т. Елерса); методика самоорганізації діяльності (за Е. Ю. Мандрінковою); методика для діагности самопочуття, активності і настрою (САН) (Е. Лешковіч));
* методи математичної обробки даних.

**Теоретичне значення дослідження** полягає у розкритті теоретико-методологічних засад вивчення психологічних особливостей самоорганізації здобувачів вищої освіти в період дистанційного навчання, доповнені теоретичних уявлень про психологічні особливості самоорганізації.

**Практичне значення дослідження.** Дані, отримані в ході дослідження психологічних особливостей самоорганізації здобувачів вищої освіти в періоді дистанційного навчання, можуть бути використані у процесі фахової підготовки та професійної діяльності практичних психологів, педагогів, викладачів вищих навчальних закладів з метою впровадження системних заходів психологічного супроводу процесу самоорганізації здобувачів вищої освіти в період дистанційного навчання.

**РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ САМООРГАНІЗАЦІЇ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ**

* 1. **Аналіз наукової літератури з проблеми вивчення самоорганізації особистості**

Для того, щоб розглянути літературу з проблеми вивчення самоорганізації особистості потрібно розкрити саме поняття «самоорганізації».

Самоорганізація — це уміння людини організувати свою діяльність так, щоб найповніше відтворити свій творчий потенціал за умов тієї чи іншої ситуації. Головною ознакою самоорганізації є вміння налаштуватися на діяльність і підтримувати працездатний стан протягом тривалого часу без застосування вольових зусиль [82].

А як же це поняття розглядали відомі вчені? Якщо розглянути дослідження вчених, то можна побачити підходи, які розкривають значення самоорганізації для цілеспрямовано саморозвитку особистості. Дуже значний час в історії людства вчені ототожнювали поняття «саморозвитку» з феноменом «саморуху», який розкрив Гегель, як специфічне перетворення самоорганізації та самомодифікації системи, якій характерне перехід на найбільш вищий ступінь організації. На думку філософа, найбільша розбіжність є фундамент будь-якого руху як саморуху і є всезагальний принцип самовдосконалення.

Через деякий час К.Г. Юнг, коли розвивав принципи аналітичної психології, помітив на існування спрямованості до « індивідуалізації» через «шлях до себе» або « самореалізації», ціль якої набуття « внутрішнього стержня» тобто усвідомлення людиною певного центру в її психічному існуванні (а не в її Его), що дозволяє не робити мостів між майбутнім та щастям, а так же іноді й життя з зовнішніми факторами.

Успадкованим, «центральним джерелом енергії в організмі людини», гадав К. Роджерс (у гуманітарній парадигмі) - бажання до самореалізації. Вчений зазначив, що спрямованості руху вперед реалізується лише через за умови чіткого самосприйняття та розрізнення прогресивної та регресивної поведінки.

Розглянувши змістовний аналіз феномену саморозвитку, то можна побачити неоднозначність, багатоплановість процесу особистісних змін, з якого випливає поняття «особистісного саморозвитку» Особистісний саморозвиток – це свідома, цілеспрямована та самокерована активність, ціль якої формується в самозміні в позитивному напрямку, що створює особистісне зростання та самовдосконалення. Саморозвиток як суб’єктивна діяльність враховує наявність чіткого розуміння власних перетворень, особистісних настанов щодо саморозвитку та свободи вибору та відповідальність за нього, тобто самоорганізації.

Самоорганізація на особистісному рівні передбачає наявність умінь цілепокладання і подальшої реалізації цілей, а також самостійність у прийнятті рішень, уміння визначати своє місце в житті, розвинену здібність до організації часу в різних видах діяльності. Закономірності процесу самоорганізації створюють основу ставлення особистості та творчого саморозвитку в зрілому віці. Тому Т. Скрипкіна визначає самоорганізацію як здатність діяти самостійно й аналізувати результати своїх дій; здатність передбачати результати дій; самостійно визначати цілі та умови виконання цих дій; формувати завдання та знаходити шляхи вирішення. А. Болотова та В. Свєточ, у свою чергу, характеризують самоорганізацію як спосіб організації особистісної життєдіяльності, в якому важливим є збільшення меж власної ініціативи та самодіяльності, саморегуляції та самовдосконалення.

Стверджуючи, що самоорганізації встановлює зв’язки з її психологічними характеристиками як суб’єкта та властивістю людської психіки до здатності рефлексування. Тоді І. Ральникова розглядає самоорганізацію в ситуації рефлексивного проектування життєвих перспектив, тобто як самоорганізацію у становленні життєвих перспектив, часу, способів, можливостей та умов для самореалізації їх у майбутньому. У цьому зв’язку людина продумує конкретні події та їх послідовність, часові інтервали та способи самореалізації.

Також можна виділити серед наукових праць ряд основних напрямків, за якими проводилися дослідження самоорганізації, крім тих вчених, які вже прозвучали. Феномен « самоорганізації» є центром у сучасних наукових школах і напрямах, що досліджують процеси розвитку у складних соціальних системах і які розглядали взаємини соціального порядку та соціального хаосу. Під таким порядком звичайно мається на увазі безліч елементів будь-якої природи, між якими існують стійкі регулярні відносини, що повторюються у просторі або часі, або в тому й іншому. Відповідно соціальним хаосом звичайно називають безліч елементів, між якими немає стійких (повторюваних) відносин. Звідси самоорганізація є якісна і притім структурна зміна деякої об’єктивної реальності. Тому є декілька підходів до вивчення цього феномену.

Психолого-педагогічний підхід. У вітчизняній психології проблема самоорганізації спочатку розглядалася в руслі психолого-педагогічних робіт (Ю. Бабанський, П. Підкасистий, В. Граф, І. Ільясов, В. Ляудіс, В.Давидов); творчою активністю тих, кого навчають (А. Вербицький, P. Грановська, B.Дудченко, В. Кан-Калік, М. Махмутов, В. Сластьонін, Л. Подимова, С.їСтепанов, Г. Похмелкіна). У роботах цього напряму найчастіше предметом вивчення були: взаємозв’язки самоорганізації з різними феноменами навчальної діяльності − самостійною роботою студентів, творчою активністю тих, кого навчають, самосвідомістю працівників тощо [46].

Важливими висновками з цих робіт є такі дані, як:

1. Якщо розглядувати самоорганізацію як рису особистості формується на базі загальних і спеціальних здібностей.
2. Основною ланкою виступає самостійність людини. Так, як сказав С. Рубінштейн : «Справжня самостійність припускає свідому вмотивованість дій та їхню обґрунтованість. Несхильність до чужих впливів і уселянь є не свавіллям, а справжнім проявом самостійності волі, оскільки сама людина вбачає об’єктивні підстави для того, щоб вчиняти так, а не інакше» [77].
3. Дослідник І. Семенов у рамках цього напряму досліджував самоорганізацію та зробив висновок, що оскільки центральним, інтегруючим елементом особистості є її самосвідомість, то самоорганізація виступає як активне освоєння та перетворення особистістю зовнішніх умов життя у власне відношення [79].
4. Другим підходом до вивчення феномену самоорганізації є культурологічний, який розглядає важливий критерій самоорганізації особистості, як тимчасову організацію діяльності. У таких роботах, як В.Графа, І. Ільясова та В. Ляудіса, розглядається тимчасову організацію всієї поведінки людини в умовах сучасної культури, коли стає особливим усвідомленим завданням.

Із дослідження впливу тимчасової організації на самоорганізацію діяльності було зроблено такий висновок: «... Дія організації часу є невіддільною від смислоутворення та цілепокладання – цих важливих компонентів самоорганізації студентів. На основі цієї дії виявляються та актуалізуються неусвідомлені цілі, настанови діяльності студента, з’являється можливість усвідомлення та регуляції смислової спрямованості свого життя.

Конструювання тимчасових режимів діяльності означає формування особливих новоутворень: хронотопів діяльності, просторово-тимчасових одиниць її системної організації, що відповідають смислу та змісту цілей і завдань, що стоять перед людиною. Такі хронотопи, по-перше, є індивідуальним засобом відтворення діяльності як цілісної системи, по-друге, вони стають також внутрішнім засобом смислової організації поведінки в тимчасовій довжині минулого, сьогодення, майбутнього».[31]

Наступний підхід вивчення феномену «самоорганізації», а саме системний, об’єднує взаємозв’язок самосвідомості та самоорганізацію особистості в умовах професійної діяльності. Такі роздуми випливають з таких міркувань, як:

1. Якщо розглянути поняття «організації»:
   * з одного боку, то це внутрішня впорядкованість, погодженість, взаємодія більш-менш розділених та автономних частин цілого, обумовлених його будовою;
   * з другого боку – це сукупність процесів або дій, що створюють та вдосконалюють взаємозв’язки частин цілого;
   * із цих двох поглядів на поняття випливає, що самоорганізація характеризує внутрішню впорядкованість системи «особистість − професійна діяльність», а в процесуальному аспекті показує динаміку набуття цією системою цілісності. Беручи до уваги, що центральним, інтегруючим елементом особистості є її самосвідомість, самоорганізація ґрунтується на процесах самодетермінації.

Третій підхід до вивчення самоорганізації є об’єктиваційний. Значний внесок (в рамках цього підходу) у розуміння та розширення уявлень про сутність співвідношення саморегуляції та самоорганізації особистості зробили вчені, які вивчали особливості окремих видів саморегуляції – вольової (Л. Басов, В. Іванніков, В. Селіванов); емоційної (О. Саннікова, О. Чебикін); мотиваційної (В. Асєєв, О. Кронік). Ці вчені, які розглядали самоорганізацію в цьому підході, зазначили самоорганізацію особистості необхідною формою її об’єктивації в процесах самовизначення, самовираження, самореалізації, самоздійснення . Цим вони підкреслили такі дані, як:

1. Процес особистісної самоорганізації є двох векторним − від осмислення та переосмислення змісту самосвідомості до вищих відносин особистості, а також від вищих відносин до способів їхньої об’єктивації.
2. Самоорганізація особистості може виступати у вигляді самовизначення. У цьому разі результатом є життєва перспектива, що містить життєві цілі, плани, ціннісні орієнтації. Надалі життєва перспектива виконує мотивуючі функції.
3. Якщо до освітньої діяльності це знаходить своє вираження в процесі самовдосконалення. Така діяльність має два боки:
   1. З одного боку, відображає особливості внутрішньої активності, пов’язаної з глибоким переживанням рівня власного розвитку, що за рахунок використання творчого потенціалу приводиться відповідно до особистісно значимих критеріїв і показників.
   2. З іншого боку, тут проявляється цілеспрямована соціальна активність особистості, викликана прагненням до досягнення визнання результатів самовдосконалення та самої діяльності в суспільстві.

Також можна зазначити, що самоорганізація , за думкою Курнева М.М. (2005), професійно-особистісні дії, які засновані на наявних знаннях, які дозволяють здійснити організаційно-продуктивні прийоми та регулювати їх у наявних умовах діяльності. На операційному рівні вміння самоорганізації утворюють підставу, яка зовнішнє проявляється як здатність до самоуправління .[ 46].

За допомогою аналізу психологічних особливостей навчальної діяльності, дистанційної форми навчання та самоорганізації були відокремлені наступні етапи:

1. Орієнтовно-цільовий. На цьому етапі усвідомлюється й конкретизується мета навчальної діяльності, на основі чого формується ціль самоорганізації навчальної діяльності, прогнозуються її результати.

2. Теоретико-діагностичний. Аналізується стан навчальної діяльності та умов її здійснення, її поточні результати; проводиться діагностика проблем навчальної діяльності, теоретичний аналіз їхніх причин; встановлюється залежність результатів начальної діяльності від організації її процесу.

3. Проектувально-конструюючий. Виконується планування та конструювання процесу навчальної діяльності, визначається зміст самоорганізації, відбувається планування процедур самоорганізації навчальної діяльності.

4. Технологічний. Відбувається здійснення навчальної діяльності, яка організована певним чином, при постійному контролі суб’єкта навчання, за її процесом та результатами.

5. Оцінно-рефлексивний. Оцінюється виконана робота, підводяться підсумки про її результативність. Критерієм оцінки ефективності навчальної діяльності служить рефлексивна позиція студента, його відношення до професійної діяльності.

6. Корекційний. Корегуються помилки, усуваються недоліки в роботі, намічаються шляхи та засоби вдосконалення навчальної діяльності на основі теоретичного осмислення та творчого застосування знань, вмінь і навичок самоорганізації навчальної діяльності [ 53].

Відносно від етапів самоорганізації було сформовано шість загальних вмінь цього навику, основними компонентами яких є:

* вміння визначати та формулювати цілі та задачі своєї навчальної діяльності – усвідомлювати цілі та особливості навчального процесу у ВНЗ; конкретизувати кінцеву мету навчання, розбивати її на ряд проміжних цілей; визначати навчальну мету на кожному учбовому занятті та здійснювати ю ознайомлення з кінцевим результатом та засобами його досягнення; фіксувати та визначати проблему, яку необхідно вирішити в процесі власної навчальної діяльності; усвідомлювати та формулювати цілі та задачі самоорганізації навчальної діяльності; прогнозувати напрямок розвитку та результати самостійно організованої навчальної діяльності.
* вміння планувати та конструювати процес навчальної діяльності –аналізувати зміст навчальної діяльності та виокремлювати її структурні компоненти; виокремлювати зміст самоорганізації навчальної діяльності (визначати найбільш ефективні, раціональні засоби самоорганізації для швидшого, успішного досягнення учбових цілей); планувати самоорганізацію навчальної діяльності та конструювати відповідні процеси; планувати і конструювати поетапне здійснення навчальної діяльності на основі аналізу її структури та особливостей; планувати час на перспективу, з урахуванням задач навчальної діяльності, власного всебічного розвитку та відпочинку; вивчати та враховувати позитивний досвід планування одногрупників та викладачів;
* вміння аналізувати та діагностувати стан своєї навчальної діяльності– фіксувати на оцінювати вихідний стан та результати навчальної діяльності на основі їх співвіднесення із даними зразками або наміченими цілями, виокремлювати особливості процесу навчальної діяльності: стан, суттєві ознаки, переваги і недоліки; аналізувати та адекватно оцінювати умови здійснення навчальної діяльності; діагностувати проблеми навчальної діяльності (труднощі, помилки, негативні результати та ін.); теоретично аналізувати причини відхилень досягнутих результатів навчальної діяльності від бажаних, нормативно визначених вимог, а також причини успіху; оцінювати і аналізувати технологію здійснення навчальної діяльності (організаційні форми, методи, прийоми навчальної діяльності, зміст результативності та ін.); встановлювати залежність навчальної діяльності від організації її процесу.
* вміння організовувати здійснення навчальної діяльності у відповідності з планом – здійснювати навчальну діяльність за планом; усвідомлено й цілеспрямовано спостерігати а собою, враховувати свої пізнавальні, організаційні та контролюючі дії; прогнозувати можливі наслідки своїх дій, можливі помилки та ін.; раціонально організовувати свою професійну діяльність: застосовувати раціональні та ефективні методи, форми та прийоми розумової праці; знаходити найкращі шляхи перевірки правильності навчальної діяльності та виправлення помилок власними зусиллями; раціонально і економно використовувати власний час у відповідності із можливостями та особливостями організму і та ін.; організовувати послідовність, систему, ритм у навчанні, щоб виключити форс-мажори перед сесіями; будувати такі відносини із одногрупниками та викладачами, щоб вони сприяли навчальній діяльності та діяльності з її організації, вивчати та використовувати їх успішний досвід самоорганізації навчальної діяльності.
* вміння оцінювати свою навчальну діяльність та її результати з виходом на рефлексивну позицію – оцінювати самостійно свої можливості та перспективи; обирати та оцінювати критерії оцінки успішності своєї навчальної діяльності, раціональності її організації; співвідносити хід і результати навчальної діяльності із наміченим планом та адекватно оцінювати виконану навчальну діяльність з наміченим планом й адекватно оцінювати виконану навчальну діяльність, оцінювати ефективність й раціональність засобів її організації; аналізувати результати та якість власного навчального процесу, своїх знань, можливостей, засобів пошуку та засвоєння знань, засоби організації і контролю навчальної діяльності, співвідносити результати із засобом дії; обґрунтовувати власне відношення до навчання; оцінювати перспективи корекції своєї навчальної діяльності, вдосконалення форм, прийомів, методів власної професійної діяльності, її організації.
* вміння коректувати та вдосконалювати організацію й здійснення своєї навчальної діяльності - аналізувати допущені помилки та їх причини; коректувати свою навчальну діяльність у відповідності із конкретною учбовою ситуацією та власними можливостями на основі даних самооцінки й теоретичного аналізу своєї навчальної діяльності та творчого застосування ефективного досвіду самоорганізації навчальної діяльності одногрупників; визначати шляхи усунення виявлених недоліків та закріплювати позитивні результати; усвідомлювати позитивні сторони в організації своєї навчальної діяльності й планомірно їх усівати; визначати перспективи подальшої роботи по самовдосконаленню своєї начальної діяльності на основі теоретичного осмислення та творчого застосування знань, вмінь і навичок самоорганізації навчальної діяльності [60].

Розглянувши літературу з питання самоорганізації особистості можна зазначити, що є багато аспекті, яких поєднують з цим феноменом. Кожний вчений розглядав цю тему в різних напрямках.

* 1. **Психологічні особливості особистості здобувачів вищої освіти**

По-перше потрібно розглянути поняття «студент». Саме поняття «студент» (у перекладі з лат. – це той, хто навчається, старанно працює, оволодіває знаннями) як особистість, що перебуває на конкретній стадії розвитку, може характеризуватися такими вимірами: психологічним (характер, темперамент, воля, здібності); біологічним (фізичні дані, тип вищої нервової діяльності, безумовні рефлекси, інстинкти). Ці чинники детерміновані спадковістю і вродженими задатками; соціальним середовищем (місце в соціумі) [24].

Треба зазначити те, що поняття « студент» в Україні було ототожнене поняттям «здобувач вищої освіти», яке має таке значення, за Законом України « Про вищу освіту»: особа, яка навчається у вищому навчальному закладі на певному рівні вищої освіти з метою здобуття відповідного ступеня і кваліфікації [42]. Тому далі буде розглядатися поняття « здобувач вищої освіти», як поняття «студент».

Для того, щоб розглянути психологічні особливості особистості здобувачів вищої освіти (студентства) потрібно спочатку розглянути історію вивчення цього періоду життя людини.

Отже, така соціальна група як студентство виникла у XI-XII столітті завдяки відкриттю у Європі перших навчальних закладів, які надавали вищу освіту. Студентство представляє собою людей, які усвідомлено і цілеспрямовано навчаються певній професій. Цей період як окрема вікову категорію було виділено в науці відносно нещодавно, 1960-х роках, ленінградською психологічною школою під керівництвом Б. Г. Ананьєва при дослідженні психофізіологічних функцій дорослих людей [69].

Для виявлення власне студентської вікової специфіки Б. Г. Ананьєв свого часу запропонував керуватися в додаток до онтогенетичного так званим «соціалізаторським» принципом вікової періодизації, в контексті якого студентський вік уже виступає як «особливий і найважливіший для суспільного розвитку і становлення особистості період життя», відмічений такими «соціалізаторськими» функціями, як: виховання спеціаліста – суспільного діяча і громадянина, освоєння і консолідація студентом багатьох соціальних функцій, формування його професійної майстерності тощо.

І. Зимня виокремлює основні характеристики студентського віку, які відрізняють цей вік від інших груп населення: високий освітній рівень, висока пізнавальна мотивація, найвища соціальна активність і досить гармонійне поєднання інтелектуальної та соціальної зрілості [29].

У дослідженнях О. Фальової вказується на те, що О. Дусавицький розглядає студентський вік як завершальний етап формування особистості, її когнітивних, емоційних, мотиваційних, вольових якостей, а також громадської позиції та системи цінностей. Саме в рамках цього віку самосвідомість особистості досягає певної зрілості, ієрархія цінностей стає стійкою, поведінка має не ситуативний (реактивний) характер, а навпаки, проактивний, тобто такий, що спирається на усвідомлену відповідальність [29].

Вітчизняні вчені В. Бочелюк, Є. Головаха, В. Сєкун розглядають студентство як соціально-психологічну систему, що має специфічні особливості, які детерміновані віковими та соціальними факторами й підкреслюють значення створення комфортного середовища для оптимального розвитку особистості майбутнього фахівця, розкриття творчого потенціалу, трансляції й збільшення знань [61].

А тепер можна розглянути психологічні особливості особистості здобувачів вищої освіти (студентства), а саме студентський вік.

Цей вік, згідно з твердженням Б. Г. Ананьєва, є сензитивним періодом для розвитку основних соціогенних потенцій людини. Вища освіта чинить величезний вплив на психіку людини, розвиток її особистості. За час навчання у ВНЗ, за наявності сприятливих умов, у студентів відбувається розвиток всіх рівнів психіки. Вони визначають спрямованість розуму людини, тобто формують устрій мислення, який характеризує професійну спрямованість особистості [69].

У студентському віці людина демонструє найвищі показники можливого розвитку інтелектуальних та сенсорних процесів, загальної реактивної динаміки. У студентському віці виявлена найбільша пластичність в утворенні складних психомоторних навичок. Юнацький вік характеризується також найвищою швидкістю оперативної пам’яті й перемикаємості уваги, здатністю до вирішення вербально-логічних завдань. Тому людина цього віку може легше за інших запам’ятовувати і обробляти різноманітну інформацію, що суттєво полегшує навчання. Тобто у цей період особистість має найбільши потенціал для оволодіння певними професійними знаннями і навичками, докладаючи певних сусиль, можна стати відмінним спеціалістом у своїй галузі. І. І. Мєчніков, у свою чергу, наголошував на двох основних рисах юності. По-перше, за комфортних умов життя, у юнацький період недостатньо виявляється інстинкт самозбереження. Це є причиною того, що юнаки можуть невиправдано ризикувати, не замислюючись про можливі негативні наслідки своєї поведінки. По-друге для юності є властивою деяка природна дисгармонія. Прагнення і бажання розвиваються швидше за силу волі і через це молода людина не завжди може відмовляти собі у деяких «зайвих» бажаннях, що може негативно відбиватися на її успіхах у навчально-професійній діяльності.

На формування окремих якостей, рис і, як наслідок, особистості в цілому суттєвий вплив має навчальна діяльність. Наприклад, у студента-першокурсника з’являються такі якісні риси як: підвищення почуття власної гідності, у зв’язку з набуттям нового статусу, розширюється коло інтересів, які стосуються інших галузей знань, досягається більша самостійність і незалежність від батьків. З плином часу студенти набувають навичок раціонального розподілу свого часу, вміння брати особисту відповідальність за свої дії і своє життя, розуміють серйозність своїх вчинків і їх наслідків.

На даному життєвому етапі студент як особистість характеризується інтенсивним розвитком моральних та естетичних почуттів, формуванням характеру. Важливою умовою гармонійного розвитку особистості у даному віковому періоді є оволодіння повним комплексом соціальних ролей дорослої людини. Цей комплекс включає в себе: громадянські, суспільно-політичні, професійно-трудові, статево-гендерні та інші соціальні ролі. Студент активно включається до громадського та суспільно-політичного життя, усвідомлює вагомість свого голосу та відповідальність за свій вибір, займає активну громадянську позицію. Відчуває особисту відповідальність за свої успіхи у навчанні та їх важливість для подальшої професійно-трудової діяльності.

Ще однією характеристикою студентського віку є те, що маючи великі потенційні можливості досягнення найвищого за життя рівня інтелектуального та морального розвитку, не кожен студент займається їх розвитком. Причинами цього найчастіше виступають: недостатьній розвиток свідомої саморегуляції (17-19 років) та ілюзорна впевненість, що все ще попереду і такий потенціал і енергійність будуть завжди. Прикладом цього може бути недбале ставлення до навчання, відсунення його на другий план.

За О.П Щоткою весь період навчання у ВУЗі можна поділити на 2 основеі етапи: молодші курси та старші курси (з 3-го).

На молодших курсах студент-новачок адаптується до навчального закладу, нового виду діяльності та нового рівня вимог до навчання. При проходжені першого етапу студент переживає докорінну зміну уявлень і звичок, набутих у школі. Ці зміни пов’язані з необхідністю перебудовувати свою діяльність у відповідності до вимог нового навчального закладу і «включатися» у нові умови навчального процесу. Мета студента на цьому етапі – оволодіння засобами навчально-професійної діяльності.

На старших курсах студенти розглядають навчальну діяльність як підготовку до майбутньої професіональної діяльності, а не як просто процес оволодіння певною науковою дисципліною. Їх ставленя до тих навчальних дисциплін, які на їхню думку, не зв’зані з майбутньою професією, носить вибірковий характер. На другому еткпі студенти вже більш критично ставляться до рівня своїх знань, умінь і навичок у майбутній професії. Здобувачі вищої освіти на цьому етапі більш ясно розуміють серйозність і відповідальність обраної професії та важливість оволодіння всіма необхідними знаннями і навичками, необхідними для успішної професійної реалізації, у повній мірі. Саме при проходженні даного етапу студент може засумніватися у правильності вибору професії чи ВУЗу. Автор зазначає, що можливе виникнення розчарування у майбутній професії, може призвести до кризових станів студентського віку.

За рівнем професійної спрямованості М.І. Дьяченко, Л.А. Кандибович розглядають таку типологію студентів:

* Перший тип — студенти з позитивною професійною спрямованістю, яка зберігається протягом усього періоду навчання. Вона зумовлена чітким уявленням про майбутню професію. Орієнтація в професійній сфері пов’язана з привабливістю змісту фаху, його відповідністю власним здібностям, високою соціальною значущістю. Ці студенти характеризуються високим рівнем навчально-пізнавальної активності.
* Другий тип – студенти, які остаточно ще не визначилися у своєму ставленні до професії. Здебільшого вибір фаху не має чітко вираженої професійної мотивації, інформація про професію поверхова. Головна орієнтація у професійній сфері пов’язана з соціальними можливостями, що надаються професією, із широким застосуванням спеціальності та перспективою успішної професійної кар’єри. Для більшості студентів цієї групи прийнятним є компроміс між негативним (або індиферентним) ставленням до професії та продовженням навчання у ВНЗ. Через це їхня навчально-пізнавальна активність характеризується непостійністю, чергуванням спадів і підйомів.
* Третій тип – студенти з негативним ставленням до професії. Мотивація вибору ВНЗ зумовлена переважно загальновизнаними в суспільстві цінностями вищої освіти. Рівень їхніх уявлень про професію низький. У фаховій сфері приваблює матеріальна винагорода, соціальні можливості, що надаються професією (робота в місті, тривала відпустка тощо). Показники навчально-пізнавальної активності невисокі й дуже нестійкі [80].
  1. **Соціально-психологічні особливості навчального процесу здобувачів вищої освіти**

Для початку потрібно розглянути, що таке освітній процес - це інтелектуальна, творча діяльність у сфері вищої освіти і науки, що провадиться у Вищому державному навчальному закладі України через систему науково-методичних і педагогічних заходів та спрямована на передачу, засвоєння, примноження і використання знань, умінь та інших компетентностей в осіб, які навчаються, а також на формування гармонійно розвиненої особистості [79].

Мова навчання визначається статтею 48 Закону України “Про вищу освіту”.

Освітній процес організовується з урахуванням можливостей сучасних інформаційних технологій навчання та орієнтується на формування освіченої, гармонійно розвиненої особистості, здатної до постійного оновлення наукових знань, професійної мобільності та швидкої адаптації до змін i розвитку в соціально-культурній сфері, в галузях техніки, технологій, системах управління та організації праці в умовах ринкової економіки.[61]

Освітній процес базується на принципах науковості, гуманізму, демократизму, наступності та безперервності, незалежності від втручання будь-яких політичних партій, інших громадських та релігійних організацій [41].

Освітній процес об’єднує три складові: навчальний процес, науковий процес та виховний процес.

Навчальний процес у вищих навчальних закладах України орієнтується на формування освіченої, гармонійно розвиненої особистості, здатної до постійного оновлення знань, швидкої адаптації до змін в соціально-культурній сфері та організації праці в умовах ринкової економіки. Він базується на принципах науковості, гуманізму, демократизму, наступності і безперервності та зводиться до системи заходів, спрямованих на ре­алізацію змісту освіти.

Зміст освіти визначається освітньо-професійною програмою підготовки та навчальними планами і відображається у підруч­никах, навчальних посібниках, методичних матеріалах, а також у процесі проведення навчальних занять [71].

Науково-методичне забезпечення навчального процесу включає:

* + Державні стандарти освіти;
  + Навчальні плани;
  + Навчальні програми з усіх дисциплін;
  + Програми практик;
  + Підручники і навчальні посібники;
  + Контрольні роботи з навчальних дисциплін;
  + Контрольні завдання до семінарських, лабораторних і практичних занять;
  + Індивідуальні семестрові завдання для самостійної роботи;
  + Методичні матеріали з питання виконання курсових і дипломних робіт.

Освітньо-професійна програма (ОПП) підготовки є переліком обов’язкових та вибіркових навчальних дисциплін із зазначенням обсягу годин, відведених для їх вивчення і форм підсумкового контролю. Нормативна частина змісту освіти визначається державними стандартами освіти, а вибіркова — вищим навчальним закладом.[41].

Основним нормативним документом, що визначає організацію навчального процесу є навчальний план.

Навчальний план — це нормативний документ, що визначає перелік і обсяг навчальних дисциплін, послідовність їх вивчення, конкретні форми і обсяг проведення навчальних занять, графік навчального процесу, форми та засоби проведення поточного і підсумкового контролю.

Зміст та вимоги до знань і вмінь з навчальної дисципліни визначаються навчальною програмою дисципліни. Для кожної навчальної дисципліни, яка входить до освітньо-професійної програми підготовки ВНЗ складається робоча навчальна про­грама дисципліни [71].

Робоча навчальна програма містить виклад конкретного змісту дисципліни, послідовність, організаційні форми її вивчення та обсяг, визначає форми і засоби підсумкового контролю.

Складовими робочої навчальної програми є:

* + Тематичний план;
  + Засоби проведення поточного і підсумкового контролю;
  + Перелік навчально-методичної літератури .[85].

Відповідальність за відповідність рівня підготовки студентів вимогам державних стандартів освіти несуть керівники факультетів і кафедр.

Індивідуальний навчальний план студента складається на під­ставі робочого навчального плану і включає всі нормативні навчальні дисципліни та частину вибіркових навчальних дисциплін. Вибіркові навчальні дисципліни включені до індивідуального навчального плану студента є обов’язковими для вивчення.

Студент є відповідальним за виконання індивідуального на­вчального плану.

Навчальний час студента складається з певної кількості ака­демічних годин (одна академічна година — 45 хв.), навчальних днів, тижнів, семестрів, курсів.

Тривалість семестру визначається навчальним планом, проте сумарна тривалість канікул ста­новить не менше 8 тижнів.

Для студентів третього та наступних курсів ВНЗ може встановлюватись вільне відвідування занять. В усіх інших випадках — відвідування занять є обов’язковим для студентів.

Навчальний процес у вищих навчальних закладах здійснюється у формах навчальних занять, виконання індивідуальних завдань, самостійної роботи, практичної підготовки, контрольних заходів та у формі навчально-тренувальних занять [61].

**ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1**

Розглянувши розділ 1, а саме теоретично-методологічні засади вивчення самоорганізації здобувачів вищої освіти можна зазначити:

По-перше, самоорганізація — це уміння людини організувати свою діяльність так, щоб найповніше відтворити свій творчий потенціал за умов тієї чи іншої ситуації. Головною ознакою самоорганізації є вміння налаштуватися на діяльність і підтримувати працездатний стан протягом тривалого часу без застосування вольових зусиль.

По- друге, самоорганізація є невід’ємною частиною особистісного саморозвитку людини.

По-третє , є декілька підходів до вивчення самоорганізації і тому можна зазначити, що є багато аспекті, яких поєднують з цим феноменом. Кожний вчений розглядав цю тему в різних напрямках.

По-четверте, соціальна група як студентство виникла у XI-XII столітті завдяки відкриттю у Європі перших навчальних закладів, які надавали вищу освіту. Студентство представляє собою людей, які усвідомлено і цілеспрямовано навчаються певній професій. Цей період як окрема вікову категорію було виділено в науці відносно нещодавно, 1960-х роках, ленінградською психологічною школою під керівництвом Б. Г. Ананьєва при дослідженні психофізіологічних функцій дорослих людей.

По-п’яте, студент (здобувач вищої освіти) як особистість характеризується інтенсивним розвитком моральних та естетичних почуттів, формуванням характеру. Важливою умовою гармонійного розвитку особистості у даному віковому періоді є оволодіння повним комплексом соціальних ролей дорослої людини. Цей комплекс включає в себе: громадянські, суспільно-політичні, професійно-трудові, статево-гендерні та інші соціальні ролі. Студент активно включається до громадського та суспільно-політичного життя, усвідомлює вагомість свого голосу та відповідальність за свій вибір, займає активну громадянську позицію. Відчуває особисту відповідальність за свої успіхи у навчанні та їх важливість для подальшої професійно-трудової діяльності.

По- шосте, освітній та навчальний процес у ВНЗ допомагає здобувачу вищої освіти увійти до дорослого світу.

**РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ САМООРГАНІЗАЦІЇ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ В ПЕРІОД ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ**

**2.1. Психологічні особливості самоорганізації здобувачів вищої освіти в період дистанційного навчання**

Уміння і навички самоорганізації та самомотивації діяльності надзвичайно важливі для підвищення ефективності діяльності та розвитку важливих особистісних якостей.

Самоорганізація особистості – це, передусім, здатність управляти власним часом, «структуризація особистого часу, тактичне планування і стратегічне цілепокладання». Н. Фізер і М. Бонд, які операціоналізували поняття «структура часу» (time structure), зазначали, що індивідуалізовано не лише сприйняття часу, але і те, як воно використовується у межах людського життя. Структура часу – та міра, в якій особистість сприймає використання свого часу як структурованого і цілеспрямованого. Із специфікою структури часу пов'язаний загальний рівень задоволеністю життям, рівень суб'єктивного благополуччя, психічного здоров'я, депресії [83].

Таким чином, самоорганізація особистості є свідомим процесом вдосконалення емоційних, морально-вольових рис характеру в діяльності і спрямована на розв’язання особистісно значущих завдань.

Самоорганізована особистість оптимально сприймає вплив зовнішнього середовища, адаптуючи його (перетворюючи) у власну внутрішню потребністно-мотиваційну сферу. Пріоритетну роль відіграє соціальне середовище, а також умови розвитку потенціалу самоорганізації.

Особистостям з високим рівнем самоорганізації властиві такі якості: упевненість у собі; творча самостійність думки; відсутність хвилювань стосовно свого іміджу та репутації.

Отже, самоорганізація – це важлива для ефективної діяльності здатність особистості, що має виражену інтелектуально-вольову спрямованість. Крім того, самоорганізація проявляється в діяльності особистості щодо впорядкованості власної життєдіяльності, у здатності, умінні організувати себе. Така самоорганізація проявляється в самоаналізі, цілеспрямованості, самооцінці, самоконтролі, самообмеженні.

Самоорганізована особистість уміє раціонально жити: планувати час, роботу, відпочинок, зайнятість; швидко приймати рішення, виконувати їх; витрачати економно енергію (сили), гроші, час.

**2.2. Дослідження психологічних особливості самоорганізації здобувачів вищої освіти в період дистанційного навчання**

Для дослідження було розглянуто вибірку з 30 респондентів здобувачів вищої освіти кафедри психології та соціології Східноукраїнського національного університету 19 – 23 років, із яких 5 хлопців та 25 дівчат (див. Додаток А).

Для того, щоб емпірично розглянути психологічні особливості самоорганізації здобувачів вищої освіти в період дистанційного навчання було вибрано чотири методики:

1. *Методика діагностики самоефективності (Мадукса та Шеері)* (див. Додаток Б).Методика визначення рівня самоефективності - одна з методик дослідження самосвідомості і самооцінки особистості. Поняття самоефективності ввів А. Бандура не стільки для пояснення, скільки для цілеспрямованої роботи по особистісної корекції. В дане поняття вкладалася можливість оцінювати вміння людей усвідомлювати свої здібності і використовувати їх найкращим чином. При цьому особливу увагу надавалося тому, що при більш ніж скромних здібностях вміле їх використання дозволяє людині досягти високих результатів. У той же час присутність високого потенціалу автоматично не гарантує високі результати, якщо людина не вірить в можливість застосувати цей потенціал на практиці і не намагається скористатися всім тим, що дано йому природою і суспільством.

Тут наводиться одна з конкретних діагностичних методик, розроблених Мадукса і Шеері, спрямована на кількісне визначення рівня самоефективності. Переклад тесту і його модифікація здійснені Л. Боярінцева під керівництвом Р. Кричевського. Йдеться про оцінку людиною свого потенціалу в сфері предметної діяльності і в сфері спілкування, яким він реально може скористатися. Тест складається з 23 тверджень, з кожним з яких випробуваний оцінює ступінь своєї згоди за 11-бальною шкалою.

Таким чином, уявлення про самоефективності, закладені в дану методику, надають можливість отримати не тільки інформацію про самооцінку особистості, не тільки відомості про ступінь її самореалізації, а й створюють певний імпульс до саморозвитку. Тим самим методика дозволяє операціоналізувати спроби особистості досягти високих результатів в предметної роботи і міжособистісному спілкуванні [35].

Ключ до методики:

1. Сума балів перших 17 тверджень показує рівень самоефективності в сфері предметної діяльності, а з 18-го по 23-е твердження - в сфері міжособистісного спілкування. Підрахунок балів проводиться після зміни знака на зворотний перед зазначеної цифрою в твердженнях: 2, 4, 5, 6, 7, 10, 11, 12, 16, 17, 18, 20, 21, 22
2. Sп.=Е аі, де Sп – самоефективність респондента в предметної діяльності; Еаі – сума відповідей респондентів за таблицею 2.1; і=1 – номер респондента.
3. Sм. = Еаі, де Sм. – самоефективність респондента в міжособистісної діяльності; Еаі – сума відповідей респондентів за таблицею 2.1; і=1 – номер респондента.
4. Q= ESп ( Sм.) / n), де Q – середнє значення за шкалою таблиці 2.2; ЕSп(Sм) – сума самоефективності в предметної або міжособистісної діяльності групи; n – кількість респонденів.
5. Qв2 = √(E(Sп(Sм)- Q)2)/ n-1), де Qв2 – середнє квадратне відхилення; Е(Sп(Sм)-Q)2 – сума того, що находить в дужках, а самесамоефективності в предметної або міжособистісної діяльності відняти від середньго значення за шкалою таблиці 2.2 і все вести в квадрат; n-1 –загальна кількість респондентів відняти 1.
6. *Методика «Мотивація до успіху» Т. Елерса.* (див. Додаток В). Роботи Дж. Аткінсона, Х. Хекхаузена та інших продемонстрували, що існує, як мінімум, три принципових мотиваційних вектора, які у вирішальній мірі визначають характер взаємозалежності діяльнісної активності і мотивації досягнення: індивідуальні суб'єктивні уявлення про ймовірність особистісного успіху і складності, що стоїть перед індивідом завдання; ступінь значущості для суб'єкта цього завдання і, в зв'язку з цим, сила прагнення підтримати і підвищити самооцінку; схильність даної конкретної особистості до адекватного приписування собі самій, іншим людям і обставинам відповідальності за успіх і невдачу.

З точки зору Д. Мак-Клелланда, мотивація досягнення може розвиватися і в зрілому віці, в першу чергу, за рахунок навчання. Як підкреслює Л. Джуелл "крім того, вона може розвиватися в контексті трудової діяльності, коли люди безпосередньо відчувають всі переваги, пов'язані з досягненнями".

Адекватна мотивація досягнення може закономірно формуватися і конструктивно реалізовуватися лише в рамках системи відносин, які характеризуються рисами справжнього співробітництва. Тест складається з 41 тверджень, на які потрібно відповісти «так» чи «ні».

Ключ до методики: По 1 балу нараховується за відповідь "так" на питання: 2-5, 7-10, 14-17, 21, 22, 25-30, 32, 37, 41 і "ні" - на наступні: 6, 13, 18 , 20, 24, 31, 36, 38 і 39. Відповіді на питання 1, 11, 12, 19, 23, 33-35 і 40 не враховуються. Підраховується загальна сума балів [75].

1. *Методика самоорганізації діяльності (за Е.Ю.Мандрінкової).* (див. Додаток Г). Існує думка, що діагностика параметрів і рівня самоорганізації може виявитися важливим елементом при оцінюванні особистісного потенціалу (Богомаз С. А., 2007). Найбільш адекватною методикою вивчення особливостей самоорганізації є «Опитувальник самоорганізації діяльності (ОСД)», розроблений Є. Ю. Мандрінкової (2007). Даний опитувальник призначений для діагностики сформі- вання навичок тактичного планування і стратегічного цілепокладання. Він містить 25 питань, за допомогою яких оцінюються 6 шкал:

А. Шкала «Планомірність»:

- При високих показниках у людини сформована потреба в постійному усвідомленому плануванні діяльності, плани в цьому випадку ієрархічні, деталізовані, дієві і стійкі, а цілі діяльності висуваються самостійно.

- У піддослідних з низьким показником навички планування розвинені слабко, плани схильні до частої зміни. Поставлена ​​мета рідко буває досягнута, планування не дієво і малореалистичную. Такі люди вважають за краще не замислюватися про своє майбутнє, цілі висувають ситуативно і зазвичай не самостійно.

Б. Шкала «Цілеспрямованість»:

- Високі бали характеризують цілеспрямованого і цілеспрямованого людини, яка знає, чого він хоче і чого прагне, і йде у напрямку до цих цілей. Така людина неухильно прагне до досягнення поставленого завдання, незважаючи ні на які труднощі, підпорядковуючи вирішення цих завдань всі свої почуття, думки і дії.

- Низькі бали за цією шкалою характеризують людину, яка не бачить перед собою цілей і вважає, що йому не до чого прагнути.

В. Шкала «Наполегливість»:

- Високі бали характеризують вольового і організованого людини, здатного зусиллям волі структурувати поведінкову активність і завершити розпочату справу, не дивлячись на виникаючі труднощі, в тому числі несподівані.

- Низькі бали за цією шкалою характеризують людину, яка здатна застосувати вольові зусилля для доведення розпочатої справи до кінця, відволікається на сторонні справи. Такі люди не здатні долати перешкоди і при зіткненні з труднощами, особливо несподіваними, губляться, а можуть і взагалі відмовитися від мети.

В опитувальнику ця шкала представлена зворотними висловлюваннями для зменшення ефекту соціальної бажаності.

Г. Шкала «Фіксація»:

- Високі бали характеризують виконавчого людини, негнучкого в плануванні, що прагне всіма можливими способами завершити розпочату справу, важко перебудовується на нову структуру і нові відносини. Такі люди не здатні бачити альтернативи.

- Низькі бали за цією шкалою характеризують людину не настільки обов'язкового і зацикленого на завершення розпочатого, якому в певних ситуаціях, при виявленні більш вигідних перспектив, легше перебудуватися на нову структуру діяльності.

Д. Шкала «Самоорганізація»:

- Високі бали характеризують людину, схильного при самоорганізації і планування вдаватися до допоміжних засобів (щоденники, планінги, бюджетування часу) і успішно їх використовує.

- Низькі бали за цією шкалою характеризують людину, не який вдається при самоорганізації до допомоги зовнішніх коштів або не маєте наміру звертатися при їх використанні успішності в діяльності.

Г. Шкала «Орієнтація на даний»:

- Високі бали описують людини, сконцентрованого на те, що відбувається з ним зараз. Такі люди не схильні повертатися до минулого і відкладати на майбутнє справи, які можна виконати в сьогоденні.

- Низькі бали за цією шкалою описують людини, що не має чітко вираженої концентрації на цьому, що приймає до уваги і інші аспекти людського буття в часі [73].

Ключ до методики:для кожної шкали підраховується сума балів за прямими і зворотним (-) пунктам :

1. Планомірність - 2, 4, 8, 11
2. Цілеспрямованість - 7, 14, 18,20,23 (-), 25
3. Наполегливість - 1 (-), 5 (-), 10 (-), 15 (-),21 (-)
4. Фіксація - 3, 6, 13, 17, 24
5. Самоорганізація - 16, 19, 22
6. Орієнтація на теперішнє – 9, 12

Ап(ц,н,ф,с,о) = Еyi ,де Ап(ц,н,ф,с,о) - результати за шкалами методики самоорганізації діяльності; Еyi – сума відповідей респондентів; і=1 – номер твердження методики.

Qп(ц,н,ф,с,о)= E(Ап(ц,н,ф,с,о)n/n), де Qп(ц,н,ф,с,о) - середнє значення кожної шкали методики; Ап(ц,н,ф,с,о)n – результат за шкалами методики кожного респондента; n – порядковий номер респондента; Е – сума даних.

1. *Методика для діагностики самопочуття, активності і настрою (САН) (В. М. Доськіна і інші)* (див. Додаток Д) - різновид опитувальників станів і настроїв. Розроблено співробітниками 1 Московського медичного інституту імені І. М. Сеченова В. А. Доськіна, Н. А. Лаврентьєва, В. Б. Шараєвим,. П. Мірошниковим в 1973 р. САН являє собою карту (таблицю), яка містить 30 пар слів, що відбивають досліджувані особливості психоемоційного стану (самопочуття, настрій, активність). При розробці методики автори виходили з того, що три основні складові функціонального психоемоційного стану - самопочуття, активність і настрій можуть бути охарактеризовані полярними оцінками, між якими існують континуальної послідовність проміжних значень. Однак отримані дані про те, що шкали САН мають надмірно узагальнений характер. Факторний аналіз дозволяє виявити більш диференційовані шкали: "самопочуття", "рівень напруженості", "емоційний фон", "мотивація". САН знайшов широке поширення при оцінці психічного стану хворих і здорових осіб, психоемоційної реакції на навантаження, для виявлення індивідуальних особливостей і біологічних ритмів психофізіологічних функцій [65].

**2.3. Психологічний та статистичний аналіз результатів констатувального експерименту**

Зараз розглянемо результати дослідження за всіма методиками.

**Таблиця 2.1**

**Відповіді респондентів за методикою діагностики самоефективності (Мадукса та Шєєра)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | 1 | | 2 | | 3 | | 4 | | 5 | | 6 | | 7 | | 8 | | 9 | | 10 | | 11 | | 12 | | 13 | | 14 | | 15 | | 16 | | 17 | | 18 | | 19 | | 20 | | 21 | | 22 | | 23 | | |
| Відповіді (ступінь згоди) респондентів, a i | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | | +3 | | +2 | | +3 | | 0 | | +4 | | -2 | | +2 | | +3 | | +3 | | +3 | | +3 | | +2 | | +3 | | +1 | | +4 | | +4 | | +2 | | -2 | | +2 | | +3 | | +4 | | -3 | | +2 |
| 2 | | +3 | | +2 | | 0 | | 0 | | +4 | | -2 | | +1 | | -2 | | +3 | | +3 | | +4 | | +2 | | +3 | | +2 | | +3 | | +4 | | +2 | | -2 | | +5 | | +2 | | +4 | | -2 | | +4 |
| 3 | | +4 | | -4 | | +5 | | -5 | | -4 | | +1 | | +3 | | +5 | | -5 | | -4 | | -4 | | -5 | | +5 | | +5 | | +4 | | -4 | | -5 | | +4 | | -3 | | +4 | | +2 | | -5 | | +5 |

**Продовж. табл. 2.1**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 4 | +5 | +1 | 0 | -1 | +5 | +1 | +1 | -2 | +3 | +3 | +4 | +3 | +3 | +3 | +3 | +3 | +2 | -2 | +3 | +2 | +4 | -1 | +3 |
| 5 | +3 | 0 | +2 | -3 | -1 | -2 | +2 | +3 | -4 | -2 | -3 | +1 | +4 | +5 | +2 | -2 | +1 | +1 | +3 | +5 | +2 | -4 | +1 |
| 6 | +4 | -1 | +2 | -2 | -3 | +2 | +1 | -3 | -4 | +2 | +3 | -1 | +3 | +3 | +2 | -4 | -1 | +2 | -3 | +1 | +3 | -2 | +5 |
| 7 | +3 | -2 | +3 | -5 | +2 | -1 | -1 | -2 | -3 | -2 | +1 | -3 | +2 | +4 | +2 | -3 | -2 | +3 | -3 | +3 | +2 | -1 | +4 |
| 8 | +2 | -3 | +4 | -4 | +3 | -3 | -2 | +3 | +1 | -3 | -2 | -2 | +3 | +2 | +3 | -2 | -3 | +2 | +2 | +2 | +3 | -2 | +2 |
| 9 | +1 | -4 | +2 | -3 | -1 | -2 | -3 | +4 | -3 | -4 | -1 | -1 | +1 | +3 | +2 | +2 | -4 | +3 | -3 | +3 | +2 | -3 | +3 |
| 10 | +2 | -5 | +3 | -4 | +3 | -3 | +1 | -1 | -4 | +3 | -3 | -4 | +2 | +5 | +3 | -1 | -1 | -3 | +3 | +1 |  | -2 | +2 |
| 11 | +3 | -1 | +2 | -3 | +2 | -2 | +2 | +2 | -3 | +3 | -2 | -2 | +3 | +3 | +4 | +1 | -2 | -1 | +2 | +2 | +3 | -1 | +3 |
| 12 | +4 | -3 | +4 | -4 | +2 | -2 | -3 | +3 | -2 | -3 | -4 | -3 | +5 | +2 | +1 | +2 | +1 | +3 | -2 | +3 | +2 | -3 | +5 |
| 13 | +5 | -2 | +1 | -5 | -2 | -1 | +2 | -3 | -2 | +2 | -3 | -2 | +3 | +1 | +2 | -3 | -3 | +2 | +1 | +2 | +3 | -5 | +3 |
| 14 | +2 | -4 | +3 | -3 | +3 | -3 | -3 | +2 | +1 | +1 | -2 | -4 | +2 | +3 | +3 | -4 | -2 | +2 | +3 | +4 | +2 | -2 | +3 |

**Продовж. табл. 2.1**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 15 | +3 | -5 | +2 | -1 | -2 | -2 | +2 | -3 | 0 | +4 | -1 | -1 | +5 | +2 | +2 | -2 | -3 | +3 | -2 | +2 | +4 | -3 | +2 |
| 16 | +1 | -2 | +1 | -3 | +3 | +1 | -3 | +4 | -3 | +3 | -4 | +3 | +4 | +4 | +3 | -1 | -2 | +5 | -4 | +3 | +3 | -2 | +3 |
| 17 | +5 | -1 | +2 | -5 | +2 | -3 | +2 | +3 | -2 | -1 | -2 | +3 | +2 | +3 | +4 | -3 | -2 | -1 | -3 | +2 | +2 | +2 | +2 |
| 18 | +4 | -3 | +5 | -4 | +3 | -2 | 0 | 0 | -4 | +2 | -1 | -2 | +3 | +5 | +3 | -2 | -3 | -3 | -3 | +3 | -1 | +2 | +3 |
| 19 | +4 | -4 | +4 | -3 | -1 | +1 | -1 | +3 | +4 | -1 | -3 | +4 | +4 | +3 | -2 | -2 | +1 | +1 | -2 | +2 | +3 | +3 | +4 |
| 20 | +2 | -2 | +4 | -1 | +2 | +1 | -3 | +2 | +3 | -2 | -3 | +2 | +3 | +4 | +3 | -3 | -5 | +2 | +3 | +2 | +2 | +1 | +2 |
| 21 | +1 | -1 | +3 | -2 | -3 | -2 | -2 | +4 | +2 | -3 | -2 | -5 | +3 | +3 | +2 | -3 | -3 | +3 | +2 | +3 | +3 | -1 | +2 |
| 22 | +3 | +3 | +5 | -5 | -3 | -2 | -4 | +5 | +5 | -4 | -4 | -5 | +4 | +4 | +4 | -4 | -4 | +2 | -4 | +1 | -2 | +1 | +1 |
| 23 | +4 | -2 | +5 | -3 | -3 | -2 | -1 | +3 | +5 | -4 | -5 | -2 | +4 | +3 | +3 | -2 | -5 | +3 | -3 | +2 | -3 | -2 | +3 |
| 24 | +1 | -3 | +2 | -5 | +5 | -3 | -5 | +2 | +3 | -3 | -3 | -3 | +5 | +2 | +2 | -2 | -4 | -2 | -1 | +1 | -2 | -2 | +2 |
| 25 | +4 | -4 | +3 | -4 | -5 | -2 | 0 | +5 | +5 | -5 | -5 | -5 | +5 | +5 | +5 | +3 | -5 | -5 | +5 | -5 | +5 | 0 | +5 |

**Продовж. табл. 2.1**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 26 | +2 | -2 | +4 | -5 | -3 | -1 | -1 | +2 | +4 | -2 | -3 | -3 | +4 | +2 | +4 | -1 | -3 | -3 | +2 | -2 | +2 | -1 | +3 |
| 27 | +3 | -4 | +3 | -4 | -2 | +1 | +1 | -2 | +3 | -3 | -2 | -2 | +4 | +4 | +2 | +2 | -5 | -5 | +3 | +3 | +3 | +1 | +5 |
| 28 | +1 | -2 | +4 | -3 | -4 | -2 | -2 | +2 | +2 | -4 | -1 | -3 | +3 | +4 | +3 | -3 | -3 | -3 | +1 | +2 | +4 | -2 | +3 |
| 29 | +4 | -5 | +2 | -4 | -3 | -3 | +2 | +3 | +5 | -2 | -3 | +1 | +3 | +3 | +2 | -2 | -4 | -2 | +4 | -2 | +2 | +2 | +4 |
| 30 | +5 | -3 | +1 | -5 | -1 | -1 | -2 | +4 | +4 | -3 | -2 | -3 | +5 | +3 | +4 | -4 | -4 | +1 | -1 | -2 | +3 | -2 | +4 |

**Таблиця 2.2**

**Рівень самоефективність респондентів за методикою Мадуса та Шєєра**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Самоефективність, S: | |
| № | Сфера предметної діяльності, S п. | Сфера міжособистісна діяльність S м. |
| 1 | 0 | +2 |
| 2 | -7 | +7 |
| 3 | +54 | -3 |
| 4 | -7 | +3 |
| 5 | +24 | 0 |
| 6 | +11 | 0 |
| 7 | +27 | -6 |
| 8 | +37 | +1 |
| 9 | +31 | -5 |

**Продовж. табл. 2.2**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 10 | +24 | +8 |
| 11 | +18 | +2 |
| 12 | +34 | -2 |
| 13 | +22 | +2 |
| 14 | +29 | 0 |
| 15 | +22 | -6 |
| 16 | +24 | 0 |
| 17 | +27 | 0 |
| 18 | +28 | +5 |
| 19 | +33 | -3 |
| 20 | +35 | -2 |
| 21 | +44 | -4 |
| 22 | +62 | +3 |
| 23 | +13 | +6 |
| 24 | +43 | +6 |
| 25 | +64 | +5 |
| 26 | +46 | +3 |
| 27 | +35 | -10 |
| 28 | +46 | +1 |
| 29 | +45 | 0 |
| 30 | +54 | +5 |
| Середнє значення за шкалою, Q | 26,27 | 0,5 |
| Середнє квадратне відхилення, Q в2 | 16,52519 | 18,25862 |

**Рис. 2.1. Графік рівня самоефективності за таблицею 2.2.**

**Висновок до методики Мадуса та Шєєра:** середні значення рівня самоефективності розташовуються в інтервалі від -7 до + 53 балів, а в сфері спілкування - в інтервалі від +7 до +15. Таким чином, показники, що лежать за зазначеними межами, свідчать або про занижену оцінку потенціалу в тій чи іншій сфері життєдіяльності, або - про завищену. І у 29 респондентів в сфері міжособистісної діяльності отримані дані свідчать про знижений рівень самоефективності крім одного, який має середнє значення, тобто цей респондент реалізує себе у спілкуванні. У чотирьох респондентів рівень самоефективності в сфері предметної діяльності завішений, що означає занадто реалізують себе в цій сфері.

**Таблиця 2.3**

**Відповіді респондентів за методикою «Мотивація до успіху» Т.Елерса**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |
| Відповіді респондентів, (+,-) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 2 | + | - | - | + | + | + | + | + | + | - | + | + | - | + | - | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 3 | - | - | + | + | + | + | + | + | - | + | + | - | + | - | + | + | - | + | - | + | - | - | + | + | - | - | + | + | - | - |
| 4 | + | + | - | + | + | + | + | + | + | - | + | + | + | + | - | + | + | - | - | + | + | - | - | + | - | + | - | + | - | + |
| 5 | + | - | + | + | + | + | - | + | + | + | - | + | - | + | + | + | + | + | - | + | - | + | + | - | + | - | + | - | + | - |
| 6 | - | + | - | + | + | - | + | + | - | + | + | + | + | + | + | - | + | + | + | - | + | + | - | + | - | + | - | + | - | + |
| 7 | + | + | + | + | - | - | + | - | + | + | + | - | - | + | + | + | + | + | + | + | - | + | + | - | + | + | + | - | + | + |
| 8 | - | + | - | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | - | + | + | + | - | - | + | + | - | + | - | - | + | + | - | - |
| 9 | + | - | - | - | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | - | + | + | - | + | + | - | + | + | - | + | + | - |
| 10 | - | + | - | + | + | + | + | + | + | - | + | - | + | - | + | - | + | + | + | - | + | + | + | + | + | + | + | - | + | + |
| 11 | - | + | - | + | - | + | + | + | - | + | + | - | + | - | + | + | - | + | + | - | + | - | + | - | - | - | + | + | - | - |
| 12 | + | - | - | - | - | - | + | - | + | - | - | + | - | + | - | - | + | - | + | - | + | - | + | - | + | + | - | + | - | + |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Продовження табл. 2.3** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 13 | - | + | - | + | + | + | - | - | + | + | + | - | - | + | + | + | + | + | - | + | - | - | - | + | - | - | + | - | + | - |
| 14 | + | - | - | + | + | + | + | + | + | - | + | + | + | - | + | + | + | + | + | - | + | - | + | - | - | + | - | + | - | + |
| 15 | + | + | + | - | + | - | + | + | - | + | + | + | + | + | + | - | + | + | + | + | + | + | + | + | + | - | + | + | + | + |
| 16 | + | + | + | + | + | - | - | + | + | + | - | - | + | - | - | + | - | + | + | + | - | + | + | + | + | + | - | + | + | + |
| 17 | + | - | - | - | - | - | - | - | + | - | - | - | + | - | - | + | - | - | - | + | - | - | + | - | - | - | + | - | - | - |
| 18 | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | - | + | + | + | + | + | + | - | + | + | + | + | + | + | - | + | + | + |
| 19 | + | + | + | - | - | - | - | + | - | + | + | + | - | - | + | - | - | + | + | + | - | + | + | + |  | + | + | - | + | + |
| 20 | - | + | - | + | - | + | + | - | + | - | + | + | + | + | - | + | + | - | + | - | + | + | + | + | + | + | + | + | - | + |
| 21 | + | - | + | + | + | + | + | + | + | + | + | - | + | + | + | + | + | + | + | + | - | + | + | + |  | - | + | + | + | + |
| 22 | - | + | - | - | - | - | - | + | - | - | + | + | - | - | + | - | - | + | - | + | - | + | + | - | - | + | + | - | - | + |
| 23 | + | + | + | + | + | + | - | + | + | + | + | - | + | + | + | - | + | + | - | + | - | + | - | + | + | - | + | + | + | - |
| 24 | + | - | + | - | - | + | + | - | - | - | - | - | + | + | - | + | + | + | - | - | - | - | - | - | - | + | - | - | - | + |
| 25 | - | + | + | + | + | + | + | + | - | - | - | + | + | + | - | - | + | + | - | + | - | - | + | - | - | + | - | + | - | - |
| 26 | + | + | + | + | + | + | - | - | + | + | + | + | - | + | + | + | + | - | + | - | + | + | - | + | + | - | + | + | + | + |
| 27 | + | - | + | - | - | - | + | + | + | - | + | + | + | + | + | + | - | + | + | + | - | + | + | - | + | + | + | - | + | + |
| 28 | + | - | + | + | + | + | + | - | + | - | + | + | + | - | + | + | - | + | - | - | + | + | - | + | + | - | - | + | - | - |
| 29 | + | + | + | + | + | + | + | + | - | + | + | + | + | + | + | + | + | + | - | + | - | - | + | - | + | + | + | - | + | + |
| 30 | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | - | + |

**Продовж. табл. 2.3**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 31 | - | + | - | - | - | - | - | - | - | - | - | + | + | - | - | + | - | + | - | + | - | - | - | + | - | + | - | - | + | - |
| 32 | + | - | - | + | + | + | + | - | - | + | + | + | + | + | + | + | + | - | - | - | + | - | + | - | - | - | + | + | - | + |
| 33 | + | + | + | - | - | - | - | + | + | + | - | - | - | - | - | + | + | + | - | + | - | - | - | + | - | + | + | - | + | - |
| 34 | + | + | + | - | - | - | - | + | - | + | + | + | + | + | + | + | - | - | + | - | + | - | + | - | + | + | - | + | - | + |
| 35 | - | + | + | - | - | - | - | + | + | + | + | - | + | - | + | + | - | + | + | + | - | - | - | + | + | - | + | - | + | - |
| 36 | + | - | + | + | + | + | + | + | - | - | + | + | + | + | + | - | + | + | + | - | + | + | + | - | - | + | - | + | - | + |
| 37 | + | - | + | - | - | - | - | + | - | + | + | + | + | + | - | + | - | - | - | - | + | + | - | + | - | - | + | - | + | - |
| 38 | - | + | - | + | + | + | + | + | + | - | + | - | + | + | + | - | + | + | - | + | - | - | + | - | - | + | - | + | - | + |
| 39 | - | + | - | + | + | + | + | - | + | + | + | - | + | - | - | + | - | - | - | - | + | - | + | - | - | - | + | - | + | - |
| 40 | - | - | + | - | + | - | - | - | - | - | - | + | + | - | + | - | + | - | + | + | - | - | - | + | - | + | - | + | - | + |
| 41 | - | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + | - | + | - | + | - | - | + | + | + | - | + | - | + | + | + | - |
| Всього | 23 | 16 | 19 | 24 | 20 | 17 | 20 | 22 | 16 | 18 | 18 | 20 | 20 | 16 | 17 | 21 | 17 | 17 | 21 | 13 | 16 | 19 | 18 | 13 | 17 | 16 | 12 | 17 | 14 | 15 |

**Висновок за методикою «Мотивацій до успіху»:** за інтерпретацією можна зазначити, що чим більша сума балів, тим вище рівень мотивації до досягнення успіху. Від 1 до 10 балів - низька мотивація до успіху; від 11 до 16 балів - середній рівень мотивації; від 17 до 20 балів – помірно високий рівень мотивації; більше 21 бала - дуже високий рівень мотивації до успіху. І тому у групі респондентів можна побачити має такі види рівня мотивації до успіху, як середній, помірно високий та дуже високий рівень. А саме 9 респондентів мають середній рівень мотивації до успіху, тобто людина може не надто рватися до успіху. Помірно високий рівень мотивації мають 13 респондентів, при якому вони можуть вже більше гнатися за успіхом. Дуже високий рівень мотивації до успіху мають 8 респондентів , які ради успіху готові зробити все незалежно від наслідків.

**Таблиця 2.4**

**Відповіді респондентів за методикою самоорганізації діяльності**

**(за Е. Ю. Мандрінковою)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| Відповіді респондентів, yi | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 7 | 1 | 6 | 2 | 7 | 5 | 5 | 7 | 1 | 6 | 2 | 7 | 5 | 7 | 5 | 7 | 1 | 6 | 2 | 7 | 5 |
| 2 | 3 | 5 | 7 | 1 | 7 | 1 | 7 | 2 | 6 | 3 | 2 | 7 | 1 | 7 | 1 | 7 | 2 | 6 | 3 | 2 | 7 | 1 | 7 | 1 | 7 |
| 3 | 1 | 1 | 1 | 7 | 1 | 5 | 7 | 1 | 6 | 2 | 7 | 6 | 6 | 4 | 3 | 1 | 1 | 7 | 1 | 7 | 2 | 6 | 3 | 2 | 7 |
| 4 | 2 | 3 | 4 | 3 | 6 | 3 | 2 | 3 | 1 | 5 | 6 | 5 | 3 | 1 | 7 | 6 | 3 | 2 | 3 | 1 | 5 | 6 | 5 | 3 | 7 |
| 5 | 3 | 3 | 5 | 4 | 3 | 1 | 7 | 6 | 2 | 6 | 5 | 2 | 2 | 6 | 7 | 3 | 1 | 7 | 6 | 2 | 6 | 5 | 2 | 2 | 6 |
| 6 | 1 | 4 | 2 | 2 | 7 | 3 | 3 | 3 | 2 | 6 | 5 | 7 | 4 | 1 | 6 | 7 | 3 | 7 | 7 | 3 | 3 | 3 | 2 | 6 | 5 |
| 7 | 2 | 2 | 4 | 6 | 1 | 6 | 7 | 3 | 7 | 6 | 1 | 1 | 7 | 7 | 1 | 6 | 7 | 3 | 7 | 6 | 1 | 1 | 7 | 1 | 7 |
| 8 | 3 | 5 | 4 | 7 | 1 | 5 | 6 | 5 | 3 | 1 | 7 | 1 | 5 | 6 | 5 | 3 | 1 | 7 | 1 | 5 | 6 | 5 | 3 | 1 | 7 |
| 9 | 2 | 3 | 5 | 2 | 1 | 7 | 4 | 4 | 7 | 1 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 4 | 7 | 1 | 7 | 4 | 4 | 7 | 1 | 7 | 7 |
| 10 | 3 | 4 | 2 | 3 | 2 | 6 | 5 | 2 | 2 | 6 | 7 | 2 | 6 | 5 | 2 | 2 | 6 | 7 | 2 | 6 | 5 | 2 | 2 | 6 | 7 |
| 11 | 1 | 5 | 2 | 5 | 3 | 2 | 6 | 5 | 7 | 4 | 1 | 6 | 7 | 3 | 2 | 6 | 5 | 7 | 4 | 1 | 6 | 7 | 3 | 2 | 6 |
| 12 | 2 | 6 | 4 | 2 | 1 | 5 | 6 | 5 | 3 | 1 | 7 | 1 | 5 | 6 | 5 | 3 | 1 | 7 | 1 | 5 | 6 | 5 | 3 | 1 | 7 |
| 13 | 3 | 2 | 4 | 6 | 1 | 6 | 2 | 7 | 5 | 7 | 5 | 7 | 1 | 6 | 2 | 7 | 5 | 7 | 5 | 7 | 1 | 6 | 2 | 7 | 5 |
| 14 | 2 | 4 | 7 | 5 | 1 | 5 | 7 | 1 | 6 | 2 | 7 | 1 | 5 | 7 | 1 | 6 | 2 | 7 | 1 | 5 | 7 | 1 | 6 | 2 | 7 |
| **Продовження табл. 2.4** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 15 | 1 | 6 | 4 | 6 | 3 | 2 | 6 | 5 | 7 | 4 | 1 | 6 | 7 | 3 | 2 | 6 | 5 | 7 | 4 | 1 | 6 | 7 | 3 | 2 | 6 |
| 16 | 2 | 4 | 6 | 5 | 3 | 2 | 6 | 5 | 7 | 3 | 2 | 6 | 5 | 7 | 3 | 2 | 6 | 5 | 7 | 3 | 2 | 6 | 5 | 3 | 7 |
| 17 | 3 | 3 | 5 | 3 | 4 | 1 | 6 | 7 | 3 | 7 | 4 | 1 | 6 | 7 | 3 | 7 | 4 | 1 | 6 | 7 | 3 | 7 | 4 | 1 | 6 |
| 18 | 2 | 1 | 4 | 5 | 3 | 1 | 7 | 3 | 1 | 7 | 3 | 1 | 7 | 3 | 1 | 7 | 3 | 1 | 7 | 3 | 1 | 7 | 3 | 1 | 7 |
| 19 | 3 | 3 | 4 | 2 | 2 | 6 | 6 | 3 | 2 | 3 | 1 | 5 | 6 | 5 | 3 | 1 | 7 | 6 | 2 | 6 | 5 | 2 | 2 | 6 | 7 |
| 20 | 3 | 2 | 5 | 3 | 3 | 5 | 7 | 3 | 3 | 3 | 2 | 6 | 5 | 7 | 4 | 1 | 6 | 7 | 3 | 7 | 6 | 1 | 1 | 7 | 7 |
| 21 | 2 | 4 | 6 | 4 | 1 | 6 | 2 | 7 | 1 | 6 | 2 | 7 | 1 | 6 | 2 | 7 | 1 | 6 | 2 | 7 | 1 | 6 | 2 | 1 | 7 |
| 22 | 2 | 5 | 3 | 3 | 3 | 2 | 6 | 5 | 7 | 3 | 2 | 6 | 5 | 7 | 3 | 2 | 6 | 5 | 7 | 3 | 2 | 6 | 5 | 7 | 7 |
| 23 | 3 | 6 | 2 | 6 | 1 | 5 | 7 | 1 | 6 | 2 | 7 | 1 | 5 | 7 | 1 | 6 | 2 | 7 | 1 | 5 | 7 | 1 | 6 | 2 | 7 |
| 24 | 2 | 3 | 6 | 2 | 1 | 7 | 4 | 4 | 7 | 1 | 7 | 7 | 1 | 7 | 4 | 4 | 7 | 1 | 7 | 7 | 1 | 7 | 4 | 4 | 7 |
| 25 | 1 | 7 | 4 | 7 | 1 | 7 | 7 | 7 | 4 | 1 | 7 | 4 | 4 | 7 | 1 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 4 | 7 | 1 | 7 | 7 |
| 26 | 2 | 4 | 1 | 4 | 2 | 2 | 7 | 1 | 4 | 2 | 2 | 7 | 1 | 4 | 2 | 2 | 7 | 1 | 4 | 2 | 2 | 7 | 1 | 4 | 6 |
| 27 | 3 | 6 | 1 | 6 | 4 | 6 | 3 | 2 | 6 | 5 | 7 | 1 | 6 | 4 | 6 | 3 | 2 | 6 | 5 | 7 | 1 | 6 | 4 | 6 | 7 |
| 28 | 1 | 2 | 2 | 1 | 4 | 5 | 3 | 1 | 7 | 2 | 1 | 4 | 5 | 3 | 1 | 7 | 2 | 1 | 4 | 5 | 3 | 1 | 7 | 2 | 7 |
| 29 | 2 | 6 | 1 | 4 | 2 | 2 | 7 | 1 | 4 | 2 | 2 | 7 | 1 | 4 | 2 | 2 | 7 | 1 | 4 | 2 | 2 | 7 | 1 | 4 | 6 |
| 30 | 3 | 3 | 2 | 4 | 7 | 5 | 1 | 5 | 7 | 2 | 4 | 7 | 5 | 1 | 5 | 7 | 2 | 4 | 7 | 5 | 1 | 5 | 7 | 2 | 7 |

**Таблиця 2.5**

**Результати** **респондентів** **за** **шкалами** **методики** **самоорганізації** **діяльності**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Планомірність, Ап | Цілеспрямованість, Ац | Наполегливість, Ан | Фіксація (фіксація на структуруванні діяльності), Аф | Самоорганізація (за допомогою зовнішніх засобів), Ас | Орієнтація на теперішнє, Ао |
| 1 | 15 | 37 | 23 | 18 | 18 | 14 |
| 2 | 13 | 31 | 19 | 15 | 5 | 13 |
| 3 | 10 | 37 | 25 | 13 | 14 | 12 |
| 4 | 15 | 16 | 15 | 16 | 10 | 6 |
| 5 | 18 | 34 | 15 | 11 | 14 | 4 |
| 6 | 15 | 25 | 17 | 18 | 9 | 9 |
| 7 | 12 | 31 | 29 | 25 | 14 | 8 |
| 8 | 24 | 36 | 24 | 16 | 9 | 4 |
| 9 | 16 | 30 | 23 | 26 | 18 | 14 |
| 10 | 16 | 36 | 22 | 26 | 6 | 4 |
| 11 | 16 | 28 | 24 | 18 | 17 | 13 |
| 12 | 20 | 36 | 25 | 15 | 9 | 4 |
| 13 | 20 | 32 | 26 | 22 | 18 | 12 |
| 14 | 17 | 39 | 27 | 21 | 8 | 7 |
| 15 | 18 | 28 | 24 | 20 | 15 | 8 |
| 16 | 16 | 33 | 27 | 22 | 15 | 13 |
| 17 | 17 | 25 | 20 | 17 | 20 | 4 |
| 18 | 12 | 26 | 26 | 16 | 21 | 2 |
| 19 | 9 | 36 | 24 | 29 | 5 | 7 |
| 20 | 10 | 42 | 23 | 28 | 5 | 9 |
| 21 | 17 | 34 | 21 | 14 | 8 | 7 |
| 22 | 21 | 25 | 27 | 23 | 15 | 13 |

**Продовж. табл. 2.5**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 23 | 20 | 35 | 26 | 16 | 8 | 7 |
| 24 | 17 | 30 | 25 | 25 | 18 | 14 |
| 25 | 28 | 36 | 32 | 29 | 21 | 8 |
| 26 | 20 | 26 | 30 | 8 | 13 | 11 |
| 27 | 21 | 31 | 21 | 21 | 14 | 8 |
| 28 | 5 | 20 | 29 | 16 | 8 | 7 |
| 29 | 13 | 27 | 30 | 15 | 13 | 9 |
| 30 | 16 | 17 | 21 | 21 | 19 | 14 |
| Середнє значення, Qп(ц,н,ф,с,о) | 16,23 | 30,6 | 30,7 | 65,5 | 12,87 | 8,6 |

**Рис.2.2. Графік співвідношення результатів в групі за шкалам методики самоорганізації діяльності**

**Висновок до таблиці 2.5:** для цієї методики є норми середнього значення шкал для жінок і чоловіків:

* Планомірність – 17,41 (ж), 19,03 (ч)
* Цілеспрямованість – 32,48 (ж), 32,96 (ч)
* Наполегливість – 22,19 (ж), 19,57 (ч)
* Фіксація – 18, 47 (ж), 19,19 (ч)
* Самоорганізація – 9,49 (ж), 9,99 (ч)
* Орієнтація на теперішнє – 8,27 (ж), 8,51 (ч).

Якщо розглянути отримані результати , то можна побачити, що:

* планомірність має менше середнє значення від норми обох статів і це означає, що респонденти досить планомірні, віддають перевагу послідовно реалізовувати поставлені цілі, мають розвинуті навички тактичного планування;
* цілеспрямованість має менше середнє значення від норми обох статів і це означає, що респонденти цілеспрямовані, знають, чого хочуть і до чого прагнути, йдуть у напрямку до своїх цілей;
* наполегливістьмає менше середнє значення від норми обох статів і це означає, що респондентів можна охарактеризувати як вольових і організованих людей, здатні зусиллям волі структурувати свою поведінкову активність і завершити розпочату справу;
* фіксація має менше середнє значення від норми обох статів і це означає, що гнучкі люди, легко переключаються на нові види діяльності і відносини. В окремих ситуаціях вони можуть сприйматися недостатньо обов'язковими і послідовними;
* самоорганізація має більше значення за норми обох статів і це означає, що мають високий рівень самоорганізації, при плануванні схильні користуватися допоміжними засобами (щоденники, планінги, бюджетуванням часу);
* орієнтація на теперішнє має середнє значення від норми обох статів і це означає, що схильні знаходити більш цінним їм психологічне минуле або майбутнє, ніж те, що відбувається з ними «тут-і-тепер».

**Таблиця 2.6**

**Відповіді** **респондентів за методикою для діагностики самопочуття, активності і настрою (САН) (В. М. Доськіна і інші**)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |
|  | Відповіді (ступінь згоди) респондентів з позитивною +, негативною - характеристикою | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 3 | 2 | 1 | 2 | 3 | 2 | 1 | 2 | 3 | 1 | 3 | 2 | 1 | 3 | 1 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2- | 1- | 3 | 2 | 2 | 1 | 3 | 3 | 2 | 2 |
| 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 1 | 1 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2- | 3 | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 | 1- | 3 | 3 | 2- | 2 | 3 | 1 | 2 | 1 | 3 | 1 |
| 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2- | 2 | 3 | 3 | 3 | 2- | 2 | 3 | 3 | 3 | 2- | 2 | 3 | 3 | 3 | 2- | 2 | 3 | 3 | 3 | 2- | 2 | 3 | 3 | 3 | 2- |
| 4 | 2- | 3 | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 | 1- | 3 | 2- | 3 | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 | 1- | 3 | 2- | 3 | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 | 1- | 3 | 2- | 3 | 1 |
| 5 | 2 | 2 | 3 | 1- | 3 | 2- | 3 | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 1- | 3 | 2- | 3 | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 1- | 3 | 2- |
| 6 | 2 | 1 | 3 | 1 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2- | 1- | 3 | 2 | 2 | 2 | 1 | 3 | 1 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2- | 1- | 3 | 2 | 2 | 2 | 1 |
| 7 | 1 | 2 | 2 | 3 | 1- | 3 | 3 | 2- | 2 | 3 | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 3 | 1- | 3 | 3 | 2- | 2 | 3 | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 3 | 1- | 3 |
| 8 | 2 | 3 | 1- | 3 | 2- | 3 | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 | 1- | 3 | 2- | 3 | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 | 1- | 3 | 2- | 3 | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 | 1- |

**Продовж. табл. 2.6**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 9 | 2 | 3 | 1- | 3 | 3 | 2- | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 | 1- | 3 | 3 | 2- | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 | 1- | 3 | 3 | 2- | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 | 1- |
| 10 | 3 | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 |
| 11 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2- | 1- | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2- | 1- | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2- | 1- | 3 | 2 | 2 |
| 12 | 2 | 1 | 3 | 1 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 1 | 3 | 1 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 1 | 3 | 1 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 1 | 3 | 1 | 3 | 2 |
| 13 | 2 | 1 | 3 | 1 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 1 | 3 | 1 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 1 | 3 | 1 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 1 | 3 | 1 | 3 | 2 |
| 14 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2- | 2 | 3 | 3 | 3 | 2- | 2 | 3 | 3 | 3 | 2- | 2 | 3 | 3 | 3 | 2- | 2 | 3 | 3 | 3 | 2- | 2 | 3 | 3 | 3 | 2- |
| 15 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2- | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2- | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2- | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2- | 2 |
| 16 | 3 | 1 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 1 | 3 | 1 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 1 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 1 | 3 | 1 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 1 |
| 17 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2- | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2- | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2- | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2- | 2 |
| 18 | 3 | 2 | 1 | 2 | 3 | 2 | 1 | 2 | 3 | 1 | 3 | 3 | 2 | 1 | 2 | 3 | 2 | 1 | 2 | 3 | 1 | 3 | 3 | 2 | 1 | 2 | 3 | 2 | 1 | 2 |
| 19 | 3 | 2- | 3 | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2- | 3 | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2- | 0 | 3 | 2 | 1 | 2 | 3 | 1 | 3 |
| 20 | 3 | 2 | 1 | 2 | 3 | 1 | 3 | 3 | 2 | 1 | 2 | 3 | 1 | 3 | 3 | 2 | 1 | 2 | 3 | 1 | 3 | 3 | 2 | 1 | 2 | 3 | 1 | 3 | 3 | 2 |
| 21 | 3 | 2 | 1 | 2 | 3 | 1 | 3 | 3 | 2 | 1 | 2 | 3 | 1 | 3 | 3 | 2 | 1 | 1- | 3 | 3 | 2 | 1 | 2 | 3 | 1 | 3 | 3 | 2 | 1 | 2 |
| 22 | 3 | 2 | 1 | 2 | 3 | 1 | 3 | 3 | 2 | 1 | 2 | 3 | 1 | 3 | 3 | 2 | 1 | 3 | 2- | 3 | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2- | 3 |

**Продовж. табл. 2.6**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 23 | 3 | 2- | 3 | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2- | 3 | 3 | 2 | 1 | 3 | 2- | 3 | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 | 2 | 1 | 3 | 2- | 3 | 1 |
| 24 | 3 | 2 | 1 | 3 | 2- | 3 | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 | 2 | 1 | 3 | 3 | 2 | 1 | 3 | 2- | 3 | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 | 2 | 1 | 3 | 2- | 2 |
| 25 | 3 | 2 | 1 | 3 | 2- | 3 | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 | 2 | 1 | 3 | 2- | 3 | 3 | 2 | 1 | 3 | 2- | 3 | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 | 2 | 1 | 3 |
| 26 | 3 | 2 | 1 | 3 | 2- | 3 | 1 | 3 | 2- | 3 | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 | 3 | 2- | 3 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2- | 3 | 1 |
| 27 | 3 | 3 | 2- | 3 | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2- | 3 | 1 | 3 | 2- | 3 | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2- | 3 | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 | 2 |
| 28 | 1 | 3 | 2- | 3 | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 | 3 | 2- | 3 | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 | 3 | 2- | 3 | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 | 3 | 2- | 3 | 3 | 4 |
| 29 | 1 | 3 | 2- | 3 | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 | 3 | 2- | 3 | 1 | 1 | 2 | 1 | 3 | 2- | 3 | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 | 3 | 2- | 3 | 1 | 1 | 2 |
| 30 | 3 | 2- | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2- | 2 | 3 | 2- | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2- | 2 | 3 | 2- | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 |

**Таблиця 2.7**

**Результати відповідей за шкалами методики САН**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Самопочуття | Активність | Настрій |
| 1 | 19 | 29 | 18 |
| 2 | 19 | 29 | 18 |
| 3 | 16 | 18 | 36 |
| 4 | 25 | 22 | 18 |
| 5 | 17 | 28 | 23 |
| 6 | 19 | 23 | 20 |
| 7 | 18 | 19 | 21 |
| 8 | 20 | 24 | 24 |
| 9 | 23 | 21 | 26 |
| 10 | 21 | 25 | 23 |
| 11 | 22 | 17 | 18 |
| 12 | 24 | 16 | 18 |
| 13 | 16 | 21 | 19 |
| 14 | 18 | 23 | 17 |
| 15 | 19 | 22 | 12 |
| 16 | 20 | 22 | 21 |
| 17 | 24 | 17 | 21 |
| 18 | 17 | 18 | 23 |
| 19 | 27 | 23 | 25 |
| 20 | 23 | 21 | 28 |
| 21 | 25 | 19 | 23 |
| 22 | 21 | 21 | 26 |
| 23 | 24 | 20 | 23 |
| 24 | 25 | 23 | 24 |
| 25 | 16 | 18 | 20 |
| 26 | 18 | 20 | 19 |
| 27 | 17 | 19 | 20 |
| 28 | 23 | 20 | 21 |
| 29 | 21 | 25 | 23 |
| 30 | 26 | 24 | 25 |
| Середнє значення | 18,1 (1,81) | 20,83 (2,083) | 21,77 (2,177) |

**Висновок до методики САН:** оцінки, що перевищують 4 бали, свідчать про сприятливий стан випробуваного, нижче 4 - про несприятливий стан. Нормальні оцінки стану розташовуються в діапазоні 5,0-5,5 бала. За отримані результати можна зазначити, що у респондентів мається несприятливий стан у всіх шкалах , тобто на період тестування вони мали погане самопочуття , активність та настрій.

**Загальний висновок за всіма методиками**: розглянувши всі результати за чотирьома методиками, можна зробити такий аналіз даних, що у респондентів є проблеми з міжособистісною сферою діяльності, а в предметної немає і це також показує рівень мотивації до успіху. Також можна побачити, що у вміннях самоорганізації діяльності тільки один пункт має високий результат і це видно ще в низькому стані самопочуття, активності та настрою.

**2.4. Практичні рекомендації щодо підвищення ефективності самоорганізації здобувачів вищої освіти в період дистанційного навчання.**

ТРЕНІНГ ДЛЯ МОТИВАЦІЇ НА ТЕМУ: « ПОШУК ШЛЯХІВ»

**Програма тренінгу**

***Мета:*** розглянути питання мотивації для кожної людини та сформувати  навички й установки на самопізнання та самоаналізу, а також знайти позитивні аспекти свої особистості.

***Завдання тренінгу:***

1. Формування і розвиток установки на мотивацію;
2. розвиток особистісно значущих якостей: професійної рефлексії, емпатії, критичності і гнучкості установок;
3. подолання психологічних бар’єрів, що заважають повноцінному самовираженню.

Тренінг складається з 2 занять по 3-4 годин кожне.

Тренінгова група представлена молодими особами (20-23 роки), здобувачами вищої освіти ДФН.

**Таблиці 2.8**

**Структура тренінгу**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **#** | **Зміст** | **Орієнтована тривалість, хв.** |
| **І.** | **ВСТУПНА ФАЗА** | **60** |
| 1. | Вступна бесіда :«Основні норми спілкування на тренінгу» | 5 |
| 2. | Вправа «Імена та прикметники» | 10 |
| 3. | Дискусія на тему: «Як розумієте  поняття самопізнання та вираз «пошук себе»?» | 15 |
| 4. | Вправа «Ми подібні» | 10 |
| 5. | Вправа «Трикутник очікування» | 20 |
| **ІІ.** | **ФАЗА КОНТАКТУ** | **50** |
| 6. | Вправа «Унікальний?» | 20 |
| 7. | Розминка «Будь ласка» | 10 |
| 8. | Гра «Доміно» | 20 |
| **ІІІ.** | **ФАЗА ЛАБІЛІЗАЦІЇ** | **85** |
| 9. | Вправа «Із чого зроблен я?» | 20 |
| 10. | Вправа «Коридор» | 30 |
| 11. | Вправа «Лінія поділу» | 20 |
| Продовження табл. 2.8 | | |
| 12. | Вправа «Вікно емоцій» | 15 |
|  | **Перерва** | **25** |
| **IV.** | **ФАЗА НАВЧАННЯ** | **370** |
| 13. | Вправа «Хто я?» | 20 |
| 14. | Розминка «Сурдопереклад» | 10 |
| 15. | Вправа «Приручи своїх драконів» | 50 |
| 16. | Розминка «Забери фразу» | 10 |
| 17. | Історія для роздумів «Притча про короля і сад» | 15 |
|  | **Перерва** | **60** |
| 18. | Гра «Я бачу щось..» | 10 |
| 19. | Вступна бесіда на тему: «Що таке людина з великою літерою «Л» для кожного вас?» | 20 |
| 20. | Вправа «Якщо я – це я..» | 25 |
| 21. | Розминка «Сонце світить на ...» | 15 |
| 22. | Вправа «Одне із трьох» | 20 |
| 23. | Вправа «Я родом із дитинства» | 40 |
| 24. | Розминка « Виграшне рівняння» | 5 |
| 25. | Самотест | 10 |
|  | **Перерва** | **15** |
| Продовження табл. 2.8 | | |
| 26. | Вправа «Не впусти» | 15 |
| 27. | Вправа «Якби.. то я став би» | 20 |
| 28. | Вправа « Ланцюжок мови» | 20 |
| 29. | Вправа «Ніколи не говори «ніколи»» | 20 |
|  | **Перерва** | **15** |
| **V.** | **ЗАКЛЮЧНА ФАЗА** | **40** |
| 30. | Вправа «Дій» | 15 |
| 31. | Вправа «Прощання» | 25 |

Добрий день, мене звуть Лемзякова Тетяна Андріївна. Я здобувач вищої освіти  спеціальності «053 Психологія». Сьогодні ми проведемо тренінг для самопізнання на тему «Пошук себе»**.**

Для теми цього тренінга підходять такі рядки з вірша Б. Хофф (Дао Пуха):

Як можеш ти щось досягти

Не знаючи, Хто ти є?

Як можна щось зробити

Не знаючи, Що маєш?

І якщо ти не знаєш, Як вибрати?

Навіть не уявляючи, що було би

Якщо б знав, Хто, Що і Як.

Тому на цьому тренінгу ми будемо «розглядати» себе з різних сторін, щоб зрозуміти себе.

**ВСТУПНА ФАЗА**

***Вступна бесіда: «Основні норми спілкування на тренінгу»***

Для того, щоб було взаєморозуміння  між нами під час тренінгу потрібно створити деякі  норми  спілкування. Одні із цих норм є правила:

* 1. ***Приходити вчасно***

 Приходьте вчасно після перерв, а краще за кілька хвилин до закінчення.  До початку тренінгу бажано приходити за 10-15 хвилин.

* 1. ***Відключити мобільний телефон***

 Бажано, щоб всі учасники вимкнули телефони або поставили їх на беззвучний режим.  У разі необхідності відповісти на дзвінок учасник тихо мовчки залишає аудиторію і також мовчки повертається, намагаючись не відволікати своїх колег.

* 1. ***Правило конфіденційності***

Це правило показує право учасника тренінга назватися так, як йому буде комфортно.

* 1. ***Правило активності***

Все учасник беруть активну участь в обговореннях, виконанні завдань.  Попередьте учасників, що від виконання вправ відмовитися не можна і все в будь-якому випадку спробують свої сили.

* 1. ***Тут і зараз***

Під час роботи учасники обговорюють лише ті питання, які значимі саме в даний проміжок часу.  Ми намагаємося не згадувати те, що було колись давно і не заглядати далеко в майбутнє.  Це правило допомагає обговорювати дійсно актуальні питання і не витрачати час на порожні міркування.

* 1. ***Правило кола***

Це правило актуально для тих тренінгів, в яких якимось чином зачіпаються особисті теми.  Воно означає, що учасники обіцяють один одному, що інформація, озвучена під час тренінгу, що не буде винесена за його межі.  Тренер також обіцяє, що не буде озвучувати інформацію про будь-якому учаснику.

* 1. ***1 мікрофон***

 Цим правилом ми нагадуємо учасникам, що перебивати один одного, навіть при обговоренні дуже цікавої теми, неприпустимо.

* 1. ***Я-висловлювання***

 Це правило закликає учасників висловлювати свою особисту думку, висловлюючи його у фразах, які починаються зі слів «я думаю ...», «я вважаю ...», «мені це не зрозуміло ...».  Намагайтеся не використовувати узагальнені висловлювання: «все знають ...», «нікому не подобається ...», «всі згодні ...»

* 1. ***Принцип доброзичливості***

 Це правило означає, що ми ставимося до інших учасників доброзичливо і шанобливо, намагаємося їх підтримати і допомогти.  Всі слова критики необхідно висловлювати в коректній формі, а також не забувати озвучувати гідності інших учасників.[72]

***Вправа «Імена та прикметники»***

Мета: запам’ятати імена учасників

Час проведення: 10 хв.

1. Учасники стають у коло.

2.Перший учасник називає своє ім’я та прикметник на ту ж букву. Наприклад, великий Володимир або прекрасна Поліна.

3.Кожен наступний учасник спочатку повторює імена і прикметники попередніх учасників, а потім називає своє ім’я та прикметник.

4. Якщо група велика, можна обмежити повторення до останніх 4–5 учасників.

5. Після цього написати ім'я на бейджик

***Дискусія на тему : «Як розумієте поняття мотивації та вираз «пошук шляхів»?»***

Мета: сформувати розуміння теми тренінга в учасників та розглянути думки кожного учасника.

1. Дізнатися думки щодо поняття  мотивації.
2. Дати наукове значення  слова мотивація.
3. Дізнатися думки щодо виразу « пошук шляхів»
4. Дати наукове визначення виразу «пошук шляхів»

***Вправа «Ми подібні»***

Мета: Познайомитися (якщо не знають один одного) пізнати один одного, чим вони схожі, для того, що б уже знайти приятелів по інтересам.

Час проведення: 10 хв.

Хід вправи: Учасники шикуються в два кола - внутрішній і зовнішній, обличчям один до одного. Кількість учасників в обох колах однакове. Учасники зовнішнього кола кажуть своїм партнерам навпаки фразу, яка починається зі слів: «Ми з тобою схожі тим, що.». Наприклад: що живемо на планеті Земля, вчимося в одному класі і т.д. Учасники внутрішнього кола відповідають: «Ми з тобою відрізняємося тим, що.» Наприклад: що у нас різний колір очей, різна довжина волосся і т.д. Потім по команді ведучого учасники внутрішнього кола пересуваються (за годинниковою стрілкою), змінюючи партнера. Процедура повторюється до тих пір, поки кожен учасник внутрішнього круга не зустрінеться з кожним учасником зовнішнього кола.

*Обговорення*:

1. Що нового дізналися про інших?
2. Що цікаве дізналися?

***Вправа «Трикутник очікування»***

Цілі:

1. Дати можливість учасникам сформулювати і висловити
2. свої очікування від зустрічі;
3. Допомогти учасникам краще пізнати один одного;
4. Стимулювати усвідомлене участь в груповій роботі і особистісну відповідальність за те, що відбувається на тренінгу.

 Ресурси: листи з малюнком, ручки / олівці, скотч

 Час проводження : 20 хв.

 На аркушах, які отримують всі учасники тренінгу, нарисований трикутник.  Завдання: в кожній вершині потрібно написати:

1. Чого я чекаю від себе,
2. Чого я чекаю від групи учасників,
3. Чого я чекаю від тренерів.

 Потім кожен читає, що він написав, і прикріплює свій трикутник на стіну.

 Тренер пропонує підійти до Стіни Очікувань і ще раз  переглянути записи товаришів.

 У підсумку, тренер узагальнює висловлювання учасників, перевіряє, наскільки можна говорити про спільність інтересів?

 Наскільки конкретно і реально сформульовані очікування?

 Він також, за допомогою групи, коментує особисті очікування учасників «від себе» і їх очікування від тренерів.

**Висновок до вступної фази**

Було зроблено в вступної фази тренінга:

1. Сформувати розуміння учасників теми, мети та завдання тренінгу;
2. Розроблено основні норми спілкування під час тренінгу;
3. Знайомство з учасниками
4. Розглянуто очікування учасників групи.

**ФАЗА КОНТАКТУ**

***Вправа «Унікальний?»***

Завдання:

1. вчитися знаходити унікальні якості в собі і в інших.

Час проведення:20 хв.

Хід роботи. Кожен учасник придумує те, що відрізняє його від інших в групі.

Наприклад, учасник говорить: «У мене є ...». Якщо ніхто в групі не може сказати «У мене теж», всі аплодують цьому учаснику.

Якщо хтось говорить «У мене теж», то ці учасники виходять в коло і тиснуть один одному руки.

*Обговорення***:**

1. Що таке унікальність?
2. Чи добре бути унікальним?
3. Які почуття ви відчували, коли дізнавалися, що інші теж мають ті ж особливості, що і ви?
4. Що заважає нам залишатися унікальними?

***Розминка «Будь ласка»***

Мета: Підняти настрій, і налаштуватися на подальші вправи.

Час проведення :10 хв.

Хід вправи:

Варіант 1. Всі учасники гри разом з ведучим стають в коло. Ведучий говорить, що він буде показувати різні рухи (фізкультурні, танцювальні, жартівливі), а гравці повинні їх повторювати лише в тому випадку, якщо він до показу додати слово «будь ласка». Хто помилиться, вибуває із гри.

Варіант 2. Гра йде так само, як в першому варіанті, але тільки той, хто помилиться, виходить на середину і виконує якесь завдання, наприклад, посміхнутися, пострибати на одній нозі і т.д.

Примітка: З самого початку домовитися про те, що це жартівливе вправу і не варто приймати його в всерйоз (ображатися).

***Гра  «Доміно»***

Мета: показати, що між учнями існують як відмінності, так і подібності.

Час проведення: 20 хв.

Хід роботи. Один з учасників називає дві свої характеристики. Наприклад: «З одного боку я ношу окуляри, з іншого - люблю собак».

Учасник, який теж носить окуляри або любить собак, підходить до першого учаснику, бере його за руку і каже: «З одного боку я теж люблю собак, з іншого - добре вчуся».

Гра продовжується до тих пір, поки всі учасники не стануть єдиним ланцюжком «доміно».

Обговорення**.**

1. Що ви відчували, поки чекали, що хтось приєднається до вас?
2. Чи намагалися ви назвати найпоширеніші характеристики або хотіли чимось виділитися?
3. Що нового дізналися про інших?
4. Що відчували, коли дізнавалися, що ніхто не схожий на вас?
5. Добре це чи погано, що в класі стільки різних людей?

**Висновок до фази контакту**

Було зроблено в фазі контакту зближення учасників між собою, яке сформувало згуртованість групи.

**ФАЗА ЛІБІЛІЗАЦІЇ**

***Вправа «Із чого зроблен я?»***

Цілі:

1. Тренування самопізнання і самопрезентації за допомогою асоціативного мислення;
2. Розвиток творчих здібностей та вміння учасників тренінгу з'єднувати ідеї з різних областей емпіричного і чуттєвого досвіду;
3. Тренування навичок ефективної презентації.

 Ресурси: перераховані нижче.

 Час: 15-20 хвилин.

 ХІД ВПРАВИ

 На столі - різноманітні матеріали:

1. Віск,
2. Нитка вовни,
3. Скло,
4. Камінь,
5. Дерево,
6. Шматок прозорого поліетилену,
7. Гумка,
8. Метал (дріт, платівка заліза ...),
9. Алюмінієва фольга,
10. Вата,
11. вода,
12. масло.

 Всі ці матеріали (до речі, ведучий тренінгу не обов'язково повинен використовувати саме ці, він може принести в групу інші предмети і матеріали), крім прямого свого призначення і застосування, мають метафоричну, образну складову.

1. Згадаймо, з якими якостями асоціюються залізо, сталь?
2. Як метафорично може розповісти про людину його порівняння з камнем?  З водою?
3. На яку метафору наштовхне вас легка, як пух, вата?
4. З чого «ви зроблені»?  На що схожий ваш характер?  Дайте відповідь на це запитання.

 ПИТАННЯ ДЛЯ ОБГОВОРЕННЯ

1. Чому ви так уявляю себе?  Які життєві ситуації можуть пояснити ваш вибір?
2. Яке взаємовідношення між «вашим матеріалом» і «матеріалом» інших?
3. Хотілося б вам бути іншим?  Чому?

***Вправа «Коридор»***

Мета : відпрацьовується навик розстановки пріоритетів.

 Час проходження: 30 хв.

 Ресурси.  Копії інструкції по кількості учасників.

 Хід вправи.  Для наступної вправи мені потрібні три добровольця. [Вийшли добровольці.] - Кожен з вас менеджер.  І кожен потрапив в таку ситуацію.  Ви їдете на важливу нараду, у Вас в запасі є всього лише 20 хв.  Несподівано Ви стикаєтеся з 4-я людьми, які щось від Вас хочуть (прохання, пропозицію і т.п.).

« До речі, мені потрібні ще чотири добровольця.» - З викликалися виберіть найбільш артистичних.

 Ваше завдання пройти «живий коридор» за 4 хв.  не образивши їх і задовольнивши настільки, щоб вони зійшли з дороги.  При цьому у Вас є два вибори, або Ви нічию прохання не задовольнялося і у Вас є можливість протягом 30 хв.  підготуватися до наради, або Ви можете задовольнити прохання будь-кого з учасників протягом цих же 20 хв.  (На задоволення 1 прохання у Вас йде 20 хв.).  Проходячи коридор, Ви не можете знати, хто Вам зустрінеться на шляху, тому ви повинні добре подумати, чию прохання (пропозиція) ви будете або не будете виконувати. Завдання зрозуміле?  Тоді я попрошу двох менеджерів вийти, а залишився пройти «живий коридор».

*Обговорення*

Обговоріть пріоритети, які розставили учасники.  Обговоріть дії учасників.

***Вправа «Лінія поділу»***

Цілі:

1. Тренування самопізнання;
2. Перевірка готовності до саморозкриття, самоаналізу і самопрезентації;
3. Подолання бар'єрів комунікації.

 Ресурси: кольоровий скотч для розмітки ігрового поля.

 Час: 15-20 хвилин.

 Хід вправи. «Лінія розділу» може бути загально груповим завданням, а може пройти - за рішенням тренера - лише з невеликою групою учасників-добровольців.  Від всіх, хто готовий взяти участь в «Лінії розділу», потрібно відвертість, прямота, а значить, - чимала мужність.

 Якщо мова йде про команду добровольців, то вони шикуються особою до інших учасників зустрічі і виявляються стоять перед проведеної на підлозі лінією, що розділяє їх - невелику (8-10 чоловік) групу добровольців - від учасників-глядачів.

 Ведучий звертається до групи з питаннями.  Після кожного питання слід тривала пауза, яка дає можливість вирішити, якою буде відповідь на нього.  Кожен раз, коли учасники вправи готові дати позитивну відповідь, замість слова «Так!»  вони просто перетинають лінію розділу.  При негативній відповіді - залишаються на місці, не переступаючи через «кордон».

 Після кожної серії питання-відповідь йде прохання ведучого до всієї групи:

 - Подивіться, хто перетнув межу, хто залишився на місці!  Що ви відчуваєте, зробивши вибір, або спостерігаючи за чиїмось вибором з боку?

 Для прикладу наведу серію питань, на які відповідали американські тинейджери, жителі Вашингтона:

1. Чи відчуваєш ти себе дорослим?
2. Чи часто ти відчуваєш почуття самотності?
3. Чи відчував ти себе дурним?
4. Чи траплялося, що хтось із дорослих обманював тебе?
5. Чи можеш ти вільно висловлювати свої думки і почуття?
6. Чи бував ти затриманий поліцією?
7. Чи траплялося, що хтось із дорослих словом чи ділом
8. обмежував твою свободу?
9. Чи часто у тебе є причини пишатися собою?
10. Чи виникала у тебе думка про самогубство?
11. Чи вважаєш ти себе успішною людиною?
12. Чи думаєш ти про Бога?
13. Чи боїшся ти самотності?
14. Чи траплялося тобі по-справжньому боятися за свою
15. життя?
16. Чи є в цьому світі людина, яка тобі доріг?
17. Живеш ти з відчуттям, що тебе люблять? ..

 Упевнений, що у будь-якого тренера буде чимало своїх питань, які він захоче поставити групі.  «Лінія розділу», як правило, гарантує серйозний настрій на непроста розмова про сенс життя, про те, який шлях ми в ній вибираємо.  При уявній простоті, вона служить своєрідним камертоном, перевіряючи групу і її учасників.

***Вправа «Вікно емоцій»***

Цілі:

1. Усвідомлений аналіз особистої карти емоційного поведінки;
2. Розібратися в тому, чи є «погані», «заборонені» в міжособистісної комунікації почуття;
3. Обговорити переваги і небезпека стереотипів, упередження, ярликів в комунікації.

 Ресурси: ручка (олівець) і робочий бланк на кожного учасника, дошка (фліп-чарт), маркери.

 Хід вправи. Кожен учасник отримує робочий бланк. Завдання - індивідуальна робота учасників з робочим бланком протягом 10 хвилин.

 - Згадайте минулий день, тиждень, місяць ... Що відбувалося з вами в цей період, які важливі події?  Який емоційний настрій переважав?  Іншими словами - спробуйте визначити, в якому з «вікон» ви перебували частіше, в якому - рідше?  В чому причина?

|  |  |
| --- | --- |
| **Таблиця 2.9**  **РОБОЧИЙ БЛАНК** | |
| Сердитий  Обурений  Гнівний  Роздратовані | Радісний  Щасливий  Енергійний  Задоволений |
| Переляканий   Стурбований  Стривожений  Збуджений | Сумний  Засмучений  Самотній  Пригнічений |

Як ви відчувають себе в цьому секторі?  Що потрібно, щоб переміститися в інший, більш ефективний, приємний, бажаний? Тренер під час самостійної роботи групи готує на дошці такий же малюнок з чотирма секторами.  Він допоможе наочно побачити хід обговорення підсумків завдання в загальному колі.

 Після закінчення індивідуальної роботи тренер запрошує бажаючих поділитися своїми думками з приводу отриманих результатів.

 Ця вправа чудово виводить нас на розмову про стереотипному поведінці, про типові емоціях, «заборонених» почуттях, про темперамент, про поточні проблеми, перспективи, завдання ...

 При роботі в техніці психодрами таким способом можна визначати протагоністів для психодраматичного сесії. У груповому обговоренні також важливо торкнутися «хороших» і «поганих» почуттів.

 Ні «дозволених» і «заборонених» емоцій, «правильних » і «неправильних ».  «Хороші» - це ті емоції, коториє доставляють мені і оточуючим радість, з якими мені добре, приємно і вільно.  «Погані» - це ті, з-за яких ми відчуваємо страждання.

**ВИСНОВОК ДО ФАЗИ ЛАБІЛІЗАЦІЇ**

Було проведено аналіз можливостей членів групи самопізнання себе різними методами.

**ФАЗА НАВЧАННЯ**

***Вправа «Хто я?»***

Ресурси: набір малюнків, метафоричних карт, фотографій із зображенням тварин, птахів, мешканців природи.

Час проведення :20 хв.

 Ця вправа вимагає можливості учасникам зручно розташуватися - сісти на стільці, кріслі, на підлозі або лягти на матрац.  Важливо, щоб роботі тренера і групи не заважали сторонні шуми і звуки.  Можна при бажанні використовувати тиху медитативну музику.

***ПЕРШИЙ ЕТАП***

 Сядьте зручніше.  Відчуйте, що вашому тілу комфортно. М'язи можуть розслабитися, ніяка частина вашого тіла не напружена.  Закрийте очі. ... Ви робите глибокий вдих через ніс і випускаєте повітря через рот.  Ще кілька глибоких подихів.  Наповніть легені киснем.  Відчуйте, як рухається по вашому диханню живіт і ребра.  Покладіть руку на сонячне сплетіння.  Спробуйте відчути її тепло.  Приєднайтесь до свого тіла, своєї сутності.  Почуйте биття серця, потік крові ... ... Уявіть себе на лоні природи ... Пейзаж, який ви  бачите, вам дуже подобається, він вам «по серцю».  Стежка веде вас вперед ...

1. Що навколо вас?  Поля?  Гори?  Морський берег?
2. Де ви знаходитесь?
3. Відчуйте повітря, його запах.  Яке це час доби?
4. Ніч?  День?  А може, ранній ранок?
5. Вам жарко, холодно, приємно?  В яку пору року відбувається ваша прогулянка?  Як ви одягнені?

 Ви чуєте, що навколо вас вирує життя.  Це люди?  Швидше, це представники тваринного світу: птахи, звірі, комахи ...

Один або кілька з'являються перед вами, щоб розповісти, в чому ваша неповторність, в чому полягають особливості вашого я, ніж ви схожі на них, тих тварин або комах, або птахів, які вступили зараз в контакт з вами!Почуйте видавані ними звуки.  Почуйте те, що вони  говорили вам, запам'ятайте отримане повідомлення. Присядьте на узбіччі, щоб секунду перепочити і зберігати враження від зустрічі. Повертаємося потихеньку назад.5, 4, 3, 2, 1 ... Відкрийте очі!

***ДРУГИЙ ЕТАП***

 Тепер тренер роздає «наосліп» кожному з учасників карти або малюнки із зображенням мешканців природи.

 Він просить кожного вдивитися в зображення і зрозуміти, які властивості, характеристики тваринного ми носимо в собі?  Що спільного може бути у нас з отриманим чином?

*ОБГОВОРЕННЯ*

1. Розкажіть, що сталося під час вашої подорожі?
2. Що почули ви від мешканців тваринного світу?
3. Як ви самі можете інтерпретувати карту-образ тваринного, який вам дістався?  Яку зв'язок між вами ви бачите?
4. З яким почуттям ви завершуєте цей досвід керованої уяви?  Що цей досвід може дати вам? Здається він значущим для вас?  У чому це значення?
5. Що заважає вам сприйняти цей досвід як позитивний?
6. Чого, на ваш погляд, не сталося?

***Вправа «Сурдопереклад»***

Мета: активізувати групу.

Час: 10 хвилин

Матеріали: папірці з написаним текстом — різні прості віршики.

1.Ведучий пропонує розділитися всім на пари.

2. Пари по черзі виступають перед іншими учасниками. Кожен із пари виступає по черзі в ролі дикторів і сурдоперекладачів. Поки один із партнерів читає вірш, інший перебуває поруч і виступає в ролі сурдоперекладача — передає з допомогою міміки й жестів зміст тексту.

***Вправа «Приручи своїх драконів»***

Цілі:

1. Познайомитися зі своїми «драконами» поіменно, усвідомити, який збиток від їх «годування» я на ношу власної особистості і можливостям самореалізації у всіх сферах життя;
2. Дозволити своєму несвідомому розповісти нам про внутрішні блоках, про панцирах свідомості - наших драконів;
3. Визначити і зберегти, «заякорити» в сприйнятті позитивний Я-образ.  Вміти звірятися з ним в хвилини душевних криз і сумнівів у власних силах;
4. Провести тренування подолання внутрішнього дисонансу, конфлікту, пов'язаного з протиріччями між бажаним і дійсним.

Ресурси: Лист роздруківки з фрагментом книги Хосе Стівенса - глава «Побіжний погляд на сімох драконів», блокноти і ручки для запису.

**Примітка**.  Важливо, щоб роботі тренера і групи не заважали сторонні шуми і звуки.  Можна при бажанні використовувати тиху медитативну музику.

Час проведення: 50 хв.

*Хід* *вправи*.

- Сьогодні я хочу представити вам одну чудову книгу: «Приручи своїх драконів», її автор - Хосе Стівенс.  Ця одна з тих книг, які можуть допомогти кожному з нас познайомитися з тим, що заважає жити, дихати вільно, домагатися  поставлених цілей, самореалізовуватися, відчувати радість і повноту життя.  Ідея книги полягає в тому, що кожен з нас підгодовує власних Драконів - особисті страхи, ірраціональні переконання, залежно ... Давайте назвемо наших драконів «по іменах»!  (Тренер роздає учасникам роздруківку з главою з книги. Читає текст.)

ПЕРШИЙ ЕТАП

 Тепер, коли ми знаємо ворога в обличчя, спробуємо відповісти собі на кілька запитань.  Відповіді запишіть у своїх блокнотах.

1. Як ми дізнаємося про присутність Дракона?
2. Що ми відчуваємо / думаємо, коли він захоплює нас?
3. Які конкретні симптоми нам знайомі?  (Апатія, поганий настрій, «депресивний дух», слабкість, Відсутність енергії, дратівливість, бажання піти в себе, перервати будь-які контакти, страх перед невдачею, невіра в себе ...)

Як правило, Дракон підсовує нам «ляльку» замість справжніх купюр, підробку замість справжніх багатств.  щось б викрити його маніпуляції, нам потрібно визначити їх і спробувати «відключитися» від нав'язаної нам гри - просто ВИЙТИ з неї!

 Дуже допоможе нам в цьому кроці формулювання антонімам наших проблем або страхів, пошук антитези.  Якщо ви хочете позбутися від апатії - шукайте енергійність, від страху - безстрашність, від некомпетентності - професіоналізм, від печалі - повноту і радість життя, від залежності - свободу, від агресії - любов і дружелюбність, від слабкості - силу, від безвілля - зібраність і готовність досягти поставлених цілей, від заздрості - щедрість.

 Визначте для себе, що б ви хотіли придбати: які вміння, навички, відчуття.  Запишіть знайдену і відповідну саме для вас пару-антитезу в ваших блокнотах!  це нове «сильне, позитивне» визначення - САМЕ ТО, ЩО НАМ ВАЖЛИВО ПРИДБАТИ, ніж ми з сьогоднішнього дня хотіли б мати.

ДРУГИЙ ЕТАП

 Згадайте себе в стані успіху.  Коли щось із задуманого вийшло, коли є відчуття свободи, нескінченних сил, драйву!  Налаштуйтеся на це почуття, зробіть це спогад відчутним і максимально яскравим!  В якому місці тіла ви  відчуває цей підйом, цей потік енергії?  Зафіксуйте цю область, цю точку.  Покладіть на це місце руку і відчуйте «контакт» зі своїм станом і своїм тілом.

 Встаньте, походіть по кімнаті, щоб знайти, в якому місці ви відчуваєте себе максимально комфортно.  Прийміть найзручнішу і підтримуючу ваші позитивні енергії позу в обраному місці. Побудьте в цьому комфортному для духу і тіла стані якийсь час.  Запам'ятайте ЙОГО!

Третій етап

 Займіть місце в просторі так, щоб навколо вас була вільна від людей або предметів територія хоча б в півтора - два метри.

 Визначте на цьому просторі три конкретних точки і назвіть їх - «Старт» (перша точка), «Дракон» (друга точка), «Я - переможець!»  - (третя точка).

 Встаньте на точці номер один.  Подивіться звідси, з позиції старту, на точку «Дракон», в якій ви залежні, страждаєте, боїтеся ... Згадайте себе в цьому стані.

 Перейдіть з точки «Старт» в точку «Дракон»!  Відчуйте силу його впливу на вас.  Покладіть руку на те місце  на тілі, яке резонує з цієї несвободою, страждає від Дракона.  Прослідкуйте за своїм тілом, за реакцією організму на ваше самовідчуття під владою Дракона.

 Тепер різко, енергійно вийшовши з цього стану, повернувшись в точку «Старт».Як спостерігач з боку оціните те місце, куди ви хотіли б потрапити, яке вабить вас іншими можливостями (точка три «Я - переможець!»).  Хочете реально випробувати звільнення від пресингу і звільнитися?  Різко вийдіть з позиції старту, перемістившись ФІЗИЧНО І емоційно в точку «Я - переможець!».  Згадайте себе в стані успіху, приливу сил і енергії, задоволення від життя і задоволення собою!  Покладіть руку на ту точку в тілі, яку ви запам'ятали як точку сили і успіху!  Запам'ятайте це відчуття, «стати на якір» його, надайте собі. Потім повторіть ці переходи ще 3-4 рази, переконавшись, що «якір» встановлено, що вам вдається кожного разу, перебуваючи в точці «Я - переможець!»  ВІДЧУВАТИ СЕБЕ ВІДПОВІДНИМ ЧИНОМ, викликаючи «заякорених» ПОЧУТТЯ.

***Вправа « Забери фразу»***

Мета: активізувати групу.

Час: 10 хвилин

Матеріали: папірці з написаним текстом — відомі фрази і вирази.

1.Тренер вибирає відомі вирази і словосполучення й пише їхні половинки на різних картках. Наприклад, «З днем» на одній картці, а «народження» на інший. Кількість карток має відповідати кількості учасників

2. Картки опускають у капелюх,

3. Кожний з учасників витягує наосліп картку.

4. Учасники намагаються відшукати серед членів групи власника другої половинки фрази.

***Історія для роздумів «Притча про короля і сад»***

Одного разу король зайшов до саду та побачив дерева, кущі та квіти, які в'янули та гинули. Дуб сказав, що помирає тому, що не може бути таким високим, як сосна. Коли король звернувся до сосни, то дізанвся, що вона сохне тому, що не може давати виноград подібно виноградній лозі. А лоза гинула тому, що не може квітнути, наче троянди...

Невдовзі король знайшов одну рослину, яка звеселила його серце: була свіжа та квітуча. Після розпитувань він отримав таку відповідь:

«Я вважаю це саме собою зрозумілим, адже коли ти посадив мене, ти хотів отримати радість.

 Якби ти хотів дуб, виноград або сосну — ти посадив би їх. Тому я думаю, що не можу бути нічим  іншим, крім того, що я є. І я намагаюсь розвивати свої кращі якості».

*Обговорення:*

1. Чому так сказала квітка?
2. Яка мораль цієї історії?
3. Чому засохли всі квіти крім однієї?

***Гра «Я бачу щось ...»***

МЕТА Це розминочні вправу добре "включає" учасників тренінгу після перерв.  Ще воно підтримує групову динаміку і дає учасникам тренінгу позитивні емоції.

НЕОБХІДНА ЧАС 10 хвилин

 РЕСУРСИ І ПІДГОТОВКА Не вимагається

 Хід вправи.

 Колеги, для цього вправи вам потрібно встати і почати переміщатися по аудиторії.  Розгляньте її уважно - предмети які знаходяться в ній, людей.

 Продовжуємо переміщатися і уважно слухаємо мене.  Коли я скажу фразу "я бачу щось ...", наприклад "зелене" - кожен повинен торкнутися чогось зеленого.  Деякі завдання будуть дуже легкими, а деякі, можливо, змусять вас задуматися, але ви повинні швидко збагнути і виплутатися з цієї ситуації.  У цій вправі головне - темп!  Чи готові?  Починаємо - я бачу щось:

1. червоне;
2. холодну на дотик;
3. шорстке;
4. ого, що важить приблизно півкілограма;
5. кругле;
6. металеве;
7. блакитне;
8. прозоре;
9. зелене;
10. з золота;
11. число 15;
12. слово «тренінг».

***Вступна бесіда на тему: «Що таке людина з великою літерою «Л» для кожного вас?»***

Час проводження: 20 хв.

1. Кожна людина висказує думки на тему бесіди.

***Вправа «Якщо я – це я»***

Цілі:

1. Розвинути в учасників навички «сепарації» (відділення від інших), самоаналізу, відкрити перспективу спілкування з особистих позицій;
2. Допомогти подолати внутрішні бар'єри, страх і невпевненість перед іншими людьми.

 Ресурси: фліп-чарт / дошка з текстом цитати.

Час проводження: 25 хв.

Хід вправи.

Один з єврейських мудреців, рабин Менахем Мендель з Куцка призводить фразу з хасидського джерела.  Фраза, на перший погляд, заплутана і незрозуміла, але при вдумливому прочитанні стає поетичним і чудовим приводом для глибоких роздумів про «Я» і «інший» і розуміння взаємозв'язку між цими поняттями. Записуємо на дошці / фліп-чарті текст:

 Якщо я - це я, то ти - це ти.

 Якщо ти - це ти, то і я - це я.

 Але якщо я - не я, то і ти - не ти.

 Адже, якщо ти - не ти, то і я - не я.

Дайте кожному окремо поміркувати над цими словами якийсь час.  Ще краще, якщо кожен за пише ці чотири рядки на своєму листку.

 Потім попросіть учасників створити пари з малознайомими людьми, але тими, з ким вони хотіли б попрацювати разом. Попросіть кожну пару провести коротку дискусію про те, як кожен зрозумів сенс наведених вище рядків. Іноді цього етапу досить.  Проводити загальне обговорення чи ні - вибір за тренером.

***Розминка «Сонце світить на…»***

Мета: посміятися, порухатися

Час: 10- 15 хвилин

1.Участнікі сидять або стоять у тісному колі.

2.Одна особа стоїть всередині кола і кричить: «Сонце світить на…» а потім вказує на предмет одягу або колір, який є в кого-то з учасників. Наприклад, «сонце світить на того, у кого карі очі» або «сонце світить на того, на кого шкарпетки».

3. Усі власники зазначеного кольору або предмета одягу міняються місцями один з одним.

4.Участнік із середини кола намагається зайняти чиєсь місце, поки гравці переміщаються.

5. Новий учасник стає в середину кола і гра триває.

***Вправа «Одне із трьох»***

Цілі:

1. Тренувати рухливість мислення як фактор креативного
2. поведінки та адекватної самооцінки;
3. Сприятиме активізації та розширенню рамок асоціативного мислення;
4. Створити активну творчу атмосферу і позитивний настрій в групі.

 Ресурси: досить велика (відповідно до розміру групи) кімната.

 Час: 15-20 хв

Хід гри

 Для проведення гри потрібно підготувати майданчик: будь-яким способом намітити три умовних місця.  Кожна відмітка буде позначати місце для збору першої, другої або третьої групи.

 В ході гри членам команди кожного разу доведеться вирішувати для себе питання, до якої з трьох груп вони відносяться.  Своє місце вони визначать залежно від трьох варіантів відповіді на поставлене запитання:

1. Якщо їм підходить перший варіант відповіді, то гравці займають місце, що позначає місце групи номер один,
2. Другий відповідь - друга група,
3. Третій - відповідний номер і місце на майданчику.

 - Умови гри прості.  Я запропоную вам серію питань, які метафорично спробують визначити особливості вашої особистості.  Вдумайтеся в зміст образа, визначте, який із запропонованих варіантів вам ближче всього, і, відповідно зі своїм вибором, займіть, будь ласка, місце на ігровому майданчику.

Отже, хто ви:

1. Фрак,
2. Футболка,
3. Військова гімнастерка?

 (Учасники обмірковують відповідь і поділяються на три групи.  Коли вибір зроблений, просимо гравців прокомтувати їх рішення.)

 Хто ви:

1. Дитина,
2. Зріла людина,
3. Пенсіонер?

 (Нагадуємо, що мова зовсім не йде про реальний віці гравця, а лише про спосіб - «душевний вік» - на скільки років людина себе відчуває.)

 Хто ви:

1. Село, місто, столиця?
2. Вода, вогонь, земля?
3. Намет, квартира, вілла?
4. Табличка з написом «Стороннім вхід заборонено!»,
5. «Скоро повернуся ...» або «Ласкаво просимо!»?
6. «Так», «Можливо», «Ні!»?
7. Велосипед, мотоцикл, роллс-ройс?
8. Минуле, сьогодення, майбутнє?
9. Весільний марш Мендельсона, вальс, «Мурка»?
10. Вільний художник, найманий працівник, керівник фірми?

 (Знову нагадуємо, що мова йде про спосіб, а не про реальний стан справ.

*Обговорення*

1. Що сподобалося, а що ні в грі?
2. Відповідь на яке питання був найбільш проблематичним?
3. На яке питання було найлегше відповісти і чому?
4. Кого здивував вас вибір когось із ваших товаришів по команді?  Поділіться з цим гравцем своїми враженнями: чим вас здивував, обрадував, засмутив, спантеличив його вибір?
5. Чи вдалося вам відкрити щось в самих собі в ході гри?
6. Запропонуйте, будь ласка, свої трійки образів для товаришів по команді.

***Вправа « Я родом з дитинства»***

цілі:

1. Подолання внутрішніх бар'єрів за допомогою керованої уяви;
2. Розвиток асоціативного, творчого мислення;
3. Поглиблення знайомства з внутрішнім світом товаришів по групі, розвиток почуття довіри, готовність поділитися особистими думками і почуттями.

 Ресурси: килим, музика для релаксації.

 Час: 40 хвилин.

 ХІД ЗУСТРІЧІ

 Група розсідається на килимі (на матах) на підлозі.

 - Вітаю!  Кожна наша зустріч - це щось нове, незвичайне.  Це завжди можливість «Подорожі до себе».

 Але сьогодні ми звернемося до ще більш несподіваного подорожі.  Пам'ятайте себе в дитинстві?  Пам'ятаєте казку про килимі-літаку?  Про чудовий переміщенні в часі і просторі?

 Закрийте очі.  Почуйте своє дихання!  дихайте глибоко і вільно.  Тіло ваше розслаблене, вам зручно і легко!

 Я хочу запросити вас в саме незвичайне подорож, в яке тільки можна відправитися!  Наш килим-літак готовий взяти вас в будь-яке місце, яке тільки побажаєте!  Чи не поспішайте, у вас є кілька хвилин, щоб прийняти рішення про маршрут!  Я попереджу вас, коли потрібно бути готовим до вильоту ...

Ну, а зараз - в путь!  У просторі і в часі ви можете перенестися куди завгодно.

 5, 4, 3, 2, 1 ... полетів !!!  Кожен з вас вирушає в своє власне подорож.  Я не буду заважати вам.  Постарайтеся запам'ятати все те, що ви побачите під час свого п'ятихвилинного польоту:

1. почуття ви відчуваєте?
2. Що бачать ваші очі?
3. Що чують ваші вуха?
4. Населеності місце, куди ви потрапили?  Якщо так, то кого ви бачите навколо?  ...

 Повернення починається.  Окиньте останній раз поглядом місце, в якому ви побували.  Запам'ятайте його гарненько!  ковер-літак чекає вас.  Улаштуйтеся на ньому зручніше, ми повертаємося!  5, 4, 3, 2, 1 ... Заспокойте дихання.  На мою бавовніви відкриєте очі і будете почувати себе прекрасно, легко, бадьоро.  (Бавовна в долоні.) З поверненням!

 Давайте зараз зберемося в коло.  Згадайте подробиці вашого чарівної подорожі!  Ті, хто готовий, нехай поділяться з нами своїми враженнями!

*ПИТАННЯ ДЛЯ ОБГОВОРЕННЯ*

1. Яке ваше враження від подорожі?  Опишіть почуття, які ви відчуваєте зараз!
2. Чому ви вирушили саме в це місце?  що воно значить для вас?  Чи легко вам дався вибір?
3. Які емоції ви відчували під час вашої подорожі?  Що було значимо?  Що залишилося в пам'яті і чому?
4. Легко було залишати те місце, в якому ви опинилися?  З якими думками і почуттями була пов'язана необхідність повернутися з уявного подорожі в реальність?
5. Які з подорожей, про які розповіли ваші товариші, вам здалися найбільш цікавими і чому?  Чи хотіли б ви стати супутником когось із членів групи в його подорожі?  Хотіли б запросити когось із товаришів приєднатися до вас?

***Розминка « Виграшне рівняння»***

МЕТА

 Розминка дозволяє ініціювати розмову про творче мислення.

 НЕОБХІДНА ЧАС 5 хвилин

 НЕОБХІДНІ МАТЕРІАЛИ Фліпчарт і маркер

 Хід роботи

1. Тренер пише на фліпчарті рівняння 5 + 5 + 5 = 550
2. Колеги, розминка для мозку.  На фліпчарті ви бачите рівняння.  Потрібно додати одну лінію щоб зробити його правильним.

 ВІДПОВІДЬ

 Учасники напевно спочатку запропонують варіант 5 + 5 + 5 ≠ 550. Це хороший варіант, але нехай ще подумають.  Є є ще один: змінити прямою лінією перший «+», так, щоб вийшло 545 + 5 = 550

***Вправа «Самотест»***

Мета: самоаналіз своїх емоцій

Ресурси :бланки з питаннями на кожного учасника

Час проведення: 15 хв.

Хід роботи.

1. У мене часто з’являється бажання більше знати про себе.
2. Я вважаю, що в мене немає потреби в чомусь змінюватися.
3. Я впевнений у своїх силах.
4. Я вірю, що всі мої плани здійсняться.
5. У мене немає бажання знати свої плюси та мінуси.
6. У моїх планах я найчастіше сподіваюсь на щасливий випадок, ніж на себе.
7. Я хочу краще та ефективніше працювати.
8. Я вмію примусити себе змінитися, коли це потрібно.
9. Мої невдачі частіше пов’язані з невмінням працювати.
10. Я цікавлюся думкою інших про мої якості та можливості.
11. Мені важко самостійно досягти задуманого.
12. У будь-якій справі я не боюся невдач та помилок.
13. Мої якості та вміння відповідають вимогам моєї професії.
14. Обставини сильніші за мене, навіть якщо я дуже бажаю щось змінити.

***Ключ до обробки результатів:*** 1+, 2–, 3+, 4+, 5–, 6–, 7+, 8+, 9+, 10+, 11–, 12+, 13–, 14–.

***Аналіз результатів.*** Для визначення готовності пізнати себе **(ГПС)** потрібно підрахувати кількість співпадінь відповідей на самотест із ключем за твердженнями 1, 2, 5, 7, 9, 10, 13. Максимальне значення

величини ГПС дорівнює 7 балів. Так само визначається готовність самовдосконалюватися (**ГС**). Підраховуємо кількість співпадінь за твердженнями 3, 4, 6, 8, 11, 12, 14. Максимальне значення ГС дорівнює 7балів.

***Вправа «Не впусти»***

Мета: зняття втоми;  вироблення вільного, розкутого спілкування.

 Ресурси м'ячик

Час проведення 15 хв.

 Хід роботи.  Учасники стають в коло і перекидають один одному м'яч, називаючи кожен раз, який предмет він позначає.  Наприклад: цегла, кришталева ваза і т. Д. Той, хто ловить м'яч, повинен зобразити, як би він зловив цей предмет, відповідно його тяжкості, крихкості і т. Д.

*Обговорення*:

 1. Що нового ви сьогодні дізналися?

 2. З яким настроєм ви сьогодні йдете?

 3. Чи змінилося ваше настрої і самопочуття?

***Вправа « Якби ... то я став би...»***

Мета: проаналізувати моменти свого життєвого шляху і можливості

Ресурси: лісток, ручка

Час проведення: 20 хв.

Хід роботи.

1. Тренер розповідає про можливості людей
2. Тренер пропонує написати  на листку фразу і доповнити « Якби ...то я став би»
3. Дає 10 хв. На роздуми
4. Потім пропонує бажаючими сказати свою фрази і обґрунтувати її.

***Вправа «Ланцюжок мови»***

цілі:

1. Відпрацювати навички чути і слухати, концентрувати увагу на співрозмовникові;
2. Потренуватися в умінні сконцентруватися на партнері;
3. Розвинути пам'ять і аудіальні можливості сприйняття.

 Ресурси: не потрібні, а для варіанту 2 - м' яка іграшка

 Час: 15-20 хвилин.

Хід роботи Учасники групи стають або сидять в кругу. Тренер показує на людину і говорить:

Варіант 1. З цієї людини каже слово та повторює попереднє

Варіант 2. Ця людина каже початок речення і кидає іншій, а та повторює початок речення і доповнює, а потім говорить початок іншого речення.

Варіант 3. Тренер дає тему і з того учасника на якого він  по часовій стрільці  придумають  текст історії по одному реченню, а останній розповідає всю історію від початку до кінця з його реченням.

***Вправа «Ніколи не говори «ніколи»»***

Мета: зрозуміти що в навколишньому світі людини може трапитись все що завгодно.

Ресурси: листки з  ручкою

Час проведення: 20 хв.

Хід роботи.

1. Тренер пропонує написати те, що ви не зробите в звичайній для вас ситуації
2. Тренер пропонує придумати таку ситуацію, при якій ви зробили ваше «ніколи», а саме те, що написали спочатку.

*Обговорення:*

1. Чи важко було придумати ситуацію при якій ви зробите ваше «ніколи»?

**ЗАКЛЮЧНА ФАЗА**

***Вправа «Дій»***

Мета: сформулювати плани на майбутнє з урахуванням знань, отриманих під час  тренінгу

Час: 15 хвилин

1. Запропонуйте кожному учаснику подумати про те, що він отримав від курсу, і що збирається робити після завершенн навчання.

2. Запропонуйте учасникам розділити аркуш паперу на три стовпці з написом «Шість місяців», «Три місяці» й «завтра» та      заповнити ці стовпці.

3. Дайте учасникам 15 хвилин, а потім попросіть кожного зачитати одну найважливішу річ із колонки.

***Вправа «Прощання»***

Мета: Вербальне підведення підсумків тренінгу, вираз емоційного ставлення учасників групи один до одного й до керівника.

Час проведення: 25 хв.

Процедура: учасники групи по колу мають можливість висловити думку, наскільки ефективним їм видався тренінг, наскільки він виправдав їхні сподівання, що нового відкрив в області міжособистісних відносин та за тематикою тренінгу; можна також звернутися з реплікою безпосередньо до будь-кого з групи або до її керівника.

**ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2**

Було розглунено психологічні особливості самоорганізації здобувачів вищої освіти в період дистанційного навчання, які показували, що дистанційне навчання змінює погляди на навчання та самоорганізацію здобувачів вищої освіти. Прикладом цього можна побачити результати емпіричному досліджені, в якому було застосовано 4 методики:

* Методика діагностики самоефективності (Мадукса та Шеері): у 29 респондентів в сфері міжособистісної діяльності отримані дані свідчать про знижений рівень самоефективності крім одного, який має середнє значення, тобто цей респондент реалізує себе у спілкуванні. У чотирьох респондентів рівень самоефективності в сфері предметної діяльності завішений, що означає занадто реалізують себе в цій сфері.
* Методика *«*Мотиваціядоуспіху» Т. Елерса: у групі респондентів можна побачити має такі види рівня мотивації до успіху, як середній, помірно високий та дуже високий рівень. А саме 9 респондентів мають середній рівень мотивації до успіху, тобто людина може не надто рватися до успіху. Помірно високий рівень мотивації мають 13 респондентів, при якому вони можуть вже більше гнатися за успіхом. Дуже високий рівень мотивації до успіху мають 8 респондентів , які ради успіху готові зробити все незалежно від наслідків.
* Методика самоорганізації діяльності, в якої було отримано результат, що показує зменшення даних за аспектами самоорганізації, яке показує проблеми в цьому навику.
* Методика САН показує, що у респондентів мається несприятливий стан у всіх шкалах , тобто на період тестування вони мали погане самопочуття , активність та настрій.

З вищезгаданих даних можна зазначити, що всі методики доводять, що у респондентів є проблеми з міжособистісною сферою діяльності, а в предметної немає і це також показує рівень мотивації до успіху. Також можна побачити, що у вміннях самоорганізації діяльності тільки один пункт має високий результат і це видно ще в низькому стані самопочуття, активності та настрою. Тому було запропоновано респондентам пройти тренінг на мотивацію, який допоможе їм сформувати і розвинути установки на мотивацію ті особистісно значущих якостей: професійної рефлексії, емпатії, критичності і гнучкості установок, а також допоможе подолати психологічні бар’єри, що заважають повноцінному самовираженню.

**ВИСНОВКИ**

* 1. Було розглянуто тему психологічні особливості самоорганізації здобувачів вищої освіти в період дистанційного навчання. Багато вчених вивчали цю тему і це такі вчені, як: Г.Юнг, Б.Г.Ананьев, К. Роджерс, О. Фальова, О. Дусавицький, В. Бочелюк, М. Авєрін, С. Амірова, Ю. Болотін, М. Вудкок, Л. Зайверт, В. Крижко, Н. Копєїна, М.Лукашевич, А. Неценко, Т. Новаченко.

Аналізуючи наукову літературу і отримані дані можна зробити такий висновок:

Самоорганізація — це уміння людини організувати свою діяльність так, щоб найповніше відтворити свій творчий потенціал за умов тієї чи іншої ситуації. Головною ознакою самоорганізації є вміння налаштуватися на діяльність і підтримувати працездатний стан протягом тривалого часу без застосування вольових зусиль.

Самоорганізація є невід’ємною частиною особистісного саморозвитку людини.

Є декілька підходів до вивчення самоорганізації і тому можна зазначити, що є багато аспекті, яких поєднують з цим феноменом. Кожний вчений розглядав цю тему в різних напрямках.

Щоб мати гарний рівень самоорганізації треба знати і використовувати вміння.

1. Соціальна група як студентство виникла у XI-XII столітті завдяки відкриттю у Європі перших навчальних закладів, які надавали вищу освіту. Студентство представляє собою людей, які усвідомлено і цілеспрямовано навчаються певній професій. Цей період як окрема вікову категорію було виділено в науці відносно нещодавно, 1960-х роках, ленінградською психологічною школою під керівництвом Б. Г. Ананьєва при дослідженні психофізіологічних функцій дорослих людей.

Студент (здобувач вищої освіти) як особистість характеризується інтенсивним розвитком моральних та естетичних почуттів, формуванням характеру. Важливою умовою гармонійного розвитку особистості у даному віковому періоді є оволодіння повним комплексом соціальних ролей дорослої людини. Цей комплекс включає в себе: громадянські, суспільно-політичні, професійно-трудові, статево-гендерні та інші соціальні ролі. Студент активно включається до громадського та суспільно-політичного життя, усвідомлює вагомість свого голосу та відповідальність за свій вибір, займає активну громадянську позицію. Відчуває особисту відповідальність за свої успіхи у навчанні та їх важливість для подальшої професійно-трудової діяльності.

Освітній та навчальний процес у ВНЗ допомагає здобувачу вищої освіти увійти до дорослого світу.

1. Також було розглунено психологічні особливості самоорганізації здобувачів вищої освіти в період дистанційного навчання, які показували, що дистанційне навчання змінює погляди на навчання та самоорганізацію здобувачів вищої освіти. Прикладом цього можна побачити результати емпіричному досліджені, в якому було застосовано 4 методики:

* Методика діагностики самоефективності (Мадукса та Шеері): у 29 респондентів в сфері міжособистісної діяльності отримані дані свідчать про знижений рівень самоефективності крім одного, який має середнє значення, тобто цей респондент реалізує себе у спілкуванні. У чотирьох респондентів рівень самоефективності в сфері предметної діяльності завішений, що означає занадто реалізують себе в цій сфері.
* Методика *«*Мотиваціядоуспіху» Т. Елерса: у групі респондентів можна побачити має такі види рівня мотивації до успіху, як середній, помірно високий та дуже високий рівень. А саме 9 респондентів мають середній рівень мотивації до успіху, тобто людина може не надто рватися до успіху. Помірно високий рівень мотивації мають 13 респондентів, при якому вони можуть вже більше гнатися за успіхом. Дуже високий рівень мотивації до успіху мають 8 респондентів , які ради успіху готові зробити все незалежно від наслідків.
* Методика самоорганізації діяльності, в якої було отримано результат, що показує зменшення даних за аспектами самоорганізації, яке показує проблеми в цьому навику.
* Методика САН показує, що у респондентів мається несприятливий стан у всіх шкалах , тобто на період тестування вони мали погане самопочуття , активність та настрій.

З вищезгаданих даних можна зазначити, що всі методики доводять, що у респондентів є проблеми з міжособистісною сферою діяльності, а в предметної немає і це також показує рівень мотивації до успіху. Також можна побачити, що у вміннях самоорганізації діяльності тільки один пункт має високий результат і це видно ще в низькому стані самопочуття, активності та настрою.

1. Тому було запропоновано респондентам пройти тренінг на мотивацію, який допоможе їм сформувати і розвинути установки на мотивацію ті особистісно значущих якостей: професійної рефлексії, емпатії, критичності і гнучкості установок, а також допоможе подолати психологічні бар’єри, що заважають повноцінному самовираженню.

Таким чином, всі завдання випускної кваліфікаційної роботи бакалавра виконано, мету досягнуто.

**СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ**

1. Абрамова Г. С. Введение в практическую психологию / Г. С. Абрамова –М. : Международная педагогическая академия, 1994. – 237 с.
2. Адлер А. Практика и теория индивидуальной психологии : [лекции по введению в психотерапию для врачей, психологов и учителей] / Альфред Адлер. – М. : Изд-во Института Психотерапии, 2002. – 214 с.
3. Александров А. А. Современная психотерапия : [курс лекций] / А. А. Александров – СПб. : «Академический проект», 1997. – 335 с.
4. Аникеева Н. П. Воспитание игрой / Н. П. Аникеева. – М. : МГУ,1999. – 144 с.
5. Аристотель. Сочинения: В 4. т. /.Пер. с древнегреч.; общ. ред. А. И. Доватура. – М. : Мысль, 1976-1983. – Т.4, 1983. – 830 с.
6. Ассаджиоли Р. Психосинтез : принципы и техники / Р. Ассаджиоли ; [пер с англ.]. – М. : ЭКСМО-Пресс, 2002. – 416 с.
7. Атватер И. Я вас слушаю /И. Атватер – М.: Экономика, 1984. – 112 с.
8. Афанасьев В.Г. Социальная информация и управление обществом./ В. Г. Афанасьева. – М., 1975. – 159 с.
9. Бандура А. Теория социального научения./ А. Бандура. – СПб. : Евразия, 2001. –320 с.
10. Бакли Р. Теория и практика тренинга / Р. Бакли, Дж. Кейпл. – СПб. : Питер, 2002. – 352 с.
11. Балл Г.А. Концепция самоактуализации личности в гуманистической психологии./ Г. А. Балл. – Киев, 1993.
12. Балл Г.А. Норма деятельности – категория педагогическая / Г. А. Балл // Педагогика. – М. – 1992. ‑ № 3-4. – С. 43-48.
13. Басин М. А., Шилович И. И. Синергетика и Internet : Путь к Synerqonet./ М. А. Басин. ‑ СПб. : Наука, 1999. – 72 с.
14. Бендлер Р. Нейролингвистическое программирование и структура гипноза. Трансформэйшн : [учебное пособие] / Р. Бэндлер, Дж. Гриндер. – СПб. : Издательствоо «Петербург-XXI век» совместно с ИПЧ «Белый кролик», 1995. – 317 с.
15. Берн Э. Трансактный анализ в группе / Эрик Берн. – М. : Лабиринт, 1994. – 176 с.
16. Богданова І.М. Педагогічна інноватика : навч. пос. / І. М. Бондаренко. – Одесса : ТЕС, 2000. – 149 с.
17. Большаков В. Ю. Психотренинг / В. Ю.Большаков. – СПб. : Социально-психологический центр, 1994. – 316 с.
18. Большаков В. Ю. Психотренинг : Социодинамика. Упражнения. Игры / В. Ю.Большаков. – СПб. : «Социально-психологический центр», 1996. – 380 с.
19. Бондаренко А. Ф. Психологическая помощь : теория и практика / А. Ф. Бондаренко. – Изд. 4-е, испр. и доп. – К. : «Освита Украины», 2007. –332 с.
20. Бондаренко Н. Б. Деякі аспекти проблеми формування мотивів навчання // Нова парадигма : Альманах наукових праць.- Запоріжжя: ЗДУ. - 1998. - Вип. 9. - С. 124-129.
21. Борисова Н. В. Дискуссия в активном обучении / Н. В. Борисова, А. А. Соловьева. – СПб. : Питер, 2002. – 86 с.
22. Бранский В. П. Социальная синергетика как постмодернистская философия истории / В. П. Бранский // Общественные науки и современность, 1999. − № 6. − 117 с.
23. Буданов В.Г. Трансдисциплинарное образование. Технологии и принципы синергетики./ В.Г. Буданов. – М. : Прогрес, – Традиция, – 2001. – 154 с.
24. Буланова-Топоркова М. В. Педагогика и психология высшей школы : учебное пособие / М. В. Буланова-Топоркова. – Ростов н/Д. : Феникс, 2002. – 544 с.
25. Бурлачук Л. Ф. Психодиагностика : учебник для вузов / Л. Ф. Бурлачук. – СПб. : Питер, 2007. – 352 с.
26. Василевська Т. Е. Етичні аспекти взаємовідносин між колегами у професійних колективах державних службовців: Зб. наук. пр. НАДУ / За заг. ред. В. І. Лугового, В. М. Князєва. – К. : Вид-во НАДУ. – 2004. – Вип. 2. – С. 150-158.
27. Вишнякова Н. Ф. Креативная акмеология. Психология высшего образования : Монография. В 2 т., Т.2 – Мн.: 000 “Дэбор”, 1999. – 300 с.
28. Вправи на тему - «згуртування колективу» [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <https://altera-med.com/uk/blog/9-eto-nuzhno-znat1/72-splochenie-kollektiva2>
29. Галієва О.М. Психологічні аспекти прояву ситуативної тривожності студентів [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <https://otherreferats.allbest.ru/psychology/00930537_0.html#text>
30. Гарбузов В. И. Человек − жизнь − здоровье (Древние и новые каноны медицины) / В. И. Гарбузов. − СПб. : Комплект, 1995. − 495 с.
31. Граф В., Ильясов И.И., Ляудис В.Я. Основы самоорганизации учебной деятельности и самостоятельная работа студентов / В. Граф, И. И. Ильясов, В. Я. Ляудис. − М. : МГУ, 1981. – С. 67-70.
32. Григорьева М. В. Адаптация личности в современном мире / М. В. Григорьева. – Саратов : Научная книга., 2013. - В.6, - С. 104-110.
33. Губа А. В. Концептуальні підходи до формування управлінської культури // Педагогіка і психологія. – 2008. – №2. – С. 100-110.
34. Гуменюк О.Є. Психологія Я – Концепції : навч. посібник. – Тернопіль : Економічна думка, 2004. – 301 с.
35. Диагностика самоэффективности. Методика Маддукса и Шеера [Електронний ресурс]. - Режим доступу : <https://hr-portal.ru/tool/diagnostika-samoeffektivnosti-metodika-madduksa-i-sheera>
36. Давыдов В. В., Варданян А. У. Учебная деятельность и моделирование / В. В. Давыдов, А. У. Варданян. − Ереван, 1982.
37. Деркач А. А. Общекультурные параметры личности / А. А. Деркач // Основы общей и прикладной акмеологии. − М. : РАГС, 1994. – С. 85-96.
38. Добротворский И.Л. Самоменеджмент : Эффективные технологии: Практическое руководство для решения повседневных проблем. – М.: “Приор-издат”, 2003. – 272 с.
39. Добрянський І. А. Особливості способи і прийоми організації активно- діалогічного навчання (З досвіду роботи) // Педагогіка і психологія. – 2007. – №1. – С. 47-55.
40. Доскин В. А., Лаврентьева Н. А., Мирошников М. П., Шарай В. Б. Тест дифференцированной самооценки функционального состояния  / В. А. Доскинн, Н. А. Лаврентьева, М. П. Мирошников, В. Б. Шарай // Вопросы психологии. – 1973, – № 6. – С.141-145.
41. Євтодотюк А. В. Філософія освіти і синергетика – union fait la force – вєднанні сила. – Зб. наук. праць. – Вип. 3. / За заг. ред. В Андрущенка – К.: Знання, 2000. – С. 195-207.
42. Закон України «Про вищу освіту» (№ 2984-III від 17.01.2002) [Електронний ресурс]. - Режим доступу : [http://zakon1.rada.gov.ua/laws/show / 2984-14](http://zakon1.rada.gov.ua/laws/show%20/%202984-14)
43. Заєц М. Особливості розвитку особистості студента. [ Електронний ресурс]. - Режим доступу : <https://www.psyh.kiev.ua/%D0%9E%D1%81%D0%BE%D0%B1%D0%BB%D0%B8%D0%B2%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%96_%D1%80%D0%BE%D0%B7%D0%B2%D0%B8%D1%82%D0%BA%D1%83_%D0%BE%D1%81%D0%BE%D0%B1%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%96_%D1%81%D1%82%D1%83%D0%B4%D0%B5%D0%BD%D1%82%D0%B0>
44. Зайверт Л. Ваш час – у Ваших руках: (Поради діловим людям як ефективно вик.ористовувати робочий час). – М. : Інтерексперт, Инфра-М, 1995.
45. Зеер Э. Ф. Психология профессий : учеб. пособие. – М. : Академический Проект; Екатеринбург : Деловая книга, 2003. – 336 с.
46. Іваненко Ю. В. Психологічні особливості самоорганізації сучассного студента/ Ю. В. Іваненко // Теоретичні і прикладні проблеми психології, 2017. - С. 112-121.
47. Ігри та вправи для тренінгів (зі скарбнички неформальної освіти) [Електроний ресурс]. - Режим доступу : <https://www.gurt.org.ua/articles/43009/>
48. Кипнис М. Большая книга лучших игр и упражнений для любого тренинга / Михаил Кипнис //Психология. Высший курс.— М. : Издательство АСТ, 2016. — 637 с.
49. Клименко Ю.О. Психологічні особливості самоорганізації часу життя / Ю.О. Клименко. – Правичний вістник університета КРОК, 2013 – С.163-169.
50. Ковальчук Р. О. Самоорганізація особистості як психологічний феномен [Електронний ресурс] – Режим доступу : <http://irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?C21COM=2&I21DBN=UJRN&P21DBN=UJRN&IMAGE_FILE_DOWNLOAD=1&Image_file_name=PDF/Pvuk_2013_15_27.pdf>
51. Конопкин О. А. Психологические механизмы регуляции деятельности / О. А. Конопкин. − М., 1980.
52. Кокун О. М. Оптимізація адаптаційних можливостей людини у психофізіологічному забезпеченні діяльності : автореф. дис. ... д-ра психол. наук / О. М. Кокун // Інститут психології ім. Г. С. Костюка АПН України. − К., 2004. − 31 с.
53. Костромина С. Н. Структурно-функциональная модель самоорганизации деятельности / С. Н. Костромтна // Вестник Санкт-Петербургского унивеситета. Серия : Психология. Социология. Педагогика. Серия 12, 2010. - Вып. 4, Декабрь, - С. 153-161.
54. Маслоу А. Мотивация и личность. 3-е изд. / пер. с анг. – СПб. : Питер, 2009. – 352 с.
55. Матюшкин А. М. Психологические закономерности мышления в проблемном обучении / А. М. Матюшкин // Советская педагогика, 1969. − № 3. – С. 140-153.
56. Медико-биологические основы дефектологии [Електронний ресурс]. Режим доступу : https://studme.org/174463/pedagogika/oprosnik\_samoorganizatsii\_deyatelnosti\_mandrikova
57. Мерко Н. Психологічні основи формування вмінь самоорганізації студентів вищих навчальних закладів [Електронний ресурс]. Режим доступу : <http://www.masters.kubg.edu.ua/index.php/gi/article/view/90>
58. Мілорадова Н. Е., Бречка Д. М., Доценко В. В. Психологічний супровід формування ціннісних регуляторів поведінки майбутніх правоохоронців : навчально-методичний посібник / Мілорадова Н. Е., Бречка Д. М., Доценко В. В. – Харків : ФОП Бровін О.В., 2017. – 116 с.
59. Моргун В. Ф. Багатовимірна теорія особистості про світогляд людини в контексті інваріанту просторово-часових орієнтацій / В.Ф. Моргун // Психологія і особистість. – К.-Полтава, 2015. – № 2. – Ч. 1. – С. 23-44.
60. Моросанова В. И., Коноз Е. М. Стилевая саморегуляцияповедения человека / В. И. Моросанова, Е. М. Стилевая // Вопросы психологии. 2000. ‑ №2. ‑ С. 118-127.
61. Науковий вісник херсонського державного університету [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <https://text.ru/rd/aHR0cDovL2VraHN1aXIua3NwdS5lZHUvYml0c3RyZWFtL2hhbmRsZS8xMjM0NTY3ODkvNjc2MC9wc3ljaG9sb2d5XzAyXzNfdWtyLnBkZj9zZXF1ZW5jZT0xJmlzQWxsb3dlZD15>
62. Національна стратегія розвитку освіти в Україні на 2012–2021 роки [Електронний ресурс]. - Режим доступу : http://www.mon.gov.ua/images/ files/ news/12/05/4455.pdf
63. Організація навчального процесу [Електронний ресурс]. - Режим доступу : <https://megapredmet.ru/1-33743.html>
64. Організація освітнього процесу. [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <https://www.bsmu.edu.ua/osvita/organizatsiya-osvitnogo-protsesu/>
65. Опросник «Самочувствие, активность, настроение» [Електронний ресурс]. ‑ Режим доступу : <https://psylab.info/%D0%9E%D0%BF%D1%80%D0%BE%D1%81%D0%BD%D0%B8%D0%BA_%C2%AB%D0%A1%D0%B0%D0%BC%D0%BE%D1%87%D1%83%D0%B2%D1%81%D1%82%D0%B2%D0%B8%D0%B5,_%D0%B0%D0%BA%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%8C,_%D0%BD%D0%B0%D1%81%D1%82%D1%80%D0%BE%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5%C2%BB>
66. Петровский В. А. Субъектность : новая парадигма в образовании / В. А. Петровский // Наука и образование, 1996. − № 3. – С. 100-105.
67. Платонов К. К. Краткий словарь системы психологических понятий : учеб. пособие для учеб. заведений профтехобразования./ К. К. Платонов // 2-е изд. перераб. И. доп. - М. : Высш. Шк. 1984. – 174 с.
68. Пов’якель Н. І. Саморегуляція професійного мислення в системі фахової підготовки практичних психологів : автореф. дис. ... д-ра психол. наук / Н. І. Пов’якель / Національний педагогічний ун-т ім. М. П. Драгоманова. − К., 2004. − 40 с.
69. Подоляк Л. Г., Юрченко В. І. Загальна психологічна характеристика студентського віку. [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <https://www.psyh.kiev.ua/%D0%9F%D0%BE%D0%B4%D0%BE%D0%BB%D1%8F%D0%BA_%D0%9B.%D0%93.,_%D0%AE%D1%80%D1%87%D0%B5%D0%BD%D0%BA%D0%BE_%D0%92.%D0%86.%D0%97%D0%B0%D0%B3%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B0_%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D1%96%D1%87%D0%BD%D0%B0_%D1%85%D0%B0%D1%80%D0%B0%D0%BA%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B0_%D1%81%D1%82%D1%83%D0%B4%D0%B5%D0%BD%D1%82%D1%81%D1%8C%D0%BA%D0%BE%D0%B3%D0%BE_%D0%B2%D1%96%D0%BA%D1%83>
70. Положення про затвердження положення про дистанційне навчання. [Електронний ресурс]/ - Режим доступу : <https://pkvfp.kiev.ua/2021/03/17/polozhennya-pro-dn/>
71. Положення про організацію навчального процесу у вищих навчальних закладах (№ 161 від 2.06.1993)» [Електронний ресурс]. ‑ Режим доступу : <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/z0173-93>
72. Правила для участников тренинга. [Електронний ресурс]. ‑ Режим доступу : <https://mtrening.com/2017/10/07/rules/>
73. Приложение 6. Тест-опросник самоорганизации деятельности (ОСД). [Електронний ресурс]. ‑ Режим доступу : <https://scibook.net/professionalnoe-obrazovanie_1292/prilojenie-test-oprosnik-samoorganizatsii-72610.html>
74. Психологія особистості : Словник-довідник / за ред. П. П. Горностая, Т. М. Титаренко. – К. : Рута, 2001. – 320 с.
75. Психология счастливой жизни. [Електронний ресурс]/ - Режим доступу : <https://psycabi.net/testy/271-metodika-diagnostiki-lichnosti-na-motivatsiyu-k-uspekhu-t-elersa-oprosnik-t-elersa-dlya-izucheniya-motivatsii-dostizheniya-uspekha>
76. Розминки [ Електронний ресурс]/ – Режим доступу : <http://ni.biz.ua/12/12_10/12_109855_razminka-uprazhnenie-pozhaluysta.html>
77. Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии / С. Л. Рубинштейн. − М., 1940. − 524 с.
78. Сергєєнко О. П. Психологічний словник/ О. П. Сергєєнко // Науково-методична рада Міністерство освіти і науки України, 2007. ‑ 336 с.
79. Семенов И. Н. Саморегуляция личности как субъекта жизнедеятельности / И. Н. Семенов // Основы общей и прикладной акмеологии. − М. : РАГС. 1994. – С. 99-106.
80. Технология тренинга [Електронний ресурс]. ‑ Режим доступу : <https://trainingtechnology.ru/uprazhneniya-razminki-dlya-treninga/>
81. Типологічні особливості сучасних студентів [Електронний ресурс]. - Режим доступу : <https://studopedia.su/4_37200_profesIyne-stanovlennya.html>
82. Фармацевтична енциклопедія [Електронний ресурс]. - Режим доступу : <https://www.pharmencyclopedia.com.ua/article/6786/samoorganizaciya>
83. Шамич О.М. Психологічні особливості самоорганізації особистості в параолімпійському спорті. [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://www.appsychology.org.ua/data/jrn/v5/i17/18.pdf>
84. Шнейдер Л. Б. Социально-психологические аспекты самоорганизации времени жизни как способа хронотопирования исполнительной деятельности // Психология зрелости и старения. – 2008. – № 3. – С. 23–27.
85. Юридичний портал «Протокол» [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <https://protocol.ua/ua/pro_vishchu_osvitu_stattya_47/>

**Додаток А**

|  |  |
| --- | --- |
| **№** | **Прізвище ім’я** |
| 1 | Абдулаєв Віталій |
| 2 | Аксьонова Валерія |
| 3 | Андрющенко Ірина |
| 4 | Ахтирська Олександра |
| 5 | Байова Вікторія |
| 6 | Белкин Олександр |
| 7 | Висоцька Анастасія |
| 8 | Віноградова Світлана |
| 9 | Волошина Дарія |
| 10 | Галєцька Валерія |
| 11 | Ганічєва Ганна |
| 12 | Гашенко Катерина |
| 13 | Гладких Ксенія |
| 14 | Гончарова Надія |
| 15 | Ільченко Орина |
| 16 | Клименко Лілія |
| 17 | Кондратьєв Ерик |
| 18 | Конюхова Ольга |
| 19 | Лемзякова Тетяна |
| 20 | Лі Моргун твін Юлія |
| 21 | Лугова Аделіна |
| 22 | Моргун Вікторія |
| 23 | Мороз Володимир |
| 24 | Москоленко Анастасія |
| 25 | Осипенко Анастасія |
| 26 | Пона Анастасія |
| 27 | Сікало Дарья |
| 28 | Тарануха Владислав |
| 29 | Храбан Ксенія |
| 30 | Шевченко Ганна |

**Додаток Б**

# **Диагностика самоэффективности. Методика Маддукса и Шеера**

**Инструкция**

Согласны ли вы с предлагаемыми утверждениями? Если абсолютно согласны, отметьте значение «+5», если абсолютно не согласны — значение «–5». В зависимости от степени своего согласия или несогласия с утверждениями используйте для ответа промежуточные оценки шкалы в области положительных или отрицательных значений, соответственно.

**Таблица Б.1**

**Бланк тест**а

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Список утверждений** | **Шкала ответа (степень согласия)** |
| 1 | Когда я что-либо планирую, я всегда уверен(а), что могу выполнить данную работу | –5 –4 –3 –2 1 0 +1 +2 +3 +4 +5 |
| 2 | Одна из моих проблем состоит в том, что я не могу сразу взяться за работу, которую мне необходимо выполнить, оттягивая этот момент до последнего | –5 –4 –3 –2 1 0 +1 +2 +3 +4 +5 |
| 3 | Если я не могу выполнить работу с первого раза, я продолжаю попытки до тех пор, пока не справлюсь с ней | –5 –4 –3 –2 1 0 +1 +2 +3 +4 +5 |
| 4 | Когда я ставлю важные для себя цели, мне редко удается достичь их | –5 –4 –3 –2 1 0 +1 +2 +3 +4 +5 |
| 5 | Я часто бросаю дела, не закончив их | –5 –4 –3 –2 1 0 +1 +2 +3 +4 +5 |
| 6 | Я стараюсь избегать трудностей | –5 –4 –3 –2 1 0 +1 +2 +3 +4 +5 |

**Продовження Додатку Б**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 7 | Если что-то кажется мне слишком трудным, я не стану даже пытаться выполнить это хоть как-нибудь | –5 –4 –3 –2 1 0 +1 +2 +3 +4 +5 |
| 8 | Если я делаю что-то крайне необходимое, но не слишком приятное для меня, я все равно буду упорствовать до тех пор, пока не доведу дело до конца | –5 –4 –3 –2 1 0 +1 +2 +3 +4 +5 |
| 9 | Если я решил(а) что-то сделать, буду идти напролом, до конца | –5 –4 –3 –2 1 0 +1 +2 +3 +4 +5 |
| 10 | Если мне не удается быстро выучить что-то новое, сразу бросаю это дело | –5 –4 –3 –2 1 0 +1 +2 +3 +4 +5 |
| 11 | Когда проблемы возникают неожиданно, мне не удается справиться с ними | –5 –4 –3 –2 1 0 +1 +2 +3 +4 +5 |
| 12 | Я не пытаюсь научиться чему-то новому, если оно выглядит слишком сложным для меня | –5 –4 –3 –2 1 0 +1 +2 +3 +4 +5 |
| 13 | Неудачи не смущают меня, а только заставляют предпринимать еще более настойчивые попытки справиться с ситуацией | –5 –4 –3 –2 1 0 +1 +2 +3 +4 +5 |
| 14 | Я испытываю уверенность в своих силах при решении сложных проблем | –5 –4 –3 –2 1 0 +1 +2 +3 +4 +5 |
| 15 | Я вполне уверен(а) в себе | –5 –4 –3 –2 1 0 +1 +2 +3 +4 +5 |
| 16 | Я легко бросаю дела | –5 –4 –3 –2 1 0 +1 +2 +3 +4 +5 |
| 17 | Я не похож(а) на человека, который легко справляется с любыми проблемами в жизни | –5 –4 –3 –2 1 0 +1 +2 +3 +4 +5 |
| 18 | Мне трудно приобретать новых друзей | –5 –4 –3 –2 1 0 +1 +2 +3 +4 +5 |

**Продовження Додатку Б**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 19 | Если я встречаю человека, с которым мне было бы приятно поговорить, иду к нему сам, не дожидаясь, пока он подойдет ко мне | –5 –4 –3 –2 1 0 +1 +2 +3 +4 +5 |
| 20 | Если мне не удастся стать близким другом интересного мне человека, я, скорее всего, прекращу попытки общения с ним | –5 –4 –3 –2 1 0 +1 +2 +3 +4 +5 |
| 21 | Если я познакомился(-ась) с человеком, который на первый взгляд кажется мне не слишком интересным, все равно не прекращаю сразу общения с ним | –5 –4 –3 –2 1 0 +1 +2 +3 +4 +5 |
| 22 | Я не слишком уютно чувствую себя на собраниях, в компаниях, в больших группах людей | –5 –4 –3 –2 1 0 +1 +2 +3 +4 +5 |
| 23 | Я приобрел(а) всех друзей благодаря своей способности устанавливать контакты | –5 –4 –3 –2 1 0 +1 +2 +3 +4 +5 |

**Додаток В**

**Методика диагностики личности «Мотивация к успеху» Т. Элерса**

**Инструкция**

Предлагается ряд вопросов, на каждый из которых следует отвечать «да» или «нет».

**Текст вопросника**

1. Если между двумя вариантами есть выбор, его лучше сделать быстрее, чем откладывать на потом.
2. Если замечаю, что не могу на все 100% выполнить задание, я легко раздражаюсь.
3. Когда я работаю, это выглядит так, будто я ставлю на карту все.
4. Если возникает проблемная ситуация, чаще всего я принимаю решение одним из последних.
5. Если два дня подряд у меня нет дела, я теряю покой.
6. В некоторые дни мои успехи ниже средних.
7. Я более требователен к себе, чем к другим.
8. Я доброжелательнее других.
9. Если я отказываюсь от сложного задания, впоследствии сурово осуждаю себя, так как знаю, что в нем я добился бы успеха.
10. В процессе работы я нуждаюсь в небольших паузах для отдыха.
11. Усердие — это не основная моя черта.
12. Мои достижения в работе не всегда одинаковы.
13. Другая работа привлекает меня больше той, которой я занят.
14. Порицание стимулирует меня сильнее похвалы.
15. Знаю, что коллеги считают меня деловым человеком.
16. Преодоление препятствий способствует тому, что мои решения становятся более категоричными.
17. На моем честолюбии легко сыграть.
18. Если я работаю без вдохновения, это обычно заметно.
19. Выполняя работу, я не рассчитываю на помощь других.
20. Иногда я откладываю на завтра то, что должен сделать сегодня.
21. Нужно полагаться только на самого себя.
22. В жизни немного вещей важнее денег.
23. Если мне предстоит выполнить важное задание, я никогда не думаю ни о чем другом.
24. Я менее честолюбив, чем многие другие.
25. В конце отпуска я обычно радуюсь, что скоро выйду на работу.
26. Если я расположен к работе, делаю ее лучше и квалифицированнее, чем другие.
27. Мне проще и легче общаться с людьми, способными упорно работать.
28. Когда у меня нет работы, мне не по себе.

**Продовження Додатку В**

1. Ответственную работу мне приходится выполнять чаще других.
2. Если мне приходится принимать решение, стараюсь делать это как можно лучше.
3. Иногда друзья считают меня ленивым.
4. Мои успехи в какой-то мере зависят от коллег.
5. Противодействовать воле руководителя бессмысленно.
6. Иногда не знаешь, какую работу придется выполнять.
7. Если у меня что-то не ладится, я становлюсь нетерпеливым.
8. Обычно я обращаю мало внимания на свои достижения.
9. Если я работаю вместе с другими, моя работа более результативна, чем у других.
10. Не довожу до конца многое, за что берусь.
11. Завидую людям, не загруженным работой.
12. Не завидую тем, кто стремится к власти и положению.
13. Если я уверен, что стою на правильном пути, для доказательства своей правоты пойду на крайние меры.

**Додаток Г**

# **Опросник самоорганизации деятельности (Е. Ю. Мандрикова)**

*Инструкция:* Вам предлагается ряд утверждений, касающихся различных сторон Вашей жизни и способов обращения со временем. Обведите на шкале ту цифру, которая в наибольшей мере характеризует Вас и отражает Вашу точку зрения:

* 1 - полное несогласие;
* 7 - полное согласие с данным утверждением;
* 4 - середина шкалы.

Остальные цифры - промежуточные значения.

**Таблиця Г.1**

**Стимульний матеріал**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  п/п | Утверждения | Оценочная  шкала |
| 1 | Мне требуется много времени, чтобы «раскачаться» и начать действовать. | 1 2 3 4 5 6 7 |
| 2 | Я планирую мои дела ежедневно. | 1 2 3 4 5 6 7 |
| 3 | Меня выводят из себя и выбивают из привычного графика непредвиденные дела. | 1 2 3 4 5 6 7 |
| 4 | Обычно я намечаю программу на день и стараюсь ее выполнить. | 1 2 3 4 5 6 7 |
| 5 | Мне бывает трудно завершить начатое. | 1 2 3 4 5 6 7 |
| 6 | Я не могу отказаться от начатого дела, даже если оно мне «не по зубам». | 1 2 3 4 5 6 7 |

**Продовження Додатку Г**

**Продовж. табл. Г.1**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 7 | | Я знаю, чего хочу, и делаю все, чтобы этого добиться. | | 1 2 3 4 5 6 7 |
| 8 | | Я заранее выстраиваю план предстоящего дня. | | 1 2 3 4 5 6 7 |
| 9 | | Мне более важно то, что я делаю и переживаю в данный момент, а не то, что будет или было. | | 1 2 3 4 5 6 7 |
| 10 | | Я могу начать делать несколько дел и ни одно из них не закончить. | | 1 2 3 4 5 6 7 |
| 11 | | Я планирую мои повседневные дела согласно определенным принципам. | | 1 2 3 4 5 6 7 |
| 12 | | Я считаю себя человеком, живущим «здесь и сейчас». | | 1 2 3 4 5 6 7 |
| 13 | | Я не могу перейти к другому делу, если не завершил предыдущего. | | 1 2 3 4 5 6 7 |
| 14 | | Я считаю себя целенаправленным человеком. | | 1 2 3 4 5 6 7 |
| 15 | | Вместо того чтобы заниматься делами, я часто попусту трачу время. | | 12 3 4 5 6 7 |
| 16 | Мне нравится вести дневник и фиксировать в нем происходящее со мной. | | 1 2 3 4 5 6 7 | |
| 17 | Иногда я даже не могу заснуть, вспомнив о недоделанных делах. | | 12 3 4 5 6 7 | |
| 18 | У меня есть к чему стремиться. | | 1 2 3 4 5 6 7 | |
| 19 | Мне нравится пользоваться ежедневником и иными средствами планирования времени. | | 1 2 3 4 5 6 7 | |

**Продовження Додатку Г**

**Продовж. табл. Г.1**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 20 | Моя жизнь направлена на достижение определенных результатов. | 12 3 4 5 6 7 |
| 21 | У меня бывают трудности с упорядочением моих дел. | 12 3 4 5 6 7 |
| 22 | Мне нравится писать отчеты по итогам работы. | 12 3 4 5 6 7 |
| 23 | Я ни к чему не стремлюсь. | 12 3 4 5 6 7 |
| 24 | Если я не закончил какое-то дело, то это не выходит у меня из головы. | 12 3 4 5 6 7 |
| 25 | У меня есть главная цель в жизни. |  |

# **Додаток Д**

# **Тест для диагностики самочувствия, активности и настроения (САН)**

Тест САН

|  |  |
| --- | --- |
| Фамилия имя. оцениваемого | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |
| Возраст (полных лет) | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |

Инструкция

Вам предлагается описать свое состояние в данный момент с помощью таблицы, состоящей из 30 пар полярных признаков. Выберите в каждой паре ту характеристику, которая наиболее точно описывает Ваше состояние, и отметьте цифру, которая соответствует степени выраженности данной характеристики. Число 3 -найсильнее волнует, 0 безразличие.

**Таблиця Д.1**

**Тестовое задание**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | Самочувствие хорошее | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Самочувствие плохое |
| 2 | Чувствую себя сильным | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Чувствую себя слабым |
| 3 | Пассивный | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Активный |
| 4 | Малоподвижный | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Подвижный |
| 5 | Веселый | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Грустный |
| 6 | Хорошее настроение | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Плохое настроение |
| 7 | Работоспособный | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Разбитый |
| 8 | Полный сил | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Обессиленный |
| 9 | Медлительный | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Быстрый |
| 10 | Бездеятельный | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Деятельный |
| 11 | Счастливый | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Несчастный |
| 12 | Жизнерадостный | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Мрачный |
| 13 | Напряженный | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Расслабленный |
| 14 | Здоровый | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Больной |
| 15 | Безучастный | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Увлеченный |
| 16 | Равнодушный | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Взволнованный |

**Продовження Додатку Д**

**Продовж. табл. Д.1**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 17 | Восторженный | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Унылый |
| 18 | Радостный | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Печальный |
| 19 | Отдохнувший | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Усталый |
| 20 | Свежий | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Изнуренный |
| 21 | Сонливый | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Возбужденный |
| 22 | Желание отдохнуть | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Желание работать |
| 23 | Спокойный | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Озабоченный |
| 24 | Оптимистичный | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Пессимистичный |
| 25 | Выносливый | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Утомленный |
| 26 | Бодрый | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Вялый |
| 27 | Соображать трудно | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Соображать легко |
| 28 | Рассеянный | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Внимательный |
| 29 | Полный надежд | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Разочарованный |
| 30 | Довольный | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Недовольный |