

**НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ПЕДАГОГІЧНИХ НАУК УКРАЇНИ  
ІНСТИТУТ ПСИХОЛОГІЇ імені Г. С. КОСТЮКА**

Кваліфікаційна наукова праця  
на правах рукопису

**ЛАГУН МАРІЯ ВОЛОДИМИРІВНА**

УДК 159.923.3

**ДИСЕРТАЦІЯ**

**ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ РОЗВИТКУ АЛЬТРУЇСТИЧНОЇ  
СПРЯМОВАНOSTІ ОСОБИСТОСТІ**

053 психологія

05 соціальні та поведінкові науки

Подається на здобуття наукового ступеня доктора філософії

Дисертація містить результати власних досліджень.

Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають посилання на відповідне джерело \_\_\_\_\_ М. В. Лагун

Науковий керівник: Сердюк Людмила Захарівна, доктор психологічних наук, професор

Київ – 2025

## АНОТАЦІЯ

**Лагун М. В. Психологічні чинники розвитку альтруїстичної спрямованості особистості. – Кваліфікаційна наукова робота на правах рукопису.**

Дисертація на здобуття наукового ступеня доктора філософії у галузі знань 05 – соціальні та поведінкові науки, спеціальність 053 – психологія. – Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, Київ, 2025.

Дисертаційне дослідження присвячене вивченню проблеми альтруїстичної спрямованості особистості та визначенню психологічних чинників її розвитку. В роботі здійснено теоретичне узагальнення психологічних аспектів, обґрунтування нового погляду на розв’язання проблеми розвитку альтруїстичної спрямованості особистості, визначено методологічні підходи до діагностики, викладено результати емпіричного дослідження та комплексну програму психологічного сприяння розвитку альтруїстичної спрямованості особистості.

Концепція нашого дослідження полягає в тому, що альтруїстична спрямованість особистості є складним феноменом: 1) що функціонує як багаторівнева інтрапсихічна система різнорівневих параметрів особистості, що відображає рівень її морального та духовного розвитку; 2) динаміка розвитку якого залежить від комплексу психологічних чинників, пов’язаних з мотиваційною, ціннісно-смисловою та іншими сферами особистості; 3) який формує основний вектор поведінки людини та її ставлення до навколишнього світу; 4) що є прерогативою психологічно зрілої особистості зі сформованою мотиваційною сферою та розвиненою системою моральних цінностей, актуалізованим природним устремлінням до самореалізації, втілення в життя власного внутрішнього потенціалу, внутрішніх ресурсів та можливостей, що в сукупності сприяє гармонійному, позитивному функціонуванню та психологічному благополуччю особистості.

На основі аналізу наукових концепцій спрямованості особистості З. Карпенко, Г. Костюка, С. Максименка, концепцій гуманістичної,

альтруїстичної спрямованості особистості І. Беха, М. Боришевського та теорій мотивації особистості К. Альдерфера, Д. МакКлелланда, А. Маслоу, Г. Гекхаузена, розроблена модель альтруїстичної спрямованості особистості. Встановлено, що складовими компонентами альтруїстичної спрямованості є: вищі соціально-психологічні потреби та система домінуючих мотивів, яка включає: інтереси, прагнення, переконання, ідеали, установки, ціннісні орієнтації, життєві цілі та світогляд особистості. Обґрунтовано, що компоненти альтруїстичної спрямованості є вищими регуляторами поведінки, що формуються та розвиваються під впливом соціокультурного мікро- та макросередовища, в процесі виховання, навчання та активної діяльності особистості, її морального та духовного зростання, яке передбачає усвідомлення самоцінності у неподільному зв'язку з усвідомленням значущості оточуючих людей.

Опираючись на наукові погляди та концепції самоактуалізації А. Маслоу, самоактивності М. Боришевського, самотворення Л. Сердюк, самопроєктування Н. Чепелевої, професійного самоздійснення О. Кокуна, життєстійкості О. Чиханцової, індивідуальних цінностей І. Беха, М. Боришевського, М. Рокича, М. Савчина, Ш. Шварца, психологічного благополуччя К. Ріфф, позитивної психології К. Петерсона, М. Селігмана, М. Чиксентмігаї та позитивної психотерапії Е. Десі, Н. Пезешкіана, Р. Раяна розроблена та обґрунтована модель альтруїстичної поведінки особистості, яка включає наступні психологічні чинники: компоненти альтруїстичної спрямованості, які відносяться до потребово-мотиваційної сфери, автономію, прагнення до самоактуалізації, ціннісні орієнтації, емпатію, життєві цілі, самоприйняття та особистісні якості. Ця модель відображає сукупність стійких позитивних властивостей особистості, розвиток яких, внаслідок процесу самовдосконалення та саморозвитку, сприяє досягненню психологічного благополуччя.

За результатами емпіричного дослідження визначено особливості зв'язку особистісних властивостей з альтруїзмом та встановлено, що психологічними

чинниками розвитку альтруїстичної спрямованості, які вказують на наявність у людини розвиненої моральної свідомості та самосвідомості є самоприйняття, особистісна автономія, цілі в житті, цінності та особистісні якості.

Визначено, що альтруїстична спрямованість має зв'язок з: загальнолюдськими гуманістичними цінностями, які відображають рівень самосвідомості особистості в контексті її взаємодії з навколишнім світом – доброзичливість, універсалізм, турбота про інших, турбота про довкілля; індивідуальними цінностями, що відтворюють життєвий досвід людини на який вона опирається при вирішенні важливих життєвих задач – відповідальність, самостійність, незалежність; первинними актуальними здібностями, які визначають емоційні реакції людини у ставленні до себе та до інших – контакти, довіра, ніжність/сексуальність, надія; вторинними актуальними здібностями, які відтворюють здатність людини досягати успіхів у діяльності, вміння дотримуватися соціальних норм й встановлювати якісні взаємостосунки з іншими – вірність, справедливість, відкритість, старанність, обов'язковість.

Доведено, що предикторами, які мають найбільший вплив у прогностичній моделі альтруїстичної спрямованості особистості є довіра, відповідальність, самоприйняття та доброзичливість, а також визначено, що найбільш значущою для передбачення показника альтруїзму досліджуваних є самоприйняття. Ця якість особистості має найбільший вплив на прогнозування показника розвитку альтруїстичної спрямованості.

Встановлено, що усі компоненти психологічного благополуччя мають досить сильний позитивний взаємозв'язок з альтруїзмом, а позитивний вплив на психологічне благополуччя альтруїстично спрямована поведінка здійснює не лише на особу бенефіціара – отримувача допомоги, але й безпосередньо на особу самого альтруїста та навіть сторонніх спостерігачів.

На основі аналізу отриманих результатів емпіричного дослідження з'ясовано, що середній рівень розвитку альтруїзму має найбільш значущий взаємозв'язок з такими особистісними аспектами, як: самоприйняття, автономія,

життєві цілі, моральні цінності, особистісні якості, психологічне благополуччя. Та водночас менш виражений зв'язок з такими індивідуальними цінностями та якостями (здібностями) як справедливість, взаємозалежність, усамітнення, ввічливість, слухняність, конформізм, гедонізм, влада, надрозвиненість яких може здійснювати негативний вплив на чистоту альтруїстичного мотиву. З урахуванням цих особливостей було встановлено, що середній рівень розвитку альтруїстичної спрямованості є найбільш оптимальним, оскільки має досить сильний зв'язок з позитивними властивостями та психологічним благополуччям особистості. Визначено психологічний портрет альтруїстично спрямованої особистості, що характеризується високим рівнем розвитку самоприйняття, особистісної автономії, наявністю осмислених цілей в житті, здатністю встановлювати доброзичливі взаємостосунки з оточуючими, що будуються на довірі, співчутливій любові, безкорисливій альтруїстичній поведінці, яка виходить за межі базових загальнолюдських соціальних норм, почуття справедливості, гіпертрофованої соціальної відповідальності, моральної совісті чи відчуття обов'язку, що може мати негативний вплив на мотив альтруїстичного вчинку.

Отримані результати дослідження покладено в основу розроблення комплексної програми психологічного сприяння розвитку альтруїстичної спрямованості особистості, яка ґрунтується на положеннях гуманістичної та аксіологічної психології. Програма складається з трьох блоків: 1) теоретичний блок у вигляді лекцій, групових дискусій; 2) практичний блок у вигляді особистісно-орієнтованого тренінгу, що поєднує різноманітні психологічні технології та методи неперервного процесу особистісного розвитку, які забезпечують основні завдання програми: розкриття власної індивідуальності; активізація ціннісного ставлення до себе та інших; осмислення власних потреб та усвідомлення мотивів своєї поведінки; розвиток позитивного функціонування особистості – самопізнання, самоприйняття, автономія, осмисленість життєвих цілей, інтеріоризація морально-духовних цінностей, актуалізація та розвиток

особистісних здібностей, внутрішніх ресурсів, які забезпечують активну, відповідальну життєву позицію та позитивну мотивацію до здійснення самореалізації; 3) рефлексія результатів навчання – закріплення основних набутих вмінь та засвоєних способів регуляції власної поведінки та життєдіяльності.

Для перевірки ефективності програми був здійснений аналіз динаміки змін показників розвитку альтруїстичної спрямованості особистості, які є індикаторами особистісних змін, що відбулися в результаті здійсненого психологічного та психотерапевтичного впливу. Аналіз вираженості показників до та після тренінгу засвідчив, що в експериментальній групі, порівняно з контрольною, відбулося зростання кількісних даних позитивних особистісних властивостей та збалансування рівня вираженості альтруїзму. На підставі кореляційного аналізу було визначено динаміку змін в експериментальній групі, що дозволило зробити висновок про те, що розроблена комплексна програма психологічного сприяння розвитку альтруїстичної спрямованості дійсно є валідною та ефективною за всіма особистісними параметрами та рівнями Д. Кірпатріка для оцінювання ефективності тренінгової програми навчання. Апробація програми показала її високу ефективність та доцільність використання.

**Наукова новизна** одержаних результатів полягає в тому, що: *вперше* було здійснено системний розгляд альтруїстичної спрямованості як інтрапсихічного утворення; *розроблено* модель альтруїстичної спрямованості особистості та модель альтруїстичної поведінки особистості; *визначено* психологічні чинники та предиктори розвитку альтруїстичної спрямованості особистості; *доповнено* наукові уявлення про психологічний зміст, структуру та психологічні чинники розвитку альтруїстичної спрямованості особистості; *доведено*, що розвиток альтруїстичної спрямованості залежить від актуалізації внутрішніх ресурсів особистості, їх розвитку та вдосконалення, що сприяє самоактуалізації, досягненню самореалізації та психологічному благополуччю особистості;

дістало подальшого розвитку обґрунтування шляхів та засобів розвитку альтруїстичної спрямованості особистості.

**Теоретичне значення** результатів роботи полягає в: *розкритті* сутності альтруїстичної спрямованості особистості та *обґрунтуванні* комплексного підходу до розвитку альтруїстичної спрямованості, яка функціонує як цілісне утворення в структурі особистості; *розробці* моделі альтруїстичної спрямованості особистості та моделі альтруїстичної поведінки особистості; *визначені* комплексу взаємопов'язаних психологічних чинників розвитку альтруїстичної спрямованості особистості, які постають дієвим засобом самореалізації та сприяють психологічному благополуччю особистості; *визначені* оптимального рівня розвитку альтруїзму, який забезпечує позитивне функціонування особистості; *розробці* психологічного портрета альтруїстично спрямованої особистості.

**Практичне значення** отриманих результатів дослідження полягає в: обґрунтуванні технологій дослідження альтруїстичної спрямованості особистості; визначенні методичного інструментарію для її діагностики та розвитку; розробці засобів, що сприяють усвідомленню намірів альтруїстичної поведінки та розвитку «здорового альтруїзму»; розробці комплексної програми психологічного сприяння розвитку альтруїстичної спрямованості, яка може бути використана в практиці різних психологічних служб для профілактики негативних психологічних станів, форм особистісної деформації та невизначеності, емоційного вигорання, деструктивного та стереотипного мислення.

Положення дисертації та отримані результати дослідження можуть бути використані практичними психологами, діючими психотерапевтами та соціальними працівниками в освітньому процесі при розробці навчальних курсів з психологічного консультування та основ психотерапії, корекційних та терапевтичних програм сприяння психологічного благополуччя, розвитку самосвідомості, стресостійкості та життєстійкості, формування

самодетермінованої поведінки, зростання самореалізації особистості, а також профілактики професійного вигорання, подолання проблем особистісної невизначеності, суб'єктивного відчуття зниження самоцінності та цінності життя.

*Ключові слова:* особистість, альтруїстична спрямованість, альтруїстична поведінка, психологічні чинники, особистісні ресурси, особистісні характеристики, психічне здоров'я, психологічне здоров'я, психологічне благополуччя, особистісні якості, гуманістичні цінності, психотерапія, первинні актуальні здібності, вторинні актуальні здібності, морально-духовний розвиток, самореалізація, самоактуалізація, особистісно-орієнтований тренінг.

## **СПИСОК ОПУБЛІКОВАНИХ ПРАЦЬ ЗА ТЕМОЮ ДИСЕРТАЦІЇ**

### **Статті у наукових фахових виданнях, затверджених МОН України:**

1. Сердюк, Л. З., & Лагун, М. В. (2023). Соціально-психологічні чинники розвитку альтруїстичної спрямованості особистості в кризових умовах життєдіяльності. *Український психологічний журнал*, 1(19), 145–157. [https://doi.org/10.17721/upj.2023.1\(19\).9](https://doi.org/10.17721/upj.2023.1(19).9). *Особистий внесок: визначено психологічні чинники альтруїстичної спрямованості особистості.*
2. Лагун, М. В. (2023). Структура альтруїстичної спрямованості особистості. *Наукові перспективи*, 11(41), 1260–1272. [https://doi.org/10.52058/2708-7530-2023-11\(41\)-1260-1272](https://doi.org/10.52058/2708-7530-2023-11(41)-1260-1272)
3. Сердюк, Л. З., & Лагун, М. В. (2025). Альтруїстична спрямованість як чинник психологічного благополуччя особистості. *Перспективи та інновації науки. Серія «Психологія»*, 4(50), 1700–1711. [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2025-4\(50\)-1700-1711](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2025-4(50)-1700-1711). *Особистий внесок: досліджено позитивний двосторонній зв'язок між альтруїстичною спрямованістю та психологічним благополуччям особистості.*



**Статті у періодичних виданнях інших держав, включених до міжнародних наукометричних баз даних:**

4. Lahun, M. (2025). Psychological resources for the development of altruistic personality orientation. *Multidisciplinárni mezinárodní vědecký magazín «Věda a perspektivy»*, 2(45), 214–223. [https://doi.org/10.52058/2695-1592-2025-2\(45\)-214-223](https://doi.org/10.52058/2695-1592-2025-2(45)-214-223)

**Публікації в інших виданнях та збірниках матеріалів наукових конференцій:**

5. Serdiuk, L., & Lahun, M. (2022). Altruistic orientation as a component of personal mental health. *Public health – Social, Educational and Psychological Dimensions*, materials from 9<sup>th</sup> International Research & Training Conference (Lublin, Poland, 21 July 2022). (pp. 37–38). The John Paul II Catholic University of Lublin. *Особистий внесок: визначено альтруїстичну спрямованість фактором психічного здоров'я особистості.*

6. Лагун, М. В. (2023). Альтруїстична спрямованість особистості як чинник психологічної допомоги у подоланні психологічного стресу під час війни. *Нова українська школа: психологічні проблеми*, матеріали IV Всеукраїнської науково-практичної інтернет-конференції (Київ, 17 серпня 2023) (с. 40–43). Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Київ, 2023.

7. Сердюк, Л. З., & Лагун, М. В. (2023). Позитивна психотерапія як метод профілактики адиктивної поведінки засобами розвитку альтруїстичної поведінки. Перша Всеукраїнська науково-практична конференція з адиктології, матеріали науково-практичної конференції (Київ, 16-17 вересня 2023 року) (с. 135–142.). Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України. *Особистий внесок: проаналізовано вплив актуальних здібностей на розвиток альтруїстичної спрямованості особистості.*

8. Лагун, М. В. (2023). Альтруїстично спрямована поведінка як засіб збереження психологічного здоров'я особистості. *Особистісні та ситуативні*

детермінанти здоров'я, матеріали VIII Всеукраїнської науково-практичної конференції, (Київ, 16 листопада 2023 року) (с. 65–68). Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України.

9. Лагун, М. В. (2023). Роль самовдосконалення у процесі формування та розвитку альтруїстичної спрямованості особистості. *Сучасні аспекти модернізації науки: стан, проблеми, тенденції розвитку*, матеріали XXXIX Міжнародної науково-практичної конференції (Гетеборг, Швеція, 07 грудня 2023 року) (с. 289–292).

10. Лагун, М. В. (2024). Розвиток альтруїстичної спрямованості особистості в контексті самоактуалізації. *Modern problems of science, education and society*, materials from 11<sup>th</sup> International scientific and practical conference (Kyiv, Ukraine, 8-10 January 2024) (pp. 969–971).

11. Лагун, М. В. (2024). Вплив альтруїстично спрямованої поведінки на психологічне благополуччя особистості. *The impact of globalization on pedagogy and psychology as sciences*, materials from International scientific conference (Riga, the Republic of Latvia, 25-26 December 2024) (pp. 21–25).

## ABSTRACT

**Lahun M.V. The psychological factors of the development of personality altruistic orientation. – Qualifying scientific work with the rights of a manuscript.**

The thesis for the PhD degree, in the field of knowledge 05 – social and behavioral sciences, specialty 053 – psychology. – G. S. Kostyuk Institute of Psychology, NAES of Ukraine. – Kyiv, 2025.

The dissertation research is devoted to studying the problem of the altruistic orientation of the personality and determining the psychological factors of its development. The paper provides a theoretical generalization of psychological aspects, substantiation of a new view on solving the problem of developing an altruistic personality, identifies methodological approaches to diagnostics, presents the results

of an empirical study and a comprehensive program of psychological assistance to the development of an altruistic personality.

The concept of our research is that the altruistic orientation of a person is a complex phenomenon: 1) functioning as a multi-level intrapsychic system of multi-level parameters of a person, reflecting the level of his moral and spiritual development; 2) the dynamics of which development depends on a complex of psychological factors related to the motivational, value-semantic and other spheres of the person; 3) which forms the main vector of human behavior and his attitude towards the world around him; 4) which is the prerogative of a psychologically mature individual with a formed motivational sphere and a developed system of moral values, an actualized natural aspiration for self-realization, the realization of one's own internal potential, internal resources and capabilities, which together contributes to the harmonious, positive functioning and psychological well-being of the individual.

Based on the analysis of scientific concepts of personality orientation by Z. Karpenko, G. Kostiuk, S. Maksymenko, concepts of humanistic, altruistic orientation of personality I. Bekh, M. Boryshevskyi, and theories of personality motivation by K. Alderfer, H. Heckhausen, A. Maslow, D. McClelland, a component model of altruistic personality orientation is developed.

It has been established that the components of altruistic orientation are: higher socio-psychological needs and a system of dominant motives, which includes: interests, aspirations, beliefs, ideals, attitudes, value orientations, life goals and worldview of the individual. It is substantiated that the components of altruistic orientation are the highest regulators of behaviour, which are formed and developed under the influence of the socio-cultural micro and macro environment, in the process of upbringing, education and active work of the individual, his or her moral and spiritual growth, which involves an awareness of self-worth in an indivisible connection with the awareness of the importance of other people.

Based on the scientific views and concepts of self-actualisation by A. Maslow, self-activity of M. Boryshevskyi, self-creation of L. Serdiuk, self-design of

N. Chepelieva, professional self-realisation of O. Kokun, resilience of O. Chykhantsova, individual values of I. Bekh, M. Boryshevskyi, M. Rokich, M. Savchyn, S. Schwartz, psychological well-being of C. Ryff, positive psychology of M. Csikszentmihalyi, K. Peterson, M. Seligman and positive psychotherapy of E. Desi, N. Pezeshkian, and R. Ryan, a model of altruistic behaviour of a personality has been developed and substantiated, which includes the following psychological factors: components of altruistic orientation related to the need-motivational sphere, autonomy, the desire for self-actualisation, value orientations, empathy, life goals, self-attitude, and personal qualities. This model reflects a set of stable positive personality traits, the development of which, as a result of the process of self-improvement and self-development, contributes to the achievement of psychological well-being.

Based on the results of the empirical study, the article identifies the peculiarities of the relationship between personal characteristics and altruism and establishes that the psychological factors of altruistic orientation, which indicate the presence of a person's developed moral consciousness and self-awareness, are the desire for self-actualisation, life goals, autonomy, self-acceptance, values and personal qualities.

It is determined that altruistic orientation is related to: universal humanistic values that reflect the level of self-awareness of the individual in the context of his/her interaction with the outside world – benevolence, universalism, care for others, care for the environment; individual values that reflect the life experience of a person on which he/she relies when solving important life tasks – responsibility, autonomy, independence; primary relevant abilities that determine a person's emotional reactions in relation to themselves and others – contacts, trust, tenderness/sexuality, hope; secondary relevant abilities that reflect a person's ability to succeed in their activities, the ability to comply with social norms and establish quality relationships with others – loyalty, justice, openness, diligence, commitment.

It is proved that the predictors that have the greatest influence in the predictive model of altruistic orientation of a person are trust, responsibility, self-acceptance and benevolence, and it is determined that self-acceptance is the most significant for

predicting the altruism of the subjects. This personality quality has the greatest influence on predicting the development of altruistic orientation.

It has been found that all components of psychological well-being have a fairly strong positive relationship with altruism, and altruistic behaviour has a positive impact on psychological well-being not only on the personality of the beneficiary – the recipient of assistance, but also directly on the personality of the altruist and even on outside observers.

Based on the analysis of the results of the empirical study, it was found that the average level of altruism development has the most significant relationship with such personal aspects as self-acceptance, autonomy, life goals, moral values, personal qualities, and psychological well-being. At the same time, the relationship with such individual values and qualities (abilities) as justice, interdependence, solitude, politeness, obedience, conformism, hedonism, and power is less pronounced, as their overdevelopment can have a negative impact on the purity of the altruistic motive. Taking into account these features, it was found that the average level of development of altruistic orientation is the most optimal, since it has a fairly strong connection with the positive properties and psychological well-being of the individual. The psychological portrait of an altruistically oriented personality is defined, characterised by a high level of development of self-acceptance, personal autonomy, the presence of meaningful goals in life, the ability to establish friendly relationships with others based on trust, compassionate love, selfless altruistic behaviour that goes beyond basic human social norms, a sense of justice, hyperbolic social responsibility, moral conscience or a sense of duty, which may have a negative impact on the motive for an altruistic act.

The results of the study are the basis for the development of a comprehensive programme of psychological support for the development of altruistic orientation of the individual, based on the provisions of humanistic and axiological psychology. The programme consists of three blocks: 1) an information block in the form of mini-lectures and group discussions; 2) personality-oriented training that combines

various psychological technologies and methods of a continuous process of personal development, which ensure the main objectives of the programme: disclosure of one's own individuality; activation of a value-based attitude towards oneself and others; comprehension of one's own needs and awareness of the motives of one's behaviour; development of positive personality functioning – self-knowledge, self-acceptance, autonomy, meaningfulness of life goals, internalisation of moral and spiritual values.

To verify the effectiveness of the programme, the dynamics of changes in the indicators of the development of altruistic personality, which are indicators of personal changes that occurred as a result of psychological and psychotherapeutic influence, was analysed. The analysis of the severity of the indicators before and after the training showed that in the experimental group, compared to the control group, there was an increase in the quantitative data of positive personal characteristics and a balancing of the level of altruism. On the basis of correlation analysis, the dynamics of changes in the experimental group was determined, which allowed us to conclude that the developed training programme for psychological promotion of altruistic orientation is indeed valid and effective in all personal parameters and levels of D. Kirkpatrick's training programme for assessing the effectiveness of the training programme. The testing of the programme has shown its high efficiency and expediency of use.

**The scientific novelty of the study are:** *for the first time*, a systematic consideration of altruistic orientation as an intrapsychic formation was carried out; a model of altruistic orientation of a personality and a model of altruistic behaviour of a personality were *developed*; psychological factors and predictors of the development of altruistic orientation of a personality were *determined*; scientific ideas about the psychological content, structure and psychological factors of the development of altruistic orientation of a personality are *supplemented*; it is *proved* that the development of altruistic orientation depends on the actualisation of internal resources of a personality, their development and improvement, which contributes to self-actualisation, achievement of self-realisation and psychological well-being of a

personality; the *substantiation* of ways and means of developing altruistic orientation of a personality is further developed.

**The theoretically significant study results included:** *disclosure* of the essence of the altruistic orientation of a personality and *substantiation* of an integrated approach to the development of altruistic orientation, which functions as an integral formation in the structure of a personality; *development* of a model of altruistic orientation of a personality and a model of altruistic behaviour of a personality; to *determine* the complex of interrelated psychological factors of development of altruistic orientation of a personality, which become an effective means of self-realisation and contribute to the psychological well-being of a personality; to *determine* the optimal level of development of altruism, which ensures positive functioning of a personality; to *develop* a psychological portrait of an altruistically oriented personality.

**The practically significant study results included:** *substantiation* of technologies for studying the altruistic orientation of a personality; *determination* of methodological tools for its diagnosis and development; development of means that promote awareness of the intentions of altruistic behaviour and the development of «healthy altruism»; *development* of a comprehensive programme of psychological support for the development of altruistic orientation, which can be used in the practice of various psychological services to prevent negative psychological states, forms of personal deformation and uncertainty, emotional burnout, destructive and stereotypical thinking.

The provisions of the dissertation and the results of the study can be used by practical psychologists, active psychotherapists and social workers in the educational process in the development of training courses in psychological counselling and the basics of psychotherapy, correctional and therapeutic programmes to promote psychological well-being, development of self-awareness, stress resistance and resilience, formation of self-determined behaviour, growth of self-realisation of the individual, as well as prevention of professional burnout, overcoming problems of personal uncertainty, subjective feeling of decreased self-worth and value of life.

*Key words:* personality, altruistic orientation, altruistic behavior, psychological factors, personal resources, personal characteristics, mental health, psychological health, psychological well-being, personal qualities, humanistic values, psychotherapy, primary actual capacities, secondary actual capacities, moral and spiritual development, self-realization, self-actualization, personally-oriented training.

## LIST OF PUBLICATIONS

### ***Publications in scientific journals of Ukraine:***

1. Serdiuk, L. Z., & Lahun, M. V. (2023). The social-psychological factors of personality altruistic orientation development in crisis conditions of life. *Ukrainian Psychological Journal*, 1(19), 145–157. [https://doi.org/10.17721/upj.2023.1\(19\).9](https://doi.org/10.17721/upj.2023.1(19).9). *Personal contribution: psychological factors of the altruistic orientation of the personality are identified.*

2. Lahun, M. V. (2023). The structure of the altruistic orientation of the personality. *Scientific perspectives*, 11(41), 1260–1272. [https://doi.org/10.52058/2708-7530-2023-11\(41\)-1260-1272](https://doi.org/10.52058/2708-7530-2023-11(41)-1260-1272)

3. Serdiuk, L. Z., & Lahun, M. V. (2025). Altruistic orientation as a factor of psychological well-being of a person. *Perspectives and Innovations of science. Series «Psychology»*, 4(50), 1700–1711. [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2025-4\(50\)-1700-1711](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2025-4(50)-1700-1711). *Personal contribution: A positive two-way relationship between altruistic orientation and psychological well-being of the individual was investigated.*

### ***Publications in foreign scientific journals:***

4. Lahun, M. (2025). Psychological resources for the development of altruistic personality orientation. *Multidisciplinárni mezinárodní vědecký magazín «Věda a perspektivy»*, 2(45), 214–223. [https://doi.org/10.52058/2695-1592-2025-2\(45\)-214-223](https://doi.org/10.52058/2695-1592-2025-2(45)-214-223)

### ***Scientific works, testifying the approbation of dissertation materials:***

5. Serdiuk, L., & Lahun, M. (2022). Altruistic orientation as a component of personal mental health. *Public health – Social, Educational and Psychological*



*Dimensions*, materials from 9<sup>th</sup> International Research & Training Conference (Lublin, Poland, 21 July 2022). (pp. 37–38). The John Paul II Catholic University of Lublin. *Personal contribution: altruistic orientation is defined as a factor of a person's mental health.*

6. Lahun, M. V. (2023). Altruistic orientation of the personality as a factor of psychological assistance in overcoming psychological stress during war. *New ukrainian school: psychological problems*, materials of the IV All-Ukrainian Scientific and Practical Internet Conference (Kyiv, August 17, 2023) (pp. 40–43). G. S. Kostyuk Institute of Psychology, NAES of Ukraine. Kyiv, 2023.

7. Serdiuk, L. Z., & Lahun, M. V. (2023). Positive psychotherapy as a method of preventing addictive behavior by means of developing altruistic behavior. The First All-Ukrainian Scientific and Practical Conference on Addictology, Proceedings of the Scientific and Practical Conference (Kyiv, September 16-17, 2023) (pp. 135–142.). G. S. Kostyuk Institute of Psychology, NAES of Ukraine. *Personal contribution: the influence of current abilities on the development of an individual's altruistic orientation is analyzed.*

8. Lahun, M. V. (2023). Altruistically directed behavior as a means of preserving the psychological health of an individual. *Personal and situational determinants of health*, materials of the 8th All-Ukrainian Scientific and Practical Conference, (Kyiv, November 16, 2023) (pp. 65–68). G. S. Kostyuk Institute of Psychology, NAES of Ukraine.

9. Lahun, M. V. (2023). The role of self-improvement in the process of forming and developing an altruistic personality orientation. *Modern aspects of science modernization: status, problems, development trends*, materials of the XXXIX International Scientific and Practical Conference (Gothenburg, Sweden, December 7, 2023) (pp. 289–292).

10. Lahun, M. V. (2024). Development of the altruistic orientation of the personality in the context of self-actualization. *Modern problems of science, education*

*and society*, materials from 11<sup>th</sup> International scientific and practical conference (Kyiv, Ukraine, 8-10 January 2024) (pp. 969–971).

11. Lahun, M. V. (2024). The influence of altruistic behavior on the psychological well-being of the individual. *The impact of globalization on pedagogy and psychology as sciences*, materials from International scientific conference (Riga, the Republic of Latvia, 25-26 December 2024) (pp. 21–25).

## ЗМІСТ

ВСТУП.....	21
РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ АЛЬТРУЇСТИЧНОЇ СПРЯМОВАНOSTІ ОСОБИСТОСТІ.....	31
1.1. Психологічний зміст альтруїстично спрямованої особистості.....	31
1.2. Психологічні засади розвитку альтруїстичної спрямованості особистості...	53
1.3. Взаємозв'язок альтруїстичної спрямованості з психологічним благополуччям особистості.....	74
Висновки до першого розділу.....	84
РОЗДІЛ II. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ АЛЬТРУЇСТИЧНОЇ СПРЯМОВАНOSTІ ОСОБИСТОСТІ.....	88
2.1. Характеристика вибірки досліджуваних.....	88
2.2. Методичний апарат дослідження психологічних чинників альтруїстичної спрямованості особистості.....	95
2.3. Кількісні показники особистісних параметрів альтруїстично спрямованої особистості.....	106
2.4. Дослідження зв'язку альтруїстичної спрямованості з особистісними властивостями особистості.....	120
2.5. Психологічний портрет альтруїстично спрямованої особистості.....	130
Висновки до другого розділу.....	136
РОЗДІЛ III. ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ АЛЬТРУЇСТИЧНОЇ СПРЯМОВАНOSTІ ОСОБИСТОСТІ.....	141
3.1. Теоретико-методологічні основи психологічного сприяння розвитку альтруїстичної спрямованості особистості.....	141
3.2. Структура комплексної програми психологічного сприяння розвитку альтруїстичної спрямованості особистості.....	157

3.3. Результати впровадження комплексної програми розвитку альтруїстичної спрямованості особистості.....	208
Висновки до III розділу.....	219
ВИСНОВКИ.....	222
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	226
ДОДАТКИ.....	263

## ВСТУП

**Актуальність дослідження.** Динаміка змін, що відбуваються в сучасному суспільстві, зумовила загострення різноманітних соціальних проблем, які деструктивно впливають на людину, негативно відображаючись на якості її життєдіяльності. Окрім несприятливих екологічних умов та складної демографічної ситуації, що є реаліями сьогодення, ситуація загострилася через військові дії, які протягом останніх років ведуться на території нашої країни. Така надзвичайна стресогенна ситуація призвела до руйнування звичного способу життя та існування людей, їх соціальних зв'язків, зростання рівня безробіття, внутрішніх вимушених переміщень населення та відчуття невизначеності майбутнього, що стало серйозним викликом не лише для громадянської позиції та активності особистості, але й для її внутрішніх ресурсів, що відповідають за збереження психічного та психологічного здоров'я, внутрішньої цілісності, здатності отримувати задоволення від життя. Тому, в умовах таких кардинальних змін, особливого значення набуває проблема розвитку особистісних якостей, здібностей, які б забезпечували ефективну адаптацію людини до мінливих умов життя, її самореалізацію, а також розвиток й реалізацію громадянської альтруїстично спрямованої позиції, яка дозволяла б людині залишатися в продуктивному стані та сприяла покращенню її психологічного благополуччя.

Особистість, її моральні якості, гуманістичні цінності та їх виховання займали пріоритетне значення в суспільстві завжди, але зараз, коли від вміння поступатися власними інтересами залежить життя та добробут інших людей, альтруїстична спрямованість особистості, її розвиток та виховання (І. Багмет, М. Боришевський, В. Дорожкін, М. Савчин) набуває ще більшого значення. Саме у кризових ситуаціях альтруїстична поведінка у вигляді допомоги, благодійності та волонтерства (Н. Дерев'янка, З. Ковальчук, Н. Корчакова, Т. Лях, М. Наконечна) допомагає людям подолати труднощі, позитивно впливаючи на їх фізичне здоров'я (Р. Сендор, О. Шамич, С. Шварц), психічне

(Дж. Вілсон, Л. Карамушка, Е. Кахана, О. Кокун, О. Креденцер, Е. Куаранто, Е. Мідларскі, Дж. Сон, С. Шварц) та психологічне (М. Мушкевич, Л. Сердюк), самооцінку та задоволеність життям (Дж. Андерсон, У. Ашвіні, П. Гаррісон, І. Данилюк, П. Дулін, К. Мюльбауер, Д. Расмуссен, Л. Річардс, К. Рудестам, Р. Гілл, І. Яворська-Ветрова), відчуття щастя (Л. Акнін, Т. Брош, С. Пост) та психологічне благополуччя (Ф. Гулакці, Ф. Гуо, А. Ельшербіні, О. Купреєва, Л. Сердюк, Г. Фенг, Г. Чайка, О. Чиханцова, Н. Шарма). Проте слід пам'ятати, що тривалий позитивний ефект людина здатна відчувати лише від проявів «здорового альтруїзму» (А. Маслоу, Е. Фромм), коли піклуючись про матеріальний добробут та психологічне благополуччя інших шляхом сприяння їхньому процвітання, людина здатна задовольняти й власні життєві потреби, з повагою відноситися до особистого здоров'я, розвитку, щастя, свободи, регулюючи прояви альтруїзму. Адже «патологічний альтруїзм» (Р. Бахнер-Мелман, С. Кауфман, Б. Оклі, Л. Розоф, Дж. Силіг, Е. Яук), тобто ірраціональна здатність постійно ставити потреби інших вище власних, деструктивно впливає на особу альтруїста, перевантажуючи й виснажуючи його внутрішні ресурси, що нерідко призводить до особистісного вигорання, що стає причиною прояву агресії, байдужості, ворожого та недоброзичливого ставлення до інших людей, тобто поведінки протилежної до альтруїзму (В. Дорожкін).

Термін «альтруїзм» уперше був запропонований французьким філософом О. Контом, який був представлений у принципі «Живи для інших» або «Допомагай ближнім». Це поняття розглядалось у філософії як певна моральна категорія (Г. Лейбніц, Л. Фейєрбах, А. Швейцер, А. Шопенгауер), принцип поведінки, що характеризується: відсутністю самолюбства, егоїстичних тенденцій та виражається у проявах безкорисливої турботи спрямованої на покращення добробуту та психологічного благополуччя інших людей; емоціями співчуття; готовністю до самозречення, відмови від особистих інтересів заради задоволення потреб та інтересів іншої людини, життя якої постає найвищою цінністю та сенсом власного існування (Дж. Довідіо, А. Ренд, Е. Собер та ін.).

Досить часто альтруїзм співвідносили з почуттям любові та моральними якостями, як-то милосердя, вдячність, щедрість, милість, доброзичливість, самовідданість, саможертвність та протиставляли з діаметрально протилежним за змістом й наслідками поняттям егоїзму та почуттям ненависті для вираження діалектичної природи світу. Послідовник О. Конта Г. Спенсер вважав егоїзм нижчим еволюційним шаблоном, який завжди передує альтруїзму, а альтруїзм, що ставить за мету віддавати себе заради задоволення своїх амбіцій призводить до прояву певних форм егоїзму. Тому, справжній альтруїзм не варто розуміти як самопожертву, насильство над своєю егоїстичною природою, демонстрацію своїх моральних чеснот або очікування визнання, адже він є невід'ємною характеристикою людської природи, що сприяє розкриттю її внутрішніх можливостей, активації прихованих ресурсів і слугує підґрунтям для досягнення самореалізації.

Психологами гуманістами (А. Маслоу, Г. Оллпорт, Дж. Раштон, К. Роджерс, Е. Фромм) альтруїзм розглядається як одне з фундаментальних понять, що є: ціннісною орієнтацією (Дж. Говард, Ш. Шварц); особистісною здібністю розпізнавати та усвідомлювати потреби інших людей, які потребують допомоги (Е. Фромм); сукупністю соціально спрямованих моральних якостей внутрішньої структури особистості (Г. Костюк, С. Максименко, К. Петерсон, М. Селігман); головним мотивом надання допомоги (Д. Бетсон, Д. Майерс, Г. Мюррей); однією із духовних потреб та невід'ємною частиною духовної й психологічної сутності людини (І. Бех, М. Савчин); найвищим виявом морального буття, етики взаємостосунків між людьми (М. Боришевський, І. Бех, Г. Коген, Я. Корчак, С. Максименко, А. Маслоу, Р. Павелків, М. Савчин, Е. Фромм, К. Юнг та ін.); позитивною рисою, що вплетена в культуру кожного суспільства (А-М. Фейхер).

Актуальні дослідження зарубіжних та українських психологів сьогодення значною мірою зосереджені на вивченні особистісних властивостей, які сприяють проявам альтруїзму (Дж. Вілсон, Р. Кларкен, Т. Пуммер, Дж. Сон,

Ш. Шварц) та соціально-психологічних аспектів, які постають мотиваційною основою здійснення альтруїстичного вчинку. Найчастіше для вирішення цієї проблеми об'єктом досліджень постає взаємозв'язок альтруїзму з: почуттям любові (І. Бех, М. Боришевський, К. Петерсон, М. Селігман), почуттям морального обов'язку (Дж. Говард, Ш. Шварц); морального співчуття (Р. Малишенковський); моральної самоповаги (Б. Саватєєва); соціальною відповідальністю та справедливістю (Дж. Довідіо, Ш. Шварц); цінностями (М. Рокич, Ш. Шварц); емпатичним збудженням (Д. Бетсон, Дж. Довідіо, М. Гоффман, Дж. Елстер, А. Марш, Л. Пеннер, Р. Сіпріані, Ш. Шварц). Дехто з науковців мотивом альтруїстичної поведінки визначає «соціальний інстинкт» (Р. Бойд, Дж. Річерсон), ефект соціального зараження (Дж. Закі, Р. Карлос), почуття морального задоволення (Т. Вагенер, Ю. Вада, Т. Глісон, А. Гартманн), вдячності (С. Алго, Дж. Гайдт, Дж. Карслер). Однак оскільки мотивом прояву альтруїзму може бути не лише безкорисливе бажання сприяти добробуту інших людей, а й свідоме чи неусвідомлене бажання задоволення власних інтересів, протягом останніх десятиліть досить активно науковцями досліджуються егоїстичні мотиви альтруїстичної поведінки (Г. Рахлін, Б. Оклі): страх втрати емоційної близькості (Ю. Кокоріна; К. Горні); низька самооцінка (А. Каневелло, Дж. Крокер); почуття провини або боргу перед іншою людиною (Е. Ампетт, Л. Віссерман, Ф. Рігетті); задоволення власної потреби в безпеці за рахунок інших; потреба в повазі та визнанні; потреба у владі та контролі над іншими (Ф. Канфер).

Альтруїстична спрямованість особистості як невід'ємна частина людського буття, що формується в онтогенезі та в процесі виховання й соціалізації (М. Боришевський, Р. Павелків), не є постійною позицією чи константою. Під впливом певних соціально обумовлених психологічних чинників, комплексу зовнішніх та внутрішніх факторів вона може змінюватися, трансформуватися протягом життя на різних його часових відрізках та етапах (Е. Кохана, Е. Мідларські, Дж. Раштон), а зважаючи на ситуацію в якій зараз



знаходиться наша країна та суспільство, актуальність даної проблематики стрімко загострилась. Психологічним дослідженням проблемі розвитку альтруїзму приділялося достатньо багато уваги зі сторони вітчизняних дослідників нашого часу, однак саме вивченню розвитку альтруїстичної спрямованості особистості та дослідженню психологічних чинників, які цьому сприяють, уваги приділяли значно менше. Здійснений аналіз сучасної психологічної літератури та існуючих досліджень зумовив створити узагальнюючу працю й провести ряд психологічних досліджень, які увійдуть у дисертаційну роботу на тему: «Психологічні чинники розвитку альтруїстичної спрямованості особистості».

**Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами.**

Дисертаційне дослідження виконувалось у межах планових наукових досліджень лабораторії психології особистості імені П. Р. Чамати «Психологічні технології сприяння позитивному психічному здоров'ю особистості» (2022-2024 рр.; номер держреєстрації – 0122U000305).

Тема дисертаційного дослідження затверджена вченою радою Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України (протокол №7 від 24 травня 2023 р.) та узгоджена Міжвідомчою радою з координації наукових досліджень з педагогічних та психологічних наук в Україні (протокол №2 від 22 червня 2023 р.).

**Об'єкт дослідження:** альтруїстична спрямованість особистості.

**Предмет дослідження:** психологічні чинники розвитку альтруїстичної спрямованості особистості.

**Мета дослідження** полягає у теоретичному обґрунтуванні та емпіричному вивченні структури альтруїстично спрямованої особистості, психологічних чинників її розвитку; розробці комплексної програми психологічного сприяння розвитку альтруїстичної спрямованості особистості.

### **Завдання дослідження:**

1. Здійснити узагальнення основних теоретичних підходів до розуміння феномену альтруїстичної спрямованості особистості та обґрунтувати концептуальні засади розуміння його сутності;
2. Визначити структуру феномена альтруїстичної спрямованості, розробити модель альтруїстичної спрямованості особистості та модель альтруїстичної поведінки особистості;
3. Обґрунтувати методичне забезпечення дослідження психологічних чинників розвитку альтруїстичної спрямованості особистості;
4. Визначити психологічні чинники, особистісні ресурси та предиктори розвитку альтруїстичної спрямованості особистості;
5. Виявити оптимальний рівень розвитку альтруїстичної спрямованості особистості;
6. Дослідити взаємозв'язок між альтруїстичною спрямованістю та психологічним благополуччям особистості;
7. Розробити та впровадити комплексну програму психологічного сприяння розвитку альтруїстичної спрямованості особистості.

### **Методологічну та теоретичну основу дослідження складають:**

1. Положення й теорії дослідження альтруїзму: теорія моральних почуттів (А. Сміт), соціального обміну (Дж. Бентам, М. Мосс, Д. Рікардо, А. Сміт, Дж. Гоманс), соціальних норм (П. Блау, Дж. Гоманс, А. Гоулднер), взаємного або родинного альтруїзму (Р. Трайверс);
2. Психологічні підходи до розвитку та становлення особистості через поняття спрямованості (М. Боришевський, З. Карпенко, Г. Костюк, С. Максименко) та альтруїстичної спрямованості особистості (І. Багмет, Д. Бетсон, І. Бех, М. Боришевський, В. Дорожкін, Р. Павелків, М. Савчин, І. Стецько та ін.);
3. Психологічні підходи в дослідженні самореалізації та самоактуалізації особистості (А. Маслоу, Г. Олпорт, К. Роджерс, Е. Фромм), самовдосконалення (М. Боришевський, І. Пенькова, Л. Сердюк);

4. Загальнотеоретичні положення психології: підходи в розумінні гуманістичної сутності людини (М. Боришевський, С. Максименко, А. Маслоу, Р. Павелків, К. Роджерс, М. Савчин, Е. Фромм та ін.), суб'єктний підхід (Г. Балл, М. Боришевський, Г. Костюк, С. Максименко), позитивний підхід до вивчення функціонування особистості (Н. Пезешкіан, М. Селігман);
5. Положення теорій психологічного благополуччя особистості (Е. Десі, К. Петерсон, Р. Раян, К. Ріфф, М. Селігман, М. Чиксентмігаї та ін.).

**Методи дослідження.** Для досягнення поставленої мети й вирішення завдань дисертаційного дослідження в роботі було використано комплекс взаємодоповнюючих загальнонаукових методів дослідження, вибір яких був обумовлений змістом проблеми, яка вивчається, а саме: *теоретичні*: аналіз, класифікація, систематизація та узагальнення наукової літератури; *емпіричні*: тестування; *методи обробки та інтерпретації емпіричних даних*: кількісний та якісний аналіз (описова статистика; порівняння вибірових середніх за t-критерієм Стюдента; кореляційний, регресійний аналіз).

У емпіричному дослідженні були використані наступні психодіагностичні методики: шкала генеративного альтруїзму А. Бюссінга, П. Керксіка, А. Гюнтера та К. Бауманна; опитувальник на визначення особистісних цінностей Ш. Шварца; опитувальник інвентаризації життєвих цінностей Б. Дуета і К. Крейн; короткий індекс інвентаризації самоактуалізації Е. Джонса та Р. Крендалла; шкала емоційного відгуку А. Меграбян і Н. Епштейна; шкала психологічного благополуччя К. Ріфф; вісбаденський опитувальник до методу позитивної психотерапії і сімейної психотерапії (WIPPF2.0) Н. Пезешкіана для діагностики внутрішніх ресурсів особистості (в адаптації Л. Сердюк та С. Отенко).

**Експериментальна база дослідження.** Дослідницька робота за темою проводилась впродовж 2022-2024 рр. У емпіричному дослідженні взяли участь 197 осіб (51 чоловік та 146 жінок) віком від 18 до 69 років, серед яких: студенти

ЗВО, працівники різних комерційних організацій, пенсіонери та тимчасово не працевлаштовані особи. При реалізації комплексної програми психологічного сприяння розвитку альтруїстичної спрямованості особистості було залучено 26 осіб.

**Достовірність і надійність результатів** дослідження забезпечується якісним теоретичним аналізом, методологічною базою, обґрунтованістю вихідних теоретичних положень, відповідністю підбраного психодіагностичного інструментарію досліджуваній проблемі, меті, об'єкту, предмету та завданням дослідження. Також поєднанням кількісного та якісного методів аналізу даних, змістовним аналізом чинників та залежностей, отриманих на репрезентативній вибірці досліджуваних.

Статистичну обробку емпіричних даних та графічну візуалізацію результатів дослідження здійснено за допомогою статистичної програми «SPSS» v. 22.0 for Windows.

**Наукова новизна та теоретичне значення** полягає в тому, що: *розкрито* сутність альтруїстичної спрямованості особистості; *здійснено* системний огляд альтруїстичної спрямованості як внутрішньо особистісного утворення в структурі особистості; *розроблено й обґрунтовано* модель альтруїстичної спрямованості особистості та модель альтруїстичної поведінки особистості; *визначено* критерії, які впливають на розвиток альтруїстичної спрямованості особистості; *виокремлено* психологічні чинники та предиктори розвитку альтруїстичної спрямованості особистості; *встановлено*, що розвиток альтруїстичної спрямованості залежить від актуалізації внутрішніх ресурсів особистості; *виявлено* оптимальний рівень розвитку альтруїзму, який забезпечує позитивне функціонування особистості; *розроблено* психологічний портрет альтруїстично спрямованої особистості; *розроблено та апробовано* комплексну програму сприяння розвитку альтруїстичної спрямованості особистості.

**Практичне значення** отриманих результатів дослідження полягає в: обґрунтуванні технологій дослідження альтруїстичної спрямованості

особистості; визначенні методичного інструментарію для її діагностики та розвитку; розробці засобів, що сприяють усвідомленню намірів альтруїстичної поведінки та розвитку «здорового альтруїзму»; розробці комплексної програми психологічного сприяння розвитку альтруїстичної спрямованості, яка може бути використана в практиці різних психологічних служб для профілактики негативних психологічних станів, форм соціально-психологічної деформації особистості, емоційного вигорання, деструктивного та стереотипного мислення.

Положення дисертації та отримані результати дослідження можуть бути використані практичними психологами, діючими психотерапевтами та соціальними працівниками в освітньому процесі при розробці навчальних курсів з психологічного консультування та основ психотерапії, корекційних та терапевтичних програм сприяння психологічного благополуччя, розвитку самосвідомості, стресостійкості та життєстійкості, формування самодетермінованої поведінки, зростання самореалізації особистості, а також профілактики професійного вигорання, подолання проблем особистісної невизначеності, суб'єктивного відчуття зниження самоцінності та цінності життя.

**Апробація та впровадження результатів дослідження.** Основні положення та результати дослідження доповідались на засіданнях лабораторії психології особистості імені П. Р. Чамати Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України (2021-2025 рр.) та на міжнародних й всеукраїнських науково-практичних заходах в Україні: IX міжнародній науково-практичній конференції «Public health – social, educational and psychological dimensions» (19-21 липня 2022 р. м. Люблін, Польща); IV Всеукраїнській науково-практичній інтернет-конференції «Нова українська школа: психологічні проблеми» (17 серпня 2023 р., м. Київ); I Всеукраїнській науково-практичній конференції з адиктології (16-17 вересня 2023 р., м. Київ); VIII Всеукраїнській науково-практичній конференції «Особистісні та ситуативні детермінанти здоров'я» (16 листопада 2023 р., м. Київ); XXXIX Міжнародній

науково-практичній конференції «Сучасні аспекти модернізації науки: стан, проблеми, тенденції розвитку» (07 грудня 2023 р., м. Гетеборг, Швеція); Міжнародній науковій конференції «The impact of globalization on pedagogy and psychology as sciences» (25-26 грудня 2024 р., м. Рига, Латвія); XI Міжнародній науково-практичній конференції «Modern problems of science, education and society» (8-10 січня 2024 р., м. Київ). Результати теоретичного та емпіричного дослідження впроваджено в практику діяльності: товариства з обмеженою відповідальністю «Д-ВІЖН» (довідка про впровадження № 3 від 04.02.2025 р.), товариства з обмеженою відповідальністю «ЮНІВЕСТ ПРОМО ПАРК» (довідка про впровадження № 11/13 від 11.02.2025 р.).

**Публікації.** Отриманні результати дисертаційного дослідження повністю опубліковані в 11 наукових працях, серед них: 3 статті у наукових фахових виданнях, затверджених МОН України, що входять до міжнародних наукометричних баз даних; 1 стаття у науковому виданні, що входить до міжнародних наукометричних баз даних інших держав; 7 публікацій – в інших періодичних виданнях та збірниках матеріалів наукових конференцій (в т. ч. міжнародних).

**Особистий внесок здобувача.** Дисертація виконана здобувачем самостійно. Усі сформульовані положення та висновки обґрунтовано на основі особистих досліджень автора. У співавторстві опубліковано дві статті, авторський внесок у кожній з них складає 50%.

У дисертації ідеї та розробки, які належать співавторам зазначених публікацій, не використовувались.

**Структура та обсяг дисертації.** Дисертація складається із вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків. Список використаних джерел містить 358 найменувань, з них 231 – іноземною мовою. Робота містить 20 таблиць на 24 сторінках, 15 рисунків на 13 сторінках та 6 додатків на 9 сторінках. Основний зміст дисертації викладено на 205 сторінках, загальний обсяг роботи – 271 сторінка.

# **РОЗДІЛ І. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ АЛЬТРУЇСТИЧНОЇ СПРЯМОВАНOSTІ ОСОБИСТОСТІ**

## **1.1. Психологічний зміст альтруїстично спрямованої особистості**

У соціальному середовищі людина як особистість, що володіє потенціалом до зростання та розвитку завжди визнавалася цінністю та посідала одне з ключових місць у психологічних дослідженнях. Людина, яка здатна до розуміння власного творчого потенціалу, власних можливостей, здібностей, наявних ресурсів та усвідомлення спроможності до їх максимально повної реалізації, шляхом здійснення процесу саморозвитку та самовдосконалення, постає головною рушійною силою позитивних перетворень як у власному житті, так і в будь-якій сфері соціальної діяльності. Тільки така людина при всій своїй індивідуальності спроможна відчувати себе частиною суспільства та розуміти, що лише завдяки іншим й творенню їм добра, тобто через виявлення альтруїстично спрямованої поведінки вона може якнайповніше розвинути та зреалізувати себе в житті, досягнути сенс свого існування та змінити світ на краще (Боришевський, 2011).

Виходячи з розуміння взаємозв'язку між альтруїзмом та самореалізацією, ми сфокусували наше дослідження на вивченні альтруїстичної спрямованості, що є ваговою компонентою у структурі особистості, обумовленою комплексом психологічних чинників, розвиток якої сприяє досягненню гармонійного, позитивного функціонування, психологічного благополуччя та самоактуалізації особистості.

В основі справжньої альтруїстичної життєвої позиції лежить переконання людини в тому, що життя та добробут інших є найвищою людською цінністю. Центральне місце в ній посідає ідея безкорисливості як непрагматично орієнтованої діяльності (Карпенко, 2018), що засвідчує самовідданість та самопожертву, які здійснюються особистістю за власною волею, свідомо та

добровільно в інтересах іншої людини чи групи людей, та демонструє її здатність втілювати в життя власні етичні стандарти, цінності, що є вираженням морального розвитку особистості, її свідомості, стійкої світоглядної позиції та наявних смисложиттєвих орієнтацій.

Як наукова лінія проблема альтруїстичної спрямованості в основі якої знаходиться поняття «альтруїзм» (від лат. *alter* — інший), що вперше було запропоновано засновником позитивної філософії, французьким філософом і соціологом О. Конте як протилежність існуючому вже терміну «егоїзм» та який пояснювався через моральний принцип «Живи для інших» (Comte, 1875), активно почала розвиватися у XX столітті завдяки теоретико-емпіричним дослідженням феномену альтруїзму представників різних наукових напрямів, які відображені перш за все у працях філософів, біологів, соціологів, еволюціоністів та їхніх найвідоміших теоріях: природного добору (Darwin, 2006); еволюції (Dawkins, 2016); родинного добору (Hamilton, 1963); групового добору (Sober & Wilson, 1999); реципрокного або взаємного альтруїзму (Trivers, 1971); соціального обміну (Homans, 1961); соціальних норм (Blau, 1960; Gouldner, 1970). Саме в цих теоріях вчені висвітлювали генетично обумовлену природу походження альтруїзму та його соціальну сутність, опираючись на інстинкти самозбереження, збереження виду та продовження роду, а також моральні принципи й норми суспільної взаємодії.

Досить часто значення альтруїзму пояснюється термінами, які знаходяться в категоризаційному полі схожих понять, що в різний час вводились у понятійний апарат психологічної науки й філософії: «моральний принцип» (Comte, 1875), «моральна мужність» (Windmann et al., 2021), «ціннісна орієнтація» (Schwartz & Howard, 1984), «любов-дія», «самовідданість» (Бех, 2018), «самопожертва» (Huebner & Hauser, 2011; Talisse, 2013), «емпатійна турбота» (Batson, 2018; Monroe, 1996), «вчинок, що приносить користь іншим» (Rushton, 1981), «допомагаюча поведінка» (Наконечна, 2019).



У психологічній науці ХХ століття даний феномен був предметом вивчення представників біхевіоризму, психоаналізу та гуманістичної психології, а на початку ХХІ століття став активно досліджуватися нейропсихологами.

Зокрема, вчені-біхевіористи (А. Бандура, Б. Скіннер, Е. Толмен, Дж. Вотсон) вивчаючи поведінкові реакції через механізм «стимул-реакція», пояснюють альтруїзм не як властивість поведінки, а як умовно-рефлекторну реакцію, набуту навичку у процесі ефективного повторення людиною певних дій, що пояснюється впливом на організм як внутрішніх, так і зовнішніх стимулів.

Представники психоаналізу (Е. Еріксон, М. Кляйн, А. Фройд, З. Фройд, Е. Фромм, К. Горні, К. Юнг) альтруїстичні прояви визначають компенсаторним явищем витіснених у сферу несвідомого сил, потягів протилежної егоїстичної спрямованості, які обумовлюються інстинктами та пригніченими бажаннями. Тому основною їх функцією є захист та збереження слабого Его (Freud, 2020), що відбувається завдяки дії захисних механізмів психіки, насамперед проєкції та ідентифікації (Freud, 2019), а також завдяки витісненню, інтроєкції, регресії, раціоналізації та іншим механізмам, які можуть бути залучені у первинній несвідомій мотивації альтруїстичного вчинку та діяти певними групами, водночас повністю формуючи альтруїстичну реакцію або підтримуючи альтруїзм на певному рівні (Дорожкін, 2013) й таким чином регулюючи інтерперсональну взаємодію однієї людини з іншою.

Цей процес прояву альтруїзму Ю. Кокоріна (2021) пояснює як емоційну відповідь в основі якої лежить дія захисних механізмів, що є результатом моральної тривоги, яка виникає, коли Его відчуває загрозу покарання від Супер-Его, внаслідок прагнення Ід до активного вираження аморальних дій. Формування моральної тривоги відбувається в дитинстві від об'єктивного страху батьківського покарання за певні вчинки, які не вписуються в їх моральний кодекс, що сприяє подальшому розвитку у дитини соціальної тривоги, яка виникає у зв'язку з загрозою виключення чи неприйняття до певної групи

однолітків через невідповідність власної поведінки до соціально очікуваної. Для подолання почуття страху, невпевненості в собі, тобто, для опанування власної невротичної тривожності особистість вдається до різних захисних стратегій задоволення невротичних потреб (Horney, 2013). Однією з таких стратегій постає альтруїстична поведінка, яка має егоїстичне підґрунтя та є інструментом для задоволення особистісних потреб, зокрема: потреби в безпеці за рахунок інших, повазі, схвалені та визнані, комунікації та дружбі, що дозволяє уникнути самотності, підвищити самооцінку та самовпевненість. Однак за таких умов ця поведінка ослаблює життєві енергії людини, підриває її дієздатність та сприяє формуванню схильності до підпорядкування, підлаштування власної поведінки до соціально очікуваної та розвитку залежності від інших.

Згідно з поглядами Е. Фромма (2017), для того, аби позбутися невротичної тривожності та пов'язаних з нею розладів, необхідним є не лише усвідомлення особистістю власної моральної проблеми й шляхів її розв'язання, а й знаходження цінності в самому собі через відновлення спонтанності та природності.

У нейропсихології (Filkowski et al., 2016; Han, 2017; Tusche & Bas, 2021) альтруїстичні прояви науковці пояснюють опираючись на генетично обумовлені фактори та теорію альтруїстичного мозку (Praff, 2015), згідно з якою в основі модуляції різних форм альтруїстичної поведінки лежать певні психічні та нейронні механізми різних частин головного мозку (Marsh, 2016, 2020).

Фундатори ж гуманістичної психології (А. Адлер, А. Маслоу, Г. Оллпорт, Дж. Раштон, К. Роджерс, Е. Фромм та ін.) та її вітчизняні представники сучасності (Г. Балл, І. Бех, М. Боришевський, З. Карпенко, С. Максименко) альтруїзм розглядають як універсальну цінність, яка присутня в усіх людських суспільствах та одним з основних моральних принципів у більшості соціальних, релігійних та реформістських рухів світу (Rushton, 1982; Schwartz, 1992); здібність людини розпізнавати та усвідомлювати потреби інших у наданні їм допомоги (Fromm, 2001; Schwartz & Howard, 1984); моральну соціально значущу

якість, яка тісно пов'язана з концептом людяності та гуманності (Бех, 2018; Боришевський, 2011; Пантюк & Панкюк, 2011; Стецько, 2014; Шакур, 2015); суспільне почуття, що виражається у здатності цікавитися іншими людьми та виражати їм співчуття й емпатію (Adler, 2010; Batson, 2018); позитивну рису, що вплетена в культуру кожного суспільства (Fechter, 2016), зокрема через духовність та релігійність (Hardy & Carlo, 2005; Harrell, 2012; Pessi, 2011); утворення, яке має як моральну, так і біосоціопсихологічну складову з пріоритетом чужих інтересів над своїми (Дорожкін, 2013).

Як особистісну якість, яка має соціальну та гуманістичну спрямованість альтруїзм найчастіше зіставляють із кластером взаємопов'язаних проявів любові, доброти, турботи, милосердя, співчуття, співпереживання (Бех, 2018; Максименко, 2020; Малишенковський, 2013, 2014). Зокрема, такої думки дотримуються засновники позитивної психології М. Селігман та М. Чиксентмігаї, які визначають альтруїзм однією із громадських, морально та духовно спрямованих чеснот, що найбільше співвідноситься з турботою, щедрістю, відповідальністю, толерантністю, ввічливістю та добротою. З якостями, які допомагають людині підтримувати позитивні соціальні стосунки та вказують на орієнтацію «Я» на іншого (Seligman & Csikszentmihalyi, 2014).

Інші ж дослідники альтруїзм визнають мотиваційною основою просоціальності (Afolabi, 2014; Lindenberg, 2006; Гірченко & Буковська, 2019; Дерев'яно, 2020; Діомідова, 2019; Савчин, 2013), що сприяє розвитку суспільного добробуту та реалізується у соціально корисній діяльності: волонтерстві (Ковальчук & Козира, 2025; Фоміна & Оленцевич, 2021), благодійності (Фельдман, 2015), наданні допомоги (Лях, 2012; Наконечна, 2019), філантропії та донорстві (Marsh, 2016; Корчакова, 2018).

В альтруїстичній мотивації просоціальної поведінки S. Schwartz (2010) вбачає цінності до яких відносить «добррозичливість», що стосується збереження та підвищення добробуту тих, з ким людина тісно контактує, тобто первинні внутрішні групи соціалізації особистості. Та цінність «універсалізм», яка

забезпечує добробут та психологічне благополуччя суспільства, світу та природи, тобто всіх тих, хто знаходиться поза внутрішніми групами. Ці цінності вчений визначає прагненнями особистості до самотрансцендентності або цінностями самовдосконалення.

Дехто альтруїстичну мотивацію пояснює позитивними та негативними емоціями емпатійного занепокоєння, тобто емоціями, які її активують, а саме: співчуття, співпереживання, ніжність, м'якосердя, смуток, страждання, гнів тощо (Batson, 2018; Brethel-Haurwitz et al., 2020; Cipriani, 2022; FeldmanHall et al., 2015; Hoffman, 2001; Penner et al., 2005; Ніколаєв & Скляренко, 2021; Чаплак, 2018; Чуйко, 2018; Штих, 2015).

Досліджуючи гіпотезу емпатії-альтруїзму (Batson, 2017, 2021; Batson et al., 2009, 2015; Dovidio, 1991; Elster, 2006) науковці найчастіше опиралися на теорію розширення цінностей (Batson, 2011; Nussbaum, 2001) згідно з якою, люди справді здатні цінувати більше, ніж власне благополуччя. Однак альтруїстична допомога, що виникла як результат емпатичного збудження, може мати й егоїстичне коріння, що виявляється у здатності альтруїстичних дій: зменшувати внутрішній дискомфорт самого альтруїста від емпатичного збудження; надавати можливість отримати соціальне схвалення та самовинагороду за свої добрі вчинки; допомагати впоратися з власним почуттям сорому за ненадання допомоги іншим, що є соціальним обов'язком кожної людини та можливим через це покаранням у вигляді соціальної критики чи самоосуду, що є ненавмисними наслідками, які не являються кінцевою метою надання допомоги (Batson & Powell, 2003).

Об'єднуючись, емпатійні емоції формують певний настрій, що впливає на фокус уваги людини, який може зміщуватися на власні переживання або на почуття іншої людини. Позитивний настрій сприяє проявам альтруїзму, натомість негативний затримує чи перешкоджає їм (Morris & Kanfer, 1983).

Серед емоційних реакцій, які виникають при взаємодії однієї людини з іншою та впливають на вияв альтруїзму S. Pinker (2015) виокремлює:

- *симпатію*, яка породжує бажання надати допомогу іншому;
- *співчуття*, в основі якого найчастіше лежить бажання заслужити вдячність за прояв альтруїстичного вчинку;
- *вдячність*, яка калібрує бажання відплатити послугою за послугу відповідно з отриманими вигодами та витратами первісно наданої послуги;
- *вдавану щедрість і дружлюбність*, які натомість можуть викликати у відповідь справжній альтруїзм.

Деякі вчені вагомим мотивом альтруїзму вважають латентний егоїзм в основі якого лежить гедоністична концепція альтруїзму (Cialdini & Kenrick, 1976; Kenrick et al., 1979; Shaffer, 1986), згідно з якою люди, які почуваються добре, схильні допомагати іншим, щоб зберегти власний позитивний настрій, отримати так звану психологічну винагороду, яка має сприяти досягненню особистого задоволення (Bekkers & Wiepking, 2011). Тоді як ті, хто почувається погано, швидше за все допоможуть, щоб зменшити смуток, полегшити свій депресивний чи негативний стан (Böckler et al., 2016; Cialdini et al., 1987; 1997), або знизити дистрес, що виник через аверсивні почуття (Piliavin et al., 1981) за рахунок альтруїстичної поведінки як посередника у досягненні задоволення.

Егоїстичним мотивом, який може впливати на прояв альтруїстичної поведінки, також може бути турбота людини про свою репутацію. Завдяки здатності здійснювати погляд на себе, свою поведінку з боку, тобто від третього лиця, стає можливим усвідомлення людиною самого факту й того, яким чином інші можуть сприймати її поведінку. Для того, аби покращити образ власної особистості в очах інших, людина здатна вдаватися до альтруїстичних дій. Однак ключовою умовою для неї в такому випадку завжди буде наявність сторонніх спостерігачів, що робить цей вчинок публічним, а прояв альтруїзму нещирим (Weathers et al., 2024).

Вивчаючи прояви альтруїзму в ситуаціях екзистенційної загрози, досить часто мотивацією у допомагаючій поведінці науковці вбачали переживання

людиною негативних психічних станів та емоцій, зокрема гострого стресу, почуття страху чи агресії. У дослідженнях, які були проведені в період пандемії «COVID-19» було виявлено, що люди, які особисто пережили найгостріший стрес та сильне почуття страху викликані особистим зараженням, демонстрували більше проявів різних форм просоціальної поведінки та альтруїзму як найвищої з них (Vieira et al., 2022), що можна пояснити почуттям емпатії, яке поширилося на людей не лише з найближчого оточення, а й на незнайомців (Frazier et al., 2013), а також турботою про потреби інших, розуміючи їх на власному досвіді (Grimalda et al., 2021).

Прояви альтруїзму у стресовій ситуації A. Marsh (2020) також пояснює активацією емпатії, коли сприйняття емоційного стану іншої людини сприяє емоційному збудженню та автоматичному запуску відповідного емоційного стану у спостерігача. Такі прояви альтруїзму допомагають вгамувати не лише страждання нужденних, а й знизити власну внутрішню емоційну напругу (de Waal, 2008). В такій ситуації альтруїзм спрацьовує як захисний механізм, який допомагає людині інтегрувати деструктивні емоції та думки задля більш ефективного функціонування (Злишков, Лукомська, & Федан, 2016).

Однак як механізм захисту, альтруїстична поведінка також має місце у ситуації розгортання воєнних дій. Для упередження можливої агресії зі сторони нападників, які несуть потенційну загрозу для здоров'я та життя людини, вона вдається до альтруїстичної поведінки (Дорожкін, 2013).

Психологи-еволюціоністи досить часто обґрунтовували розвиток альтруїзму саме наявністю насильницьких воєнних конфліктів та їх агресією. На їхню думку, війни сприяли еволюції людства, соціальній згуртованості населення, поступовому розвитку поведінки співпраці та альтруїзму від сімейного й родинного виду, коли люди були схильні довіряти та проявляти турботу лише по відношенню до генетично споріднених осіб, до так званого «парафіального альтруїзму» (Choi & Bowles, 2007), який проявляється всередині своєї групи, яка не обмежується лише родинними зв'язками, а включає й інші

соціальні групи, що мають однакові релігійні чи політичні переконання, схожі життєві цілі (Dyble, 2021; Pisor & Ross, 2024).

Науковці, які вивчали біженців та внутрішньо переміщених осіб Ліберії (Hartman & Morse, 2020), Сирії (Hartman, Morse, & Weber, 2021), Непалу (Gilligan, Pasquale, & Samii, 2014), Бурунді (Voors et al., 2012), Афганістану (West, 2019) та інших країн, які мусили тікати від війни, дотримуються думки, що альтруїзм породжений сприйняттям страждань від насильства та агресії активізується за рахунок почуття емпатії, яке виходить за межі власної ідентичності (Batson et al., 1997; Shechter & Salomon, 2005), а також завдяки почуття особистісної відповідальності за благополуччя інших людей. Дослідження виявили, що пріоритет надання такої допомоги завжди віддається власній групі (Bernhard, Fischbacher, & Fehr, 2006; Maner & Gailliot, 2007), однак не обмежується нею, а розповсюджується на інші етнічні та релігійні групи. За таких умов рівень прояву альтруїзму значною мірою залежати від: перебігу та наслідків війни, які в першу чергу відображаються у смертності серед бійців та цивільного населення (Dyble, 2021); рівня травматизації людини, наявності чи відсутності в неї посттравматичного стресового розладу, депресії, страхів, отриманого негативного досвіду (El-Bialy et al., 2022); рівня чутливості до загрози з боку інших людей (Hall et al., 2021).

Мотивом альтруїзму також може бути наявність у людини аутоагресії (Дорожкін, 2013) чи попередніх проявів власної агресії, які спровокували відчуття провини та сорому (Pinker, 2015). Водночас І. Пузь та А. Дударенко (2020) зазначають, що між рівнем розвитку альтруїзму та проявами агресивності наявний негативний зв'язок. Чим вищий рівень розвитку альтруїзму, тим меншою є схильність людини до власних проявів агресії. Такі люди виявляють більше турботи й чуйних почуттів до інших, а також вміють вибудовувати ефективніші взаємостосунки (Prabha & Mittal, 2019).

В межах соціально-нормативного підходу у розумінні альтруїстичної мотивації основними є конструкти загальносоціальних норм, які постають тим

«соціальним інстинктом», що регулює поведінку людини та взаємостосунки між людьми в суспільному просторі (Richerson & Boyd, 2005), ключовими з яких є норми: морального обов'язку (Schwartz & Howard, 1984), моральних принципів (Radovanović, 2018), взаємності або взаємообміну (Gouldner, 1970; Wilke & Lanzetta, 1982), соціальної відповідальності та справедливості (Dovidio, 1984; Schwartz, 1977).

На існуванні мотиву моральної самоповаги в контексті альтруїстичних дій також наголошує Б. Саватєєва (2009). Науковиця вважає, що цей мотив формується завдяки нормативному вихованню і слугує способом підтримки почуття власної гідності. З одного боку, альтруїзм допомагає попередити зниження моральної самооцінки, діючи як профілактичний механізм, а з іншого боку сприяє відновленню морального балансу у випадку його порушення, виконуючи компенсаторну функцію.

Відповідно до цих мотивів альтруїстична поведінка значною мірою залежить від ефективності соціального виховання людини в суспільстві, обумовленого морально-релігійними переконаннями, нормативними цінностями соціальної відповідальності та моральної совісті.

Опираючись на концепцію морального обов'язку S. Schwartz та J. Howard (1984) розробили ціннісну п'ятикрокову модель альтруїстичного прийняття рішень, в якій кожен крок залежить від ситуації та особистих змінних, що можуть як сприяти так і обмежувати процес його прийняття. Зміст моделі розкривається у наступних послідовних етапах:

- *Увага до потреби іншого та усвідомлення власних потенційних дій.* На цьому етапі людина помічає та усвідомлює потребу іншої людини, яка потребує допомоги. Визначає потенційно корисні дії, які є адекватними даному випадку та здійснює оцінку своєї здатності брати участь у цих діях та виконувати їх.
- *Формування ціннісної мотивації та генерація почуття морального обов'язку.* Якщо людина відчуває себе здатною виконувати необхідні



альтруїстичні дії для задоволення потреб іншої людини, що стосуються захисту або покращення її добробуту, наступним кроком вона вдається до аналізу та оцінки їх можливих наслідків через призму власних моральних цінностей. Цей процес сприяє формуванню почуття морального обов'язку як її особистісної норми поведінки, яка постає специфічним для певної ситуації відображенням когнітивних і афективних впливів індивідуальних цінностей на конкретні дії.

- *Оцінка витрат та вигод від потенційних дій.* За кожним прийнятим рішенням прояву альтруїстичної поведінки стоїть оцінка дії допомоги, аналіз витрат та можливих вигод, як матеріальних, так і психологічних. Якщо результат аналізу чітко не вказує на рішення, оскільки виник конфлікт між можливими витратами та потенційними вигодами, тоді рішення щодо дії відкладається. Це буде відбуватися до тих пір поки не буде зменшено вплив конфлікту, що можливо досягти тільки за рахунок захисту від морального обов'язку, який створює внутрішню емоційну напругу.
- *Захист від очікуваного морального обов'язку.* Кращим методом зменшення такого роду конфлікту є послаблення почуття морального обов'язку шляхом переосмислення власного сприйняття та інтерпретації ситуації. Однак це не завжди можливо для дій, які передбачають фізичні чи певні негативні соціальні наслідки. Процес переосмислення може включати як відмову від сприйняття потреби іншого, заперечення ефективності власних можливих дій, так і відмову від особистої дієздатності та відповідальності за дотримання моральних чи соціальних зобов'язань, що постає пом'якшувальним чинником впливу на особистісні норми, використання яких може повністю нейтралізувати вплив моральних цінностей на альтруїстичну поведінку людини. Адже, як зазначає S. Schwartz та J. Howard (1980), їх застосування свідчить про відсутність особистісних моральних цінностей, які б корелювали з альтруїстичною поведінкою. Та

якщо будь-яка з цих стратегій захисту досягає свого успіху, процес прийняття рішення може бути повністю зупинено. Повторна переоцінка та переосмислення ситуації потребує певного часу, що призводить до змін в яких потреба іншого просто втрачається.

- *Допомагаюча поведінка.* Кульмінацією мисленнєвого процесу прийняття рішення є прояви альтруїстичної поведінки або їх відсутність. Висновки, які здійснює людина в кінцевому результаті можуть впливати на прийняття майбутніх рішень, подальші очікування, оцінку можливих витрат та змінювати систему внутрішніх цінностей людини (Schwartz & Howard, 1984).

Як найвищу цінність, що є системотворчим ядром духовного життя та морального розвитку людини, альтруїзм серед вітчизняних науковців розглядає Г. Балл, І. Бех, І. Булах, М. Боришевський, І. Загрійчук, З. Карпенко, Г. Костюк, С. Максименко, Р. Павелків, Ю. Польшина, М. Савчин та ін. У своїх працях вчені досить часто альтруїзм окреслюють вищим проявом духовного Я людини, що виражається в готовності до самопожертви та самозречення, що є вищими проявами людської любові. Зокрема, М. Боришевський (2011), альтруїзм відносить до найвищого вияву моральності особистості, якій притаманне почуття любові, що є «абсолютно необхідною умовою виникнення, функціонування та розвитку в людині духовності». І. Бех (2018), альтруїзм визначає духовною цінністю без якої неможливий повноцінний духовний розвиток людини, в процесі якого має здійснюватися трансформація почуття любові у любов-дію, щоб стати справжньою спонукою дієвого альтруїзму. М. Савчин (2015), також акцентує на альтруїзмі як на духовній цінності, яка притаманна сумлінній та відповідальній особистості з духовно-гармонійним типом характеру, розвиненим моральним самоконтролем та здатністю до духовно-моральної самоактуалізації. О. Богач (2017) любов означає вихідним принципом альтруїстичної спрямованості, а здатність до любові, що виявляється у вчинку та моральній активності особистості, співвідносить з її моральним

розвитком. О. Фельдман (2015) альтруїзм називає філософією дієвої любові людини до світу, до інших людей, що генерує позитивне світовідчуття та світорозуміння. С. Максименко (2004) аналізуючи вираз Е. Фромма, про те, що «справжня любов – це діяльна активність, а не пасивний ефект, це перебування в певному стані, а не «впадання» в нього», припускається думки, що «любити означає перш за все давати, а не отримувати», де давати виявляється ознакою альтруїзму, виявлення власної сили та відкритості до інших, що робить людину внутрішньо сильнішою та духовно багатшою. Вчена З. Карпенко (2018), любов розглядає як драйвер особистісного зростання, що реалізується у діалогічній взаємодії через ціннісний вибір, що стає вираженням глибокої моральної мотивації, яка перетворюється на альтруїстичний процес самозабвения та виходу за межі власного «Я» у сферу міжособистісної гармонії. В такому контексті, любов відображає антропоцентричну тенденцію еволюції духовності людини, що природно переростає у глибоке відчуття щастя – вершинне переживання абсолютного суб'єкта духовного буття.

Прояви альтруїзму дією любові також пояснюють вчені М. Селігман та К. Петерсоном. «Альтруїстичну любов» вони пов'язують із людяністю та підкреслюють наявність в ній афективної й емоційної основи, яка відрізняє її від проявів альтруїзму заснованого на принципах поваги до інших людей, оскільки афективні стани сприяють виникненню допомагаючої поведінки, яка не ґрунтується на гарантії взаємності, репутаційної вигоди чи будь-яких інших перевагах для себе (Peterson & Seligman, 2004).

Засновник позитивної психотерапії, N. Pesechian (1996), вважає, що кожна людина в цілому є доброю та може бути емпатійною й альтруїстичною завдяки наявним в неї базовим здібностям до любові та пізнання, які, на його думку, присутні у кожної людини від природи та які є її особистісними ресурсами, розвиток та актуалізація котрих сприяє розвитку життєвої спрямованості та самоактуалізації особистості.

Опираючись на теоретичний аналіз наукових джерел можемо стверджувати, що альтруїзм традиційно визначали та оцінювали позитивною особистісною якістю, найвищою соціально значущою властивістю та моральною цінністю особистості, розвиток якої передбачає гармонійне зростання морально-духовних аспектів та всебічний розвиток особистості, що стає основою формуванню та розвитку альтруїстичної спрямованості.

У психологічній літературі феномен альтруїстичної спрямованості найчастіше ототожнюють із синонімічними поняттями: гуманістична (Бех, 2018), алоцентрична (Боришевський, 2010), моральна (Котлова, 2020), духовна (Савчин, 2015) спрямованість особистості. Визначаючи її досить складним утворенням, багаторівневою системою в структурі особистості, що відображає глибину розвитку внутрішнього світу людини у духовно-моральному вимірі під впливом соціального середовища та його змісту, а також рівень розвитку мотиваційної сфери особистості, що визначає систему ставлення людини до світу та головну лінію її поведінки.

Для розуміння альтруїстичної спрямованості важливу роль відіграє усвідомлення її еволюційного розвитку, який характеризується переходом від біосоціальної спрямованості до спрямованості вищого духовного рівня, що передбачає наявність різних рівнів альтруїзму (Дорожкін, 2013) та розуміння пов'язаних з ними особистісних мотиваційних спонук, до яких належать соціально-психологічні людські потреби та система домінуючих мотивів, які знаходяться в основі альтруїстичного вчинку.

Опираючись на чинні теорії альтруїзму та піраміду людських потреб китайський вчений Н. К. Ма (2017) описав соціально-психологічну модель еволюційного розвитку альтруїстичної спрямованості особистості, відповідно до якої розвиток альтруїзму залежить від міри задоволення людиною власних потреб, що відображається у переході від суто егоїстичного альтруїзму до справжнього, природного альтруїзму. Тобто, від неусвідомлених альтруїстичних вчинків, які з психоаналітичної точки зору виражають особливість несвідомої

частини людської психіки (Ід), сукупність вроджених інстинктивних потягів (Freud, 2020), в основі яких лежить егоїстична мотивація задоволення людиною своїх фізіологічних потреб, потреби в безпеці або відповідних потреб генетично й соціально споріднених осіб. Та поступового переходу до стадій більш усвідомленого універсального й природного – «святого альтруїзму», який ґрунтується на принципах людяності, доброзичливості та глибокій співчутливій любові до інших, яка виходить за межі базових людських принципів справедливості. Саме такий природний альтруїзм здійснюється на основі доброї волі, природно та добровільно, з миролюбним розумом, коли серед двох потреб, які суперечать одна одній перевага завжди віддається потребі вищого порядку. Такі люди вважають усіх живих істот у Всесвіті рівними й ставляться до них однаково незалежно від ситуацій та обставин. Вони характеризуються гуманністю, слабкою тенденцією задоволення нижчих потреб та яскраво вираженою тенденцією задоволення вищих соціально-психологічних потреб для досягнення самоактуалізації (Ma, 2017).

Вчені, засновники різних теорій людських потреб (Alderfer, 1969; Heckhausen, 1977; Maslow, 1943; McClelland, 1988), які визначили самоактуалізацію найвищою потребою людини, вищою формою мотивації, яка скеровує розвиток людини у напрямку реалізації усіх своїх потенціалів (Maslow, 1987) та належить до рівня духовної реальності в людині, постаючи її універсальною життєвою цінністю (Бех, 2018; Вітенко, 2008; Савчин, 2008; Шевченко, 2011), трактують дане поняття як багатомірний феномен, який охоплює всебічний, безперервний розвиток людини й характеризує її: внутрішню активність, що веде до самозцілення та розв'язання власних проблем (Allport, 1962); прагнення до найвищого розвитку своїх можливостей та здатностей (Rogers, 2021); прагнення до вираження внутрішньої позитивної природи (Литвиненко, 2023); прагнення до виявлення та реалізації власних задатків, творчих потенцій (Карпенко, 2011) й переведення їх зі стану

потенційного в актуальний, втілюючи в реальних умовах навколишньої дійсності (Чайка, 2019).

Проте саморух та саморозвиток особистості неможливо пояснити лише дією будь-якої потреби, адже коли вони конкретизуються та знаходять предмет, що здатен їх задовольнити, вони перетворюються на мотиви до яких вчені найчастіше відносять: інтереси, прагнення, переконання, ідеали, установки, життєві цілі, ціннісні орієнтації та світогляд особистості (Боришевський, 2010; Карпенко, 2018; Костюк, 1989; Максименко, 2004). Послідовний позитивний розвиток усіх цих компонентів сприяє формуванню альтруїстично орієнтованої життєвої позиції особистості, що відбувається у нерозривному взаємозв'язку із зовнішніми соціально обумовленими чинниками *макросередовища* (соціальний, політичний, економічний, демографічний, культуральний та ін.) та *мікросередовища* (сім'я, родина, школа, оточення, суспільство) (Андрущенко, 2017; Малишенковський, 2013).

Розвиток альтруїстичної спрямованості узгоджують із внутрішньо особистісними процесами, які мають досить сильний взаємозв'язок один з одним та є важливими умовами у досягненні самоактуалізації, пошуку автентичності, самобутності та сенсу власного існування: саморозвиток (Максименко, 2018), самореалізація (Maksimenko & Serdiuk, 2016; Пенькова, 2018), самовдосконалення (Сердюк, 2015; Яблонська, 2015), самодетермінація (Ryan & Deci, 2017; Володарська, 2017; Сердюк, 2018; Яворська-Ветрова, 2019), самоздійснення (Біла, 2013), самотворення (Мельничук, 2022; Сердюк, Яблонська, Данилюк, Пенькова, Володарська та ін., 2015), самопроєктування (Чепелєва, 2017) тощо. Ці процеси найчастіше визначають як усвідомлені, самостійні та складні спрямовані дії, які продукують цілісні, конструктивні зміни образу мислення та вчинків людини. Вони здійснюються значною мірою завдяки позитивному самоставленню (Андрійчук, 2015; Горбатих, 2010, 2019; Дмитріюк & Кордунова, 2019), умінню регуляції власного психоемоційного стану (Grund, Fries, & Rheinberg, 2018), прагненню людини стати більш ефективнішою

(Bandura, 1977; Дригус, 2017), наблизитися до власного ідеалу, що слугує виробленню чи вдосконаленню особистісних рис, якостей відповідно до суспільно та індивідуально значущих цінностей і ідеалів (Грищенко, 2019). А результат їх дії засвідчує про зрілість особистості та визначається як комплексний, гармонійний розвиток людини, досягнення нею духовного багатства, втілення в життя вищих ціннісних індивідуальних прагнень, які розуміються не в чистій ідеальності, а як такі, що реалізувалися в дійсності (Яблонська, 2015).

Розвиток альтруїстичної спрямованості розглядають також у контексті показників, які його визначають: *психологічне благополуччя* (Ryff, 2014), що відображає позитивне функціонування людини через наступні категорії: фізичне (Deci & Ryan, 2000), психічне (Jahoda, 1980) та психологічне здоров'я (Сердюк, 2021), задоволеність життям (Чапко, 2019), якість життя (Чиханцова, 2020), відчуття щастя (Bradburn, 1969); *моральна зрілість*, що характеризується розвиненою моральною свідомістю та самосвідомістю, виявляється у незмінності моральних переконань, вірності обраним ідеалам, в умінні глибоко розуміти та правильно оцінювати себе та інших (Булах, 2016; Зимянський, 2009); *психологічна зрілість* (Bauger et al., 2021; Vancea, 2017), яка залежить від сформованості та рельєфності «фундаментального Я» – внутрішнього ядра особистості (Москаленко, 2021) та виражає здатність людини керувати власним життям, бути свідомим його творцем, здійснювати духовний розвиток й реалізацію своїх здібностей, талантів, життєвого потенціалу. До основних ознак психологічної зрілості, які сприяють розвитку альтруїстичної позиції людини ми відносимо:

- *відповідальність* людини за власне життя, обраний шлях, а також життя й благополуччя інших людей;
- здатність вибудовувати *позитивні взаємостосунки* з іншими опираючись на власну систему моральних цінностей;

- *особистісну автономію*, що виражається у здатності самостійно реалізовувати власну свободу вибору у прийнятті рішень та у слідуванні власній ідейній переконаності;
- *життєстійкість*, як вміння успішно протистояти стресогенним життєвим ситуаціям, зберігаючи внутрішню збалансованість й водночас не знижуючи успішність самореалізуючої діяльності;
- *конгруентність*, як узгодженість особистості із самою собою та світом, зовнішніх проявів із внутрішніми почуттями людини;
- *моральну свідомість*, що відображає усвідомлення особистістю моральних аспектів соціального світу та себе в ньому через здійснення моральної оцінки власної поведінки.

Нині існує досить велика кількість наукових досліджень, в тому числі й лонгітюдних, які пояснюють природу та розкривають головні фактори, які впливають на формування альтруїстичної спрямованості на різних вікових етапах первинної соціалізації (Dahl & Paulus, 2019; Дерев'янка, 2019; Малиношевський, 2014; Пантюк & Пантюк, 2011; Прохоров, 2012; Рудь, 2013; Стецько, 2007; Фельдман, 2015 та ін.), закладаючи основу для її майбутнього розвитку протягом усього життя людини.

Засновник теорії прив'язаності J. Bowlby (1982) стверджує, що у перші роки життя в дитини формується почуття емоційної прив'язаності до емоційно значущих людей, які стають її першими провідниками та основою для вивчення навколишнього світу. Залежно від характеру цих зв'язків у дитини формується певний тип прив'язаності, який впливає на подальший її розвиток та здатність вибудовувати позитивні стосунки у дорослому житті. Теплі, довірливі стосунки, засновані на любові, що забезпечують потребу дитини в емоційному контакті та близькості, сприяють формуванню в неї безпечного типу прив'язаності. У дорослому віці такі люди схильні до створення доброзичливих, міцних та відкритих стосунків побудованих на довірі. Вони менш схильні до деструктивної, егоїстичної поведінки, частіше виявляють позитивні емоції,



емпатійну турботу, альтруїстичні схильності та як правило більш соціально зрілі (Bowlby, 1982). Це опосередковано тим, що даний тип прив'язаності сприяє розвитку здорової автономії, самосвідомості та здатності управляти новими ситуаціями, що тісно пов'язано з чуйністю й чутливістю до оточуючих, їх думок, бажань та потреб (Bekker & van Assen, 2017; Maas, 2019). Інші типи, так би мовити небезпечної прив'язаності (тривожно-амбівалентний та дезорганізований тип), також можуть бути причиною альтруїстичної поведінки, однак в такому випадку в її основі знаходиться егоїстичний мотив, спрямований на подолання страху бути покинутим та залишитися самотнім, який сформувався через нехтування чи ігнорування батьками потреб своєї дитини уникаючи з нею тісних контактів (Bowlby, 1982), що стало причиною розвитку залежності від потреб і бажань інших, розвитку низького рівня здорового автономного «Я», гнучкості, невимушеності в нових ситуаціях та самосвідомості (Maas, 2019).

Інші науковці, які схиляються до думки, що мотиваційною основою альтруїстичних проявів є почуття емпатичного занепокоєння (Batson, 2018; Bierhoff & Rohmann, 2004), що забезпечує емоційну співучасть у переживаннях іншої людини і її емоційне прийняття (Журавльова & Шпак, 2015), починає проявлятися у дітей у віці близько двох років (Campbell et al., 2015) у вигляді обіймів (Paulus et al., 2017) та допомагаючих дій спрямованих на досягнення цілей дорослих (Paulus, 2014) за рахунок розпізнавання їх наявних потреб (Over & Carpenter, 2009), що тісно пов'язано із початком розвитку самосвідомості й диференціації себе та інших. Однак почуття емпатії не завжди постає причиною розвитку альтруїзму. Як зазначають А. Dahl та М. Paulus (2019), для цього також необхідно, щоб у дитини сформувалася нормативна оцінювальна позиція щодо альтруїстичних дій, яка ґрунтується на загальнолюдських моральних принципах взаємодії, адже почуття емпатії без адекватної оцінки ситуації може стати причиною надання допомоги людині, яка вчиняє антисоціальні дії.

Розвиток оцінювальної позиції відбувається паралельно та завдяки моральному розвитку особистості, починаючи з батьківської сім'ї через

взаємодію з близькими, емоційно значущими людьми (Павелків, 2018), які як носії певної сімейно-побутової культури демонструють властиві їм моральні цінності та якості, що постають для дитини життєвими взірцями для наслідування через процес ідентифікації себе з ними. Як результат, ці зразки поведінки формують альтруїстичний потенціал дитини, який в подальшому її розвитку активізує та інтенсифікує життєтворчі здібності, які відповідають за самотворення та самореалізацію особистості.

Продовжується цей процес завдяки сімейному морально-духовному вихованню, метою якого на думку М. Боришевського (2010) є розвиток в дитині здатності усвідомлювати себе як цінність у нерозривному зв'язку з усвідомленням цінності оточення, яке вона сприймає не як засіб задоволення власних потреб, а як основну цінність без якої її власне життя втрачає сенс. Лише за таких умов самосвідомість дитини набуває гуманістичної спрямованості й детермінує розвиток альтруїзму.

Починаючи з раннього дитинства та до підліткового віку включно, вагоме місце у формуванні альтруїстичної спрямованості відіграють соціальні навчальні заклади, які поклали в основу своєї навчально-виховної діяльності особистісно-орієнтований (гуманістичний) підхід та «педагогіку співпраці», що ґрунтується на суб'єкт-суб'єктних, гуманних взаємостосунках між педагогом та вихованцем, реалізуючи базову потребу дитини в залученні до соціуму та культури суспільства. Такі стосунки сприяють становленню її ціннісно-сміслової сфери через соціальне морально та духовно орієнтоване виховання (Бех, 2018; Ковальчук & Завацька, 2024; Стойко, 2018), що передбачає засвоєння представлених у соціальному середовищі ціннісних істин, ідеалів, принципів та норм поведінки. Їх опанування здійснюється через процес навіювання, що є формою соціально-психологічного, активного та персоніфікованого впливу одного індивіда на іншого; за сприяння інтелектуальної (розумової) діяльності, яка є результатом діалогічного спілкування та взаємодії дитини із моральним авторитетом; через залучення до

суспільно корисної просоціальної діяльності (Дерев'янка, 2019; Перетятко, 2014; Фельдман, 2015), яка забезпечує формування основних параметрів альтруїстичної моделі поведінки й розвиток універсальних морально-духовних цінностей, якостей, таких як совість, гуманність, відповідальність тощо; завдяки активній участі дитини у соціальних стосунках з колективом однолітків, що допомагає реалізувати потребу «бути особистістю», яка виявляється у формі домагання й визнання, через порівняння себе з іншими за певними критеріями дорослості, що спонукає обмірковувати, приймати рішення й здійснювати правильні дії в ситуаціях морального конфлікту (Павелків, 2018). Сукупність цих засобів соціального впливу та цілеспрямовані послідовні дії їх реалізації постає головною детермінантою морального зростання дитини, яка переходить від однієї вікової категорії у своєму розвитку до іншої, що сприяє розвитку її свідомості та самосвідомості, опануванню моральними цінностями та засвоєнню соціальних норм поведінки.

Пізніше, в юнацькому віці, коли процеси індивідуалізації починають переважати над процесами первинної соціалізації, розвиток альтруїстичної спрямованості стає більш усвідомленим, що відбувається завдяки досягненню певного рівня особистісної зрілості, розвитку морально-духовної сфери, трансформації мотиваційної системи та формуванню Супер-Его – морально-етичної інстанції особистості. Сукупність цих факторів відображається у таких психологічних показниках, як: рефлексивна актуалізація суб'єктності особистості; поява у функціональній структурі самосвідомості самопізнання, самоприйняття та самовдосконалення; становлення особистісної ідентичності; усвідомлення власної індивідуальності; переважання суб'єкт-суб'єктної орієнтації соціальної активності; збагачення соціального розвитку особистості шляхом духовної ідентифікації з іншими, гармонізації й гуманізації стосунків (Боришевський, 2011).

Враховуючи метааналіз дев'яносто двох досліджень, проведений B. Roberts, K. Walton та W. Viechtbauer (2006), який констатує, що юнацький вік

— це той період життя, коли молода людина переходить від батьківської сім'ї до створення власної, від набуття освіти до побудови кар'єри та до активного членства у своїй громаді, є часом, протягом якого спостерігається збільшення особистісних рис з позитивною динамікою змін. Однак варто все ж таки зауважити, що процес розвитку альтруїстичної спрямованості не обмежується ні цим, ні будь-яким іншим віковим періодом онтогенезу. Ціла низка проведених лонгітюдних досліджень із застосуванням аналітичних методів визначення змін особистісних рис, які впливають на тип поведінки та модель взаємодії людини із соціумом в різних періодах життєвого шляху засвідчує про здатність людини змінюватися в будь-якому віці (Rushton, 1982), навіть у старечому (Roberts, Caspi, & Moffitt, 2001). Ба більше, у науковому дискурсі існує консенсус, що люди похилого віку демонструють вищий рівень альтруїстичної мотивації ніж молоді (Freund & Blanchard-Fields, 2014; Hubbard et al., 2016), оскільки більш високо оцінюють внесок у суспільне благо внаслідок змін внутрішніх цінностей та життєвих цілей, які виходять за межі власного Его та мають тенденцію набувати пріоритету над зовнішніми інструментальними цілями (Brandtstädter et al., 2010). Водночас вчені також підкреслюють важливість особистісного зростання протягом життя (Roberts, Walton, & Viechtbauer, 2006) та акцентують на окремих факторах альтруїстичної мотивації, які властиві людям похилого віку, а саме: оцінці людиною тривалості свого майбутнього життя (Carstensen et al., 1999); кількості наявних ресурсів (фінансове благополуччя, фізичне здоров'я, когнітивні порушення, соціальні зв'язки та ін.), які змінюються з віком та в певний момент можуть обмежувати прояви альтруїзму (Sparrow et al., 2021). Однак коли такі бар'єри відсутні чи зникають й відповідно з'являється можливість для допомоги, люди похилого віку обов'язково скористаються цією нагодою та навіть своєю допомогою можуть перевершувати людей молодшого віку (Midlarsky & Kahana, 2007).

## **1.2. Психологічні засади розвитку альтруїстичної спрямованості особистості**

Практичним аспектом нашого дослідження є визначення психологічних чинників альтруїстичної спрямованості особистості та виявлення ефективних технологій, які б сприяли її розвитку. Теоретичний аналіз наукових робіт М. Боришевського, З. Карпенко, Г. Костюка, С. Максименка, О. Селезньової, О. Хохліної, І. Чапко, О. Шевченка, Н. Шиловой та інших вчених присвячених вивченню сутності спрямованості особистості дає розуміння, що її розвиток обумовлюється насамперед розвитком мотиваційної сфери та її ключовими компонентами вбудованими в цю досить складну систему, яку вчені також характеризують як інтегральне утворення, що формується та розвивається шляхом включення особистості у систему суспільних взаємин, за сприятливих умов морального та духовного виховання, процесу саморозвитку та самовдосконалення.

Серед представників вітчизняної гуманістичної психології, зокрема, З. Карпенко (2018) спрямованість особистості розглядає як життєву орієнтацію, «детермінантну тенденцію людини до задоволення центральних потреб у провідній діяльності». С. Максименко (2021), визначає її однією з ключових «змістовних одиниць» набутих особистістю в процесі виховання, навчання та діяльності; системою домінуючих потреб, цілей та мотивів, до яких відносить: інтереси, переконання, ідеали, звички, установки, що визначають самоцінність і суспільну значущість людини, постаючи вищим регулятором її поведінки та діяльності. Спрямованість як систему спонукань, що зумовлює вибірковість відношень та активність людини, розглядає О. Хохліна та Д. Сила (2018). Серед основних її компонентів психологині визначають потреби, мотиви, ціннісні орієнтації, цілі, особистісні й життєві плани, ідеали, інтереси, світогляд, переконання й установки. Г. Костюк (1989), значення спрямованості окреслив як важливу підсистему у структурі особистості, що визначається моральними

почуттями та охоплює потреби, інтереси, ціннісні орієнтації, цілі та установки. М. Боришевський (2010), наголошуючи на критичній ролі взаємозв'язку між спрямованістю особистості, мотивацією та системою цінностей у процесі морального та духовного розвитку, які спрямовують її діяльність і самореалізацію в певному напрямку, серед головних компонентів спрямованості вбачає потреби, інтереси, переконання, життєві цілі та ідеали. О. Шевченко (2011), спрямованість пов'язує з ієрархією мотивів та ціннісними орієнтаціями, основою яких є духовний розвиток людини. Домінуючі типи цінностей створюють інтегральну мотиваційну систему особистості й реалізуються у її життєвих цілях. Р. Зозуляк-Случик (2015), вивчаючи гуманістичну спрямованість, її розвиток вбачає у відповідній системі світогляду та в наявності моральних переконань, які мають альтруїстичну спрямованість та виражаються в наданні допомоги іншим для покращення їх життєвої ситуації. Як вищий етап у розвитку мотиваційної сфери особистості й внутрішню позицію до суб'єктів соціального оточення спрямованість особистості розглядає М. Марценюк та І. Штих (2015). До основних її структурних елементів вони відносять потреби, мотиви, інтереси, бажання та схильності особистості.

Серед зарубіжних представників гуманістичної психології, які вивчали спрямованість особистості варто відзначити А. Маслоу, Г. Оллпорта, Дж. Раштона, К. Роджерса, Ш. Шварца, які здійснили значний вклад у розуміння сутності цього поняття.

Безпосередньо, психолог А. Маслоу, спрямованість досліджував через ієрархічну модель мотивації, в якій вершинний рівень розвитку особистості пов'язує з реалізацією духовних потреб, зокрема, з потребою в самоактуалізації, творчості, ціннісному самовизначенні, у досягненні якої значну роль відіграє альтруїстична спрямованість особистості (Maslow, 1987).

Згідно з поглядами родоначальника феноменологічної теорії К. Роджерса, індивідуальна спрямованість є ключовим, природним стремлінням особистості до самореалізації й підвищення якості власного життя. В основі спрямованості

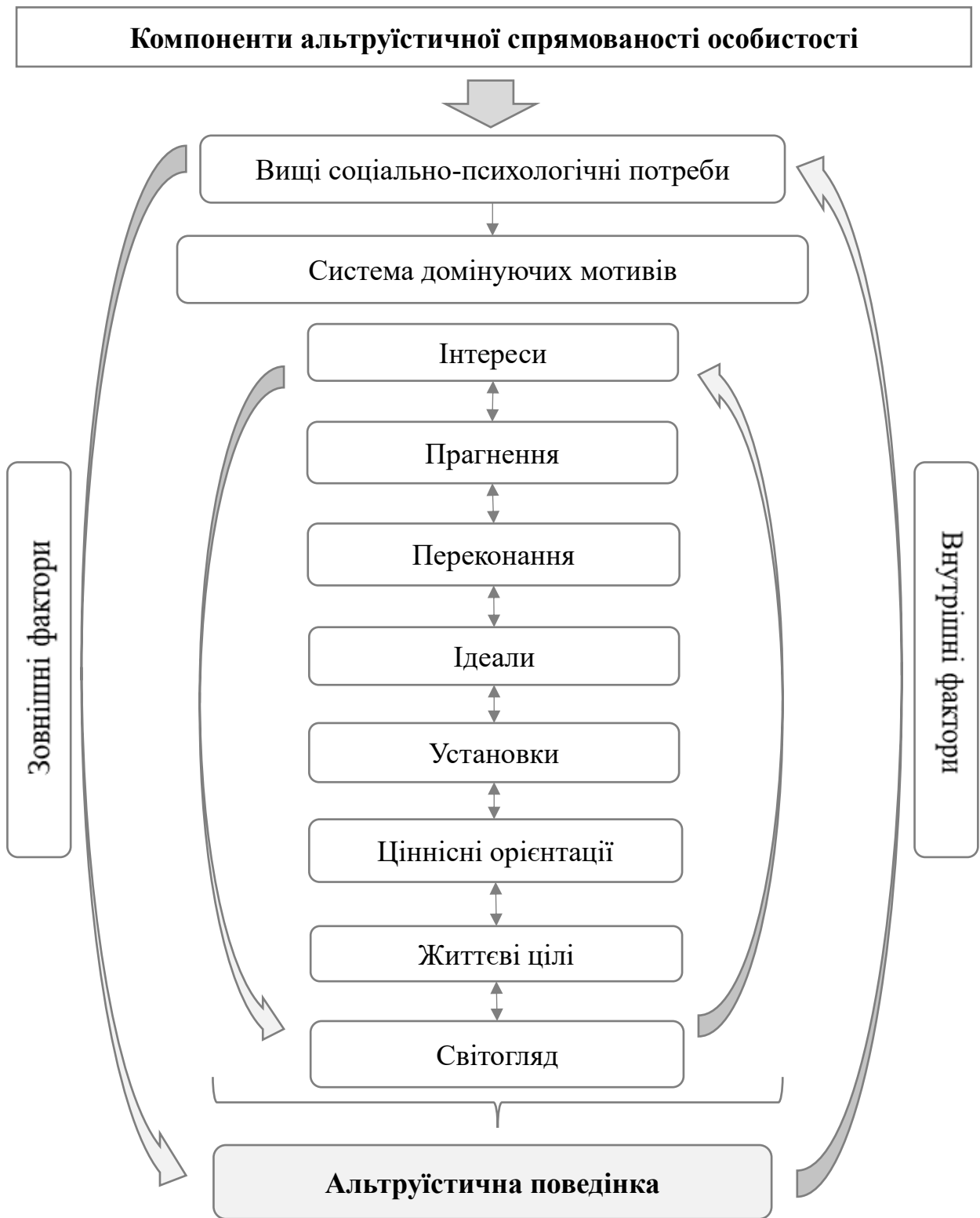
лежать індивідуальні та соціально-психологічні мотиви, які тісно пов'язані з реалізацією особистісних успіхів та формуванням адекватного ставлення до себе (Rogers, 2021).

Засновник теорії рис особистості Г. Оллпорт, альтруїстичну спрямованість визначає прерогативою зрілої особистості зі сформованою мотиваційною системою, в котрій присутні складні та стійкі життєві інтереси, які набуваючи сили починають діяти як автономні мотиви, що спрямовують поведінку на досягнення певних цілей (Allport, 1962).

Альтруїстичну спрямованість особистості Ш. Шварц пояснює розвинутою системою внутрішніх моральних цінностей, які визначають життєві цілі людини. Та концепцією мотиваційних процесів особистості, серед яких вчений значну роль відводить соціальним та особистісним установкам (Schwartz, 2015).

Здійснений аналіз наукових робіт орієнтованих на вивчення спрямованості особистості та визначення її основних компонентів дає нам можливість означити головні з них, які безпосередньо постають вагомим фактором розвитку альтруїстичної спрямованості. До них ми відносимо перш за все вищі соціально-психологічні потреби, а також систему домінуючих мотивів: інтереси, прагнення, переконання, ідеали, установки, ціннісні орієнтації, життєві цілі та світогляд особистості (див. рис. 1.1).

У парадигмі альтруїстичної спрямованості до вищих соціально-психологічних потреб людини ми відносимо альтруїстичні потреби, які виникають як результат морального та духовного розвитку особистості, її свідомості та самосвідомості, що є головною умовою особистісного, творчого зростання та реалізації життєвого потенціалу людини на шляху досягнення самоактуалізації.



**Рис. 1.1.** Модель альтруїстичної спрямованості особистості



Альтруїстичні потреби виражаються у внутрішній необхідності реалізувати власні життєві цінності через: прояви безкорисливої доброти та турботи про благополуччя іншої людини; поведінку, в основі якої лежить безумовна любов, яка не передбачає будь-якої особистої вигоди; «дарування» власних життєвих сил, енергій, внутрішніх ресурсів тим, хто цього дійсно потребує в ситуації «тут і зараз»; самопожертву, особливо коли ми говоримо про ситуації, які є потенційно життєво небезпечними для особи альтруїста, наприклад: участь у порятунку іншої людини, яка опинилась у надзвичайній ситуації чи збереження життя іншої людини ціною донорства власних внутрішніх органів тощо (Лагун, 2023а).

Окрім потреб у розвитку альтруїстичної спрямованості вагоме місце відводиться мотивам, які обслуговують особистісні потреби в реалізації власного Я, що мають однакову спонукальну силу для людини у поєднанні з мотивами спрямованими на задоволення аналогічних потреб іншої людини, оскільки у її свідомості та самосвідомості вони відображаються як рівнозначні цінності щодо особистого сенсу існування та не викликають внутрішнього конфлікту між інтересами власними та інтересами інших людей (Боришеский, 2010). Тільки за умови, що для людини такі потреби є життєво важливими та емоційно привабливими, вони сприяють виникненню інтересу, який постає провідною спонукальною силою спрямованою на їх задоволення, стимулюючи до особистісного розвитку та творення власного Я-духовного, в процесі формування котрого виникає прагнення до подальшого його вдосконалення, тобто досягнення вищого рівня функціонування особистості (Бех, 2018). Водночас прагнення до досягнення власного благополуччя, цілісності й самореалізації тісно пов'язано з прагненням досягнення суспільного благополуччя. Реалізація цих взаємозалежних явищ є співзалежним процесом, який, як зазначає М. Наконечна (2019), здійснюється завдяки позитивному, оптимістичному сприйняттю людської природи та доброзичливому ставленню

як до себе, так і до інших, що сприяє побудові конструктивних взаємостосунків та наданню альтруїстичної допомоги.

З прагненнями тісний взаємозв'язок має ідеал, що є бажаною кінцевою метою розвитку особистості. Він є певним взірцем, еталоном, який людина наділяє найвищими морально-духовними властивостями, чеснотами, на які потрібно рівнятися та наслідувати. Образ власного ідеального Я формується під впливом виховання та чинних моральних ідеалів соціального середовища, що присутні в ньому. Їх поєднання, разом з уявним баченням особистості ідеального суспільства чи світу в якому вона мріє існувати, що сформувалися у її свідомості, виявляється дієвим мотивом розвитку альтруїстичної спрямованості. Усе це стає можливим через віру в те, що образ ідеального суспільства можна наблизити до реального шляхом розвитку та вдосконалення власної особистості, тобто через досягнення ідеального Я, а також проявів гуманності й альтруїзму стосовно інших (Лагун, 2023а).

Водночас у структурі особистості ці різновиди ідеалу взаємопов'язані з моральними переконаннями, які є важливими регуляторами поведінки людини, її совістю, що відтворює її дійсну внутрішню сутність, засвоєні нею моральні принципи, цінності та норми поведінки (Боришевський, 2010).

Альтруїстичні переконання як вища форма моральних переконань, відображають сприйняття людиною життя як найвищої цінності, власним сенсом якого є максимально повне розкриття та втілення життєвого потенціалу через творення добра та безкорисливе служіння іншим для досягнення суспільного блага.

Альтруїстична спрямованість також може бути інтерпретована через концепцію установок. Науковці, які займалися їх вивченням (Albarracin et al., 2005; Eagly & Chaiken, 1993), визначають установки як перманентні психологічні диспозиції, обумовлені індивідуальним життєвим досвідом, що мотивують людину до специфічної реакції на об'єкти та ситуації до яких вона має певне відношення.

Альтруїстичні установки формуються завдяки цілому комплексу позитивних установок, що утворюється під впливом сприятливих умов виховання та соціального оточення. Ці установки забезпечують взаємодію людини з іншими людьми та постають частиною її позитивної життєвої орієнтації. До них ми відносимо такі установки, які пов'язані з самоставленням; сприйняттям минулого досвіду, сьогодення та майбутнього; досягненням цілей, успіху та благополуччя; відношенням до людей; відношенням до власного життя та життя суспільства. У дорослому житті їх формування відбувається внаслідок здатності вдаватися до аналізу, осмислення та оцінки власного досвіду, своєї поведінки та особистісних якостей, що є прерогативою психологічно зрілої особистості (Лагун, 2023а).

Наступним важливим елементом у структурі особистості та умовою формування альтруїстичної спрямованості є ціннісні орієнтації, які постають сукупністю ієрархічно взаємопов'язаних між собою цінностей (Коханова, 2015), певним компасом, що задає напрям, визначає основну лінію життя, створює змістовну сторону спрямованості поведінки й виражає внутрішню основу взаємостосунків людини з оточуючим світом (Мельничук, 2010).

Визначаючи ціннісні орієнтації детермінантою розвитку альтруїстичної спрямованості, свій фокус уваги ми спрямовуємо на ієрархічно найвищі людські цінності, а саме моральні та духовні цінності, які у своїх працях вивчали такі вчені, як: М. Rokeach, S. Schwartz, І. Бех, М. Боришевський, І. Булах, А. Зимянський, З. Карпенко, С. Максименко, Р. Павелків, Н. Павлик, М. Савчин та ін.

На думку S. Schwartz (2012), цінності пояснюють мотиваційний зміст поведінки людини, оскільки найважливіші з них визначають напрямок сприйняття людиною життєвих подій, інших людей, а також впливають на прийняття рішень. Цінності необхідні для відстеження змін поведінки людини у часі, а також для характеристики як культурних груп, так і цілих суспільств загалом. У своїй теорії людських цінностей вчений з десяти означених ним

виділив чотири гуманістичні цінності з соціальним фокусом: доброзичливість, універсалізм, традиції, безпека, які позначив «маркерами духовності» (духовне життя, сенс життя, внутрішня гармонія, єднання з природою, прийняття своєї життєвої долі, відчуженість, набожність), досягнути які стає можливим лише через вихід за межі буденної реальності. Таким чином було окреслено взаємозв'язок цінностей з духовним розвитком людини та альтруїстично спрямованими якостями (відповідальність, вірність, мудрість, чесність, всепрощення) й поведінкою, що виявляється у добровільній турботі про благополуччя інших людей, суспільство, природу та увесь світ. Також вченому вдалося узагальнити усі основні характеристики цінностей, які імпліцитно простежуються в працях багатьох теоретиків, які їх вивчали:

- *Цінності – це переконання, які нерозривно пов'язані з афектом. Коли цінності активізуються, вони наповнюються певними почуттями, емоціями залежно від того чи підкріплюються вони чи піддаються загрози;*
- *Цінності належать до бажаних цілей, які спонукають до дії;*
- *Цінності виходять за рамки конкретних дій і ситуацій, що відрізняє їх від установок та норм;*
- *Цінності служать стандартами або критеріями, які свідомо чи несвідомо впливають на вибір, оцінку, поведінку, сприйняття та установки людини. Вплив цінностей на повсякденні рішення рідко буває усвідомленим, однак коли дії чи судження, які людина розглядає, мають суперечливі наслідки для її цінностей, вони набувають усвідомленого характеру;*
- *Цінності утворюють впорядковану ієрархічну систему пріоритетів, що характеризує людину як особистість;*
- *Відносна множинність важливих цінностей керує діями. Будь-яке ставлення або поведінка, як правило, має наслідки для більш ніж однієї цінності (Schwartz & Cieciuch, 2022).*

Згідно з підходом М. Rokeach (1973), людські цінності концептуалізуються як такі, що слугують певними стандартами, якими людина керується при здійсненні певних зусиль спрямованих на задоволення власних потреб у взаємодії з іншими людьми. Пріоритетні потреби формують ієрархію цінностей, що дозволяє робити вибір між альтернативними цілями та діями. Досліджуючи цінності вчений виділив два їх кластери, до яких відніс *термінальні цінності*, що стосуються особистісних переконань чи концепцій про кінцеві цілі, бажані кінцеві стани свого існування до яких варто прагнути (наприклад: мудрість, щастя) та *інструментальні цінності*, що стосуються переконань або концепцій щодо бажаних способів поведінки, які є інструментом для досягнення бажаних кінцевих станів.

Феномен цінностей І. Бех (2018) розглядає породжувальним елементом духовності особистості, серед яких альтруїзм постає однією з ключових її складових, що розуміється як безкорисливе діяння засноване на любові. Дану цінність вчений відносить до позитивних, добродійних, високосмислових цінностей, з-поміж яких також виокремлює милосердя, безумовне піклування однієї людини про іншу, відповідальність, відкритість, справедливість тощо, які є необхідною умовою розвитку альтруїстично спрямованої ціннісної системи «Я-заради-Інших», що дозволяє людині опанувати самою собою, своїм «Я» й розвинути «Я-духовне» (сукупність вищих духовних цінностей), яке задає вектор її життя та духовно-морального розвитку (Бех, 2015).

Як зазначає М. Савчин (2015), цінність є продуктом, що виникає у контексті конкретних історичних умов суспільного життя, в процесі розвитку котрого створюється своєрідний набір та унікальна структура цінностей. Їх похідними є особистісні цінності, що являють собою нормативні установки, прийняті людиною, які вказують на бажану, необхідну модель поведінки. Також автор зазначає, що до побудови суспільних взаємин на основі гуманістичних принципів, сенсу життя, свободи та людської гідності людину спонукають вищі (духовні) цінності (віра, любов, добро, свобода, відповідальність), які є в її

структурі суспільно-моральної позиції. Вони формують пірамідальну ціннісну систему, вершинні цінності якої забезпечують гуманістичну моральність та постають як «міра мір», що визначає напрямок у життєдіяльності особистості.

Ціннісні орієнтації, на думку М. Боришевського (2013), являються одиницею виміру духовності особистості, що мають міцний зв'язок із моральністю, категорією добра та справедливості, яка досягається через активну альтруїстично орієнтовану поведінку, усвідомлення й бачення свого «Я» у нерозривному взаємозв'язку з «Я» інших людей, тобто з «не-Я», що забезпечує гуманістично спрямований розвиток особистості, її саморозвиток як носія духовності.

Таким чином, на основі зробленого аналізу можна зазначити, що ієрархічно найвищими у ціннісній структурі особистості є духовно-моральні або абсолютні цінності. Вони є тими внутрішніми соціально обумовленими стандартами на які опирається, та якими керується людина при здійсненні альтруїстичного вчинку спрямованого на збереження життя чи поліпшення добробуту, психологічного благополуччя іншої людини.

Як регулятори поведінки, ціннісні орієнтації визначають вектор та зміст життєвих цілей особистості, що є бажаними результатами людини, які вона прагне досягти у своєму житті. Цілі, їх зміст та провідна орієнтація на них віддзеркалює головні внутрішні особистісні характеристики людини, її актуалізовані потреби, що власне призвели до виникнення певного мотиву й формування самої цілі, наміри стосовно очікуваного майбутнього, а також віру у власні можливості й здібності, сприйняття людиною самої себе (Лагун, 2023а).

Вивчаючи цільову спрямованість особистості Я. Васильєв (2015) визначив, що на ефективність людської діяльності, сприйняття навколишнього середовища та власної особистості, тобто на світогляд людини впливає ціла низка цілей та їх віддаленість від теперішньої життєвої ситуації. В результаті експериментальних досліджень науковець визначив наступні типи цілей:

- *близькі цілі*, що пов'язані з егоцентричною позицією, задоволенням матеріальних потреб та ієрархічно низькими людськими цінностями особистості;
- *середні цілі*, які забезпечують задоволення соціальних потреб, відображають раціональну позицію людини та належать до умов досягнення мети, яка має морально-етичний чи інтелектуальний зміст;
- *дальні цілі*, що мають взаємозв'язок із задоволенням духовних та інтелектуальних потреб, потребою у самоактуалізації та допомоги іншим, а також включають загальнолюдські цінності й спираються на альтруїстичну, творчу мотивацію.

У своїй сукупності ціннісні орієнтації, моральні переконання, мотиви, ідеали, принципи та життєві цілі відображаючись у сенсі та меті життя людини, формують її світогляд, що є найвищою сутнісною формою людської самосвідомості; упорядкованим поглядом на навколишній світ, явища природи, суспільство, на самого себе та власні життєві позиції; інтегруючим чинником, вищим щаблем духовного становлення особистості, досягши якого вона здатна орієнтуватися в навколишньому середовищі та свідомо регулювати, контролювати власну діяльність, спрямовуючи певні гуманістичні, духовні, альтруїстичні цілі й цінності на задоволення суспільних потреб та інтересів (Арцишевський, 2011).

До найвищої мети життя людини відноситься самоактуалізація. Засновник теорії потреб, А. Maslow (2021), визначив її як ієрархічно найвищу людську потребу, яка виявляється в прагненні людини стати тим ким вона має бути, зрозуміти сенс свого життя, максимально повно зреалізувати себе, свої здібності та таланти. На його думку, усі люди, які самоактуалізуються знаходяться у пошуку «цінностей буття» до яких відносяться: істина, добро, краса, цілісність, подолання дихотомії, життєвість, унікальність, досконалість, повнота, справедливість, порядок, простота, легкість тощо. Таким людям притаманні наступні психологічні властивості:

- Ефективне сприйняття реальності та адекватна адаптація до неї;
- Самоприйняття та прийняття інших без передумов;
- Спонтанність у поведінці та вираженні почуттів;
- Зосередженість на зовнішньому світі, а не на власних внутрішніх переживаннях;
- Розвинене почуття гумору, що виражається у ставленні особистості до самої себе та життя загалом;
- Високий рівень творчих здібностей, що передбачає відкрите та щире вираження власних почуттів та ідей;
- Критичне ставлення до соціальних умовностей;
- Турбота про благополуччя інших;
- Здатність до глибокого осмислення життя;
- Створення доброзичливих взаємин з оточуючими;
- Об'єктивний погляд на життя, здатність бачити його ясно і неупереджено;
- Повне занурення у життєвий процес;
- Перевага інноваційних та ризикованих рішень;
- Орієнтація на власний досвід та інтуїцію в протипагу суспільним очікуванням;
- Самостійність та незалежність від оточення, що передбачає наявність власної думки та погляду на життя, характеризує особистість як автономну, самодостатню, здатну пізнавати та розуміти саму себе;
- Чесність та відкритість у всіх аспектах поведінки;
- Готовність зазнати критики за свої унікальні погляди;
- Відповідальність за свої рішення та дії;
- Наполегливість у досягненні цілей;
- Уміння протистояти тиску зовнішнього середовища (Maslow, 1987).

Самоактуалізація є тією інтегративною рисою особистості, що виявляється у її прагненні реалізувати свій внутрішній потенціал саме у тій сфері, в якій вона бачить своє покликання. В процесі самоактуалізації утворюється своєрідна



система ціннісних орієнтацій, що визначає характер змісту й засобів досягнення ключових життєвих цілей особистості, розвивається її конструктивно-життєва позиція, яка передбачає усвідомлення необхідності в активній, творчій взаємодії із соціальним середовищем через прийняття відповідальності за власне життя, ставлення до інших людей як до суб'єктів життя, а не засобів досягнення власних цілей (Стрілецька, 2013).

Досягнення самоактуалізації відбувається через взаємопов'язані процеси самовдосконалення та розвиток альтруїстичної спрямованості особистості, тобто завдяки динамічним та багаторівневим процесам, які передбачають розвиток та вдосконалення духовно-моральної, емоційно-чуттєвої, ціннісно-смислової та інших сфер власної особистості (Лагун, 2024).

Самовдосконалення є усвідомленим, планомірним актом та досить складною діяльністю особистості спрямованою на зміну себе, свого внутрішнього світу, власних думок, почуттів та вчинків, орієнтованою на розвиток особистісних здібностей, можливостей, подолання буденності та оволодіння сенсом людського буття (Уйсімбаєва, 2016).

Самовдосконалення постає ключовим аспектом, що визначає напрямок життєвої діяльності особистості у прагненні до досягнення високих результатів у різноманітних аспектах існування. Цей процес передбачає вирішення низки життєвих завдань, зокрема: адаптацію особистісних потреб та здібностей до вимог зовнішнього середовища; формування життєвого шляху, що відповідає індивідуальним цілям та цінностям; невпинне прагнення до вдосконалення через діалектику як внутрішніх, так і зовнішніх суперечностей. В результаті особистість, що досягла досконалості, починає керуватися не стільки власними психічними характеристиками, скільки своїм ставленням до життя, яке формується на основі власних цінностей та життєвих орієнтирів (Пенькова, 2015).

Фундаментальною передумовою реалізації процесу самовдосконалення, який істотно впливає на формування та визначення життєвого шляху

особистості, є її моральне становлення. Цей процес постає результатом діяльності та взаємодії людини із соціальним середовищем, внаслідок чого відбувається розширення меж її соціального досвіду, що активує внутрішній механізм переосмислення людиною свого способу мислення, поведінки, власних переконань, цінностей, відношень та уявлень про певні явища, предмети навколишньої дійсності, сенс життя. Та завдяки розвитку й вихованню таких високоморальних цінностей та особистісних якостей, як любов, милосердя, співчуття, відповідальність, справедливість, чесність, гідність, доброта, турбота тощо, які формуються на основі загальнолюдських чеснот, цінностей, ідеалів та лежать в основі розвитку альтруїстичної спрямованості й постають ключовим чинником саморегуляції соціальної поведінки особистості у прагненні досягнення ідеалу власного «Я», що зазвичай характеризується вищими морально-духовними властивостями та постає як омріяна кінцева мета життя (Лагун, 2023b).

Тобто, саморозвиток та самовдосконалення сприяє інтерпретації та реінтерпретації власного життєвого досвіду, який структурується під впливом цілей, мотивів, намірів людини, що передбачає створення особистісного проєкту «Я», інакше кажучи, ідеального проєкту свого бажаного розвитку, створення «задуму себе», своєї життєвої програми та побудови сюжетної лінії подальшого життя і її реалізації (Чепелева, 2017).

Суб'єкт, для якого особисте життя та життя інших є верховними цінностями, ініціює діяльність спрямовану не лише на власне благополуччя, але й на благо інших. Це проявляється у різноманітних формах альтруїстичних дій, актах доброти та піклуванні. Така поведінка сприяє розвитку та збагаченню внутрішнього світу особистості, добродійно впливаючи на її Я-концепцію, що розгортається в способі мислення, самооцінці, рівні домагань. Та в комплексі сприяє гармонійному розвитку людини, яка стає свідомим учасником суспільства та громадянином своєї країни, розуміючи цінність життя, прагнучи та докладаючи зусиль до позитивних змін у собі та своєму найближчому

оточенні. Саме у такий спосіб відбувається реалізація життєвого потенціалу особистості й досягається стан самоактуалізації (Лагун, 2024).

Ще одним вагомим чинником розвитку альтруїстичної спрямованості особистості, який впливає на наявність цілей у перспективі майбутнього, втілення власного життєвого потенціалу, своїх життєвих стратегій та особистісного проєкту є адекватне ставлення та позитивне прийняття людиною самої себе.

Самоставлення визначається як свідоме, осмислене, емоційно-ціннісне ставлення людини до власних суб'єктивних утворень та особистісних властивостей. Це один із внутрішніх процесів самосвідомості, який відтворює єдність самопізнання та системи особистісних переживань різноманітних емоційних станів, почуттів щодо самого себе у різні вікові періоди індивідуального розвитку, які утворюють емоційний фонд особистості, що є важливою умовою у створенні «змістовного багатства самосвідомості» (Горбатих, 2010).

Самоприйняття як вагома компонента у структурі самоставлення, що являє собою одну зі структурних одиниць диспозиційного ядра особистості, є досить стійкою особистісною рисою, яка становить зміст системи «особистість – соціальний світ», оскільки значною мірою визначає оцінку людиною навколишньої дійсності, її уявлення про довколишній світ та безпосередньо про власну особистість, що забезпечує прогнозування її соціальної ефективності й відношення до неї найближчого оточення (Сердюк, 2015).

Підтримкою позитивного самоприйняття у повсякденному житті для людини постає успішне, позитивне спілкування, комунікація чи взаємодія з іншими. Це додає впевненості в собі, віру у власні сили щодо здатності впоратися зі складними обставинами, мотивує до встановлення контактів з новими людьми чи поглиблення взаємостосунків з близькими й рідними, що в сукупності надає відчуття щастя та задоволеності життям (Чайка, 2021).

Позитивне й адекватне самоприйняття також є важливою передумовою гармонійного соціально-психологічного розвитку людини, її особистісного потенціалу, позитивних рис характеру (Сердюк, 2015). Необхідною умовою самоактуалізації, «запорукою благополучного функціонування особистості як суб'єкта суспільних відносин», важливим елементом самосвідомості на основі котрого будується модель особистісних вчинків та дій (Андрійчук, 2015).

Ставлення людини до самої себе та інших як вагома детермінанта самореалізації, що сприяє усвідомленню власних ціннісно-сміслових орієнтацій, можливостей та внутрішніх ресурсів має не лише взаємозв'язок з наявністю перспективних цілей життя та процесом його емоційного насичення, а й зі свободою вибору. Це виявляється у прагненні бути творцем свого життя, самостійно будувати його, контролювати власну життєдіяльність, а також сприяє формуванню та розвитку автономності особистості. Адже чим краще ставлення людини до самої себе, тим вище її особистісна автономія (Сердюк, 2021). Інакше кажучи, зі зростанням самооцінки та віри в особистісний та інтелектуальний потенціал, а також здатності до самостійного подолання перешкод і стресових ситуацій зростає особистісна автономія, розвиток якої в контексті вирішення рутинних завдань та досягнення важливих життєвих цілей є фундаментом для успішної життєвої траєкторії (Чайка, 2019).

Особистісну автономію можна охарактеризувати як почуття незалежності, свободи, здатність людини вільно діяти та мислити, тобто самостійно визначати свою життєву позицію й поведінку, здійснювати свідомий вибір на основі рефлексії власних потреб, цінностей й мотивів, що впливає на визначення майбутнього та його проєктування на основі усвідомлення своєї ключової ролі в побудові власного життя та виходячи з усвідомлення здатності розривати причинно-наслідкові зв'язки, ризикувати та здійснювати маневри в ланцюзі життєвих подій (Хавула, 2015).

Особистісна автономія в концепції С. Ryff (2014) розглядається як один з аспектів психологічного благополуччя, який виявляється у здатності жити

відповідно до власних переконань, регулювати свою поведінку зсередини, бути самовизначальним та незалежним від думки оточуючих, тобто, вміти чинити опір соціальному тиску, протистояти більшості, не шукати схвалення в інших, а покладатися на власні почуття, цінності, власну самооцінку, яка є результатом оцінювання себе за власними стандартами.

Особистісну свободу як внутрішню, свідому та добровільну необхідність визначає Г. Балл (2008). На думку вченого вона передбачає не лише додержання елементарних моральних норм, але й виконання взятого на себе обов'язку, що полягає у реалізації найвищих буттєвих цінностей, таких як добро, істина, краса, справедливість, досконалість тощо.

Свободу як владу людини над самою собою інтерпретує І. Бех (2015). Оскільки спосіб життя людини діяльнісний, то і влада її над собою зводиться до влади над своєю діяльністю, тобто перетворення її у самодіяльність як вільний акт, мотивом якого є почуття влади над собою, що є тотожним свободі суб'єкта. Також науковець наголошує, що свобода є свідомим та вільним вибором людини, який виявляється в проявах альтруїстично чи егоїстично спрямованої поведінки. Альтруїстична життєва позиція суб'єкта постає наслідком дії тривалого позитивного виховного процесу зорієнтованого на виховання особистісної оптимістичної життєвої позиції, яка здатна блокувати досить сильну психологічну систему Его-пристрастей людини, завдяки чому стає можливим процес виховання готовності до активної добродійності, морально-психологічної готовності до здійснення елементарних актів допомоги іншим.

Схожої думки дотримується J. Bleazby (2005), науковиця вважає, що справжня автономія, як здатність приймати моральні рішення і діяти відповідно до них має досить сильний взаємозв'язок з альтруїзмом та розвивається поступово, протягом багатьох років життя, під впливом виховання, існуючих суспільних норм та правил, в процесі тренування, дисципліни та контролю над власними емоціями, внутрішніми імпульсами, бажаннями, пристрастями,

реакціями та розумом. Альтруїстична поведінка спрямована на досягнення благородних цілей сприяє розвитку рішучості, цілеспрямованості, особистісних здібностей, позитивної самооцінки та внутрішнього локусу контролю, тобто якостей, які сприяють самоактуалізації та розвитку справжньої моральної автономії.

Перехід від егоцентризму до автономії та альтруїзму дозволяє досягти більш справжнього, здорового розвитку та способу існування. Процес творення автономної доброзичливості та альтруїстичної любові залежить від здорового балансу між свободою, незалежністю та взаємозалежністю, який здатен виникати у стосунках між людьми заснованих на взаємному визнанні один одного універсальною життєвою цінністю, особистістю, що характеризується унікальними здібностями та почуттями, свідомістю, інтелектом та волею. Такі автентичні стосунки і є ознакою наявності безумовної, жертвовної любові – альтруїзму (Clarken, 2011).

Подібної думки притримується й Р. Mulinge (2018). Вчений вважає, що безумовна любов є ключовим поняттям у сутності альтруїзму, оскільки людина не може любити безумовно не будучи альтруїстично спрямованою у своїй поведінці. Цей вид любові пов'язаний з турботою, яка спонукає людину реагувати на потреби інших, передбачає адекватну любов до самого себе, наявність знань та розуміння себе, своїх здібностей, внутрішніх рис характеру, які є головними мотиваторами, що заохочують до жертвних дій.

Однією з таких внутрішніх рис особистості, яка спонукає людину проявляти альтруїзм є емпатія, тобто емоційна реакція співчуття, співпереживання, орієнтована на інших, викликана сприйняттям стану неблагополуччя людини, яка потребує допомоги. Таку реакцію також називають емпатичною турботою, яка тлумачиться як здатність розпізнавати та розуміти емоційний стан іншої людини (емоційний компонент), сприймати та подумки зіставляти свій внутрішній світ з почуттями, емоціями або переживаннями

іншого (когнітивний компонент), вдаватися до взаємодії з іншою людиною для полегшення її страждання (поведінковий компонент) (Штих, 2015).

Емпатія – це психічне утворення, яке є: ефективним засобом розкриття та засвоєння людиною моральних й естетичних норм, що слугує активації її просоціальної та альтруїстичної поведінки (Ніколаєв & Скляренко, 2021); фундаментальною здатністю, яка полегшує та сприяє соціальній взаємодії, адже визнання потреб інших дозволяє людині будувати й зміцнювати соціальні зв'язки, спонтанно допомагати й відповідати взаємністю на раніше отриману допомогу (Stocks & Lishner, 2018).

Сприйняття іншої людини як нужденної передбачає сприйняття невідповідності між її поточним станом та тим, що є бажаним для неї в одному або декількох вимірах благополуччя, які включають відсутність фізичного болю, негативного афекту, стресу, тривоги, зовнішньої небезпеки або хвороби та наявність задоволення, позитивного афекту, відчуття безпеки й комфорту, що допомагає справлятися зі стресом та підтримувати психічне й психологічне здоров'я людини.

Емпатійна реакція однієї людини на іншу, не завжди призводить до альтруїстичної поведінки, однак така реакція провокує альтруїстичну мотивацію, кінцевою метою якої є захист чи сприяння поліпшенню добробуту когось, окрім себе. Виникнення альтруїстичної мотивації можливе лише при умові сприйняття іншої людини як цінності та здатності цінувати благополуччя іншого більшою мірою ніж власне. Загроза тому, що людина вважає для себе цінним викликає емоцію, яка виробляє цілеспрямовану мотивацію для збереження чи підтримки цієї цінності (Batson et al., 2015).

В теорії позитивної психології альтруїзм визначають однією із суспільних чеснот людяності, яка залежить від розвитку цілої низки позитивних рис особистості, таких як безкорислива любов, сміливість, наполегливість, вміння прощати та вибудовувати взаємостосунки з іншими, спрямованість на майбутнє, духовність та мудрість. Однією із сил характеру особистості, яка ототожнюється

з добротою та виражається в співпереживанні, в допомозі іншим, хороших справах, які не очікують нічого натомість для себе (Peterson & Seligman, 2004; Seligman & Csikszentmihalyi, 2014).

У позитивній психотерапії, на думку Н. Пезешкіана, людина здатна проявляти альтруїзм завдяки наявним в неї базовим здібностям до любові та пізнання (Peseschkian, 1996). Здатність до любові є характеристикою емоційно-почуттєвої та смислової сфер, яка в процесі свого розвитку трансформується у первинні актуальні здібності, такі як: любов, віра, релігія, час, довіра, терплячість, контактність, надія, ніжність, сексуальність. Водночас здатність до пізнання розвивається у вторинні актуальні здібності, такі як: акуратність, охайність, бережливість, пунктуальність, надійність, ввічливість, відкритість, справедливість, вірність, послух, старання. Ці здібності (особистісні якості) є функціонально взаємопов'язаними, де розвиток однієї з них підтримує та полегшує розвиток інших. Йдеться насамперед про розкриття закладених в людині внутрішніх ресурсів, оскільки зовнішній світ надає всі необхідні умови та інструменти для самопізнання і саморозкриття (Сердюк, 2021). Адже саме за наявності достатніх внутрішніх ресурсів, людина здатна самостійно справлятися з проблемами, ефективно протидіяти негативним зовнішнім впливам, досягати життєвих цілей, продуктивно працювати й розвиватися.

Таким чином, розвиток особистісних якостей та актуальних здібностей комплексно сприяє особистісному зростанню, реалізації життєвого потенціалу людини та розвитку її альтруїстичної спрямованості. Адже їх розвиток слугує трансформації свідомості та світогляду особистості спрямованого на краще розуміння себе, власного внутрішнього світу та інших людей, що, відповідно, стає тим внутрішнім поштовхом, який сприяє до побудови якісно кращих позитивних стосунків з соціальним оточенням через співпрацю та взаємодію, що виражається в проявах зацікавленості не лише власними життєвими проблемами, складнощами, потребами, інтересами, бажаннями, а й відповідними елементами внутрішнього світу інших людей власного оточення.



Опираючись на здійснений теоретичний аналіз до основних психологічних чинників, які сприяють розвитку альтруїстичної спрямованості особистості ми відносимо: компоненти потребово-мотиваційної сфери, які ми визначили компонентами альтруїстичної спрямованості особистості (див. рис. 1.1), особистісну автономію, прагнення до самоактуалізації, ціннісні орієнтації, самоприйняття, емпатію, життєві цілі та особистісні якості (здібності) особистості (див. рис. 1.2).

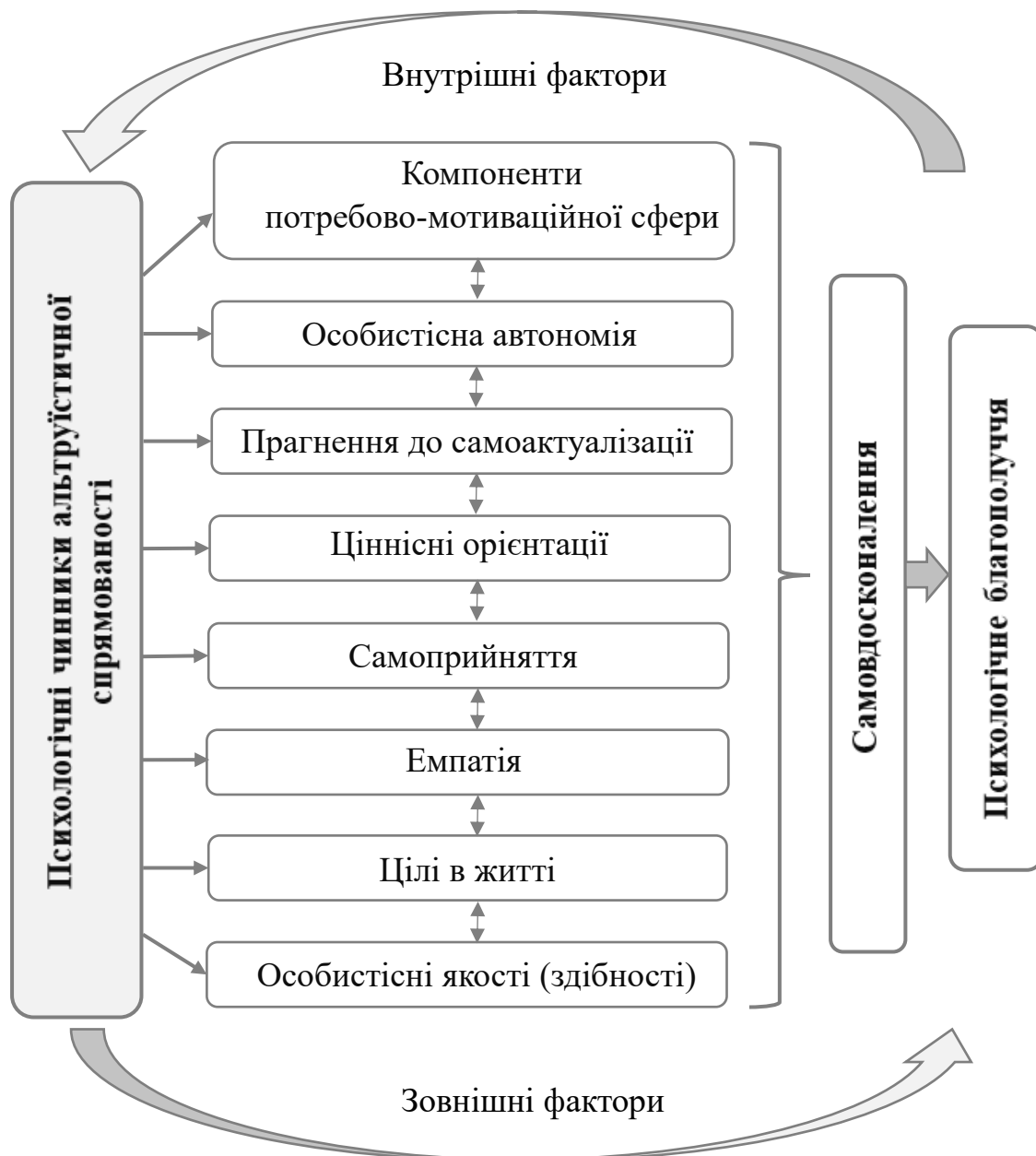


Рис. 1.2. Модель альтруїстичної поведінки особистості

Відповідно до такої моделі альтруїстичної поведінки особистості усі її психологічні чинники є взаємопов'язаними елементами у внутрішньому конструкті особистості, які відповідають за якість життя, задоволеність ним та психологічне благополуччя особистості (Сердюк & Лагун, 2023а).

Згідно з цією моделлю наше дослідження альтруїстичної спрямованості орієнтоване на визначення зв'язків між альтруїзмом та особистісними цінностями, цілями, автономією, потребою в самоактуалізації, емпатією, самоприйняттям та особистісними якостями.

### **1.3. Взаємозв'язок альтруїстичної спрямованості з психологічним благополуччям особистості**

Феномен благополуччя в психологічній науці почав досліджуватися ще в середині минулого століття і продовжує активно вивчатися до сьогодні, не втрачаючи своєї актуальності. Головним чином це пов'язано з постійними змінами, які відбуваються у соціальному середовищі, розвитком та впливом новітніх технологій, різноманітних екзогенних факторів (навколишнього середовища) на особистість і різні аспекти її життя, які змушують організм мобілізувати власні ресурси, задіювати необхідні захисні механізми для зниження емоційного напруження. Тобто, працювати в більш посиленому режимі для того, щоб людина була здатною успішно долати нові життєві виклики та підтримувати внутрішній баланс для гармонійного функціонування.

Протягом багатьох років психологами здійснювався процес концептуалізації різних теорій, щоб зрозуміти чинники, які сприяють повноцінному життю людини. Їх зусилля призвели до виникнення нових понять, концепцій та моделей, що вміщують різні показники благополуччя, які є аспектами особистісного добробуту та оптимального життєвого функціонування людини (Jayawickreme, Forgeard, & Seligman, 2012; Lent, 2004; Ryan & Deci, 2001).

Найвагомішими в цій сфері є дослідження в руслі гедоністичного підходу, зосередженого на концепціях щастя, що є балансом між позитивним й негативним афектом (Bradburn, 1969) та задоволеності життям – відсутності негативного й наявності позитивного афекту (Diener & Oishi, 2005; Ryan & Deci, 2001), що є суто суб'єктивним поглядом на зовнішнє благополуччя, оскільки не відображає всієї повноти й змісту особистісних переживань (Каргіна, 2015). Та в руслі евдемоністичного підходу, який базується на припущеннях, що психологічне благополуччя відображає різні аспекти позитивного функціонування людини, цілеспрямоване залучення особистості в життя, осмислене самопізнання та саморозвиток, реалізацію особистих талантів й здібностей (Ryff & Singer, 2008; Ryff, 2014), що сприяє функціонуванню людини на оптимальному рівні, здатності виконувати різні соціальні ролі й бути суб'єктом власного життя (Сердюк, 2021).

Саме евдемоністичний підхід комплексно розкриває сутність психологічного благополуччя, визначаючи його багатокомпонентним феноменом, інтегральним показником спрямованості особистості на реалізацію основних складових позитивного функціонування, що виражається в суб'єктивному переживанні людиною таких позитивних психологічних станів як задоволення й відчуття щастя, які супроводжуються емоціями радості, процвітання та включають хороше самопочуття, високий рівень задоволеності життям, психічне здоров'я, здатність справлятися зі стресовими ситуаціями (Bala et al., 2021).

Як важливий чинник загального здоров'я та щастя людини, психологічне благополуччя взаємопов'язане з різними психологічними аспектами особистості: позитивним мисленням, позитивними емоціями, залученістю та «поток»», добрими стосунками з іншими, наявністю життєвого сенсу та мети, досягненнями та успіхом, життєвою силою (Seligman, 2011, 2018), регуляцією власними емоціями (Kraiss et al., 2020), ефективними копінг-стратегіями (Syaudah, 2019), особистісною ідентичністю (Karaś & Cieciuch, 2018; Sharma &

Sharma, 2010), прийняттям перспективи (Choi et al., 2016), особистісними цінностями та якостями (Bojanowska & Urbańska, 2021; Zalewska & Zwierzchowska, 2022), життєвими цілями (Anić & Tončić, 2013; Schmuck & Sheldon, 2001), автономією (Clausen et al., 2021; Melendro et al., 2020) та іншими показниками, які в свою чергу мають взаємозв'язок з фізичним (Saadeh et al., 2020; Pressman & Kraft, 2017), психічним (Ryff, 2023; Jenkinson et al., 2013), соціальним (Швабл, 2015), суб'єктивним (Rhoads et al., 2021; Joshanloo, 2019), духовним (Alorani & Alradaydeh, 2018; Ryff, 2021; Hardy & Carlo, 2005; Каргіна, 2015), екзистенційним (Taylor, 2016; Xi et al., 2017) благополуччям особистості.

Конвергенція існуючих теорії та принципів різних галузей психології, зокрема, клінічної, гуманістичної, екзистенціальної, соціальної, позитивної та психології розвитку особистості, які відображають актуальні та потенційні аспекти життя особистості, серед яких основними є теорія самореалізації Г. Оллпорта, концепція самоактуалізації А. Маслоу, уявлення про повноцінно функціонуючу особистість К. Роджерса, розуміння волі та сенсу життя В. Франкла, індивідуалізація особистості К. Юнга, основні життєві тенденції К. Бюлера, теорія розвитку особистості Е. Еріксона, розуміння психічного здоров'я М. Ягоди, ідеї щодо виконавчих процесів особистості Б. Нойгартена, дозволило С. Ryff (2018) виявити перетин тем, які висвітлюють розуміння позитивного функціонування людини. Саме це послужило теоретичною основою для створення вченою багатовимірної моделі психологічного благополуччя, яка включає в себе шість компонентів пов'язаних з відчуттям наявності мети в житті, досвідом особистісного зростання, задоволенням від якісних соціальних стосунків з іншими, позитивним самоприйняттям, особистісною автономією та ефективним управлінням середовищем (Ryff, 2023).

На сьогодні значна кількість досліджень вказує на те, що посередником, який здійснює позитивний вплив на психологічне благополуччя особистості є альтруїзм (Huang et al., 2018; Gulacti, 2014; Feng & Guo, 2017; Elsherbiny, 2022; Tashjian, 2021; Xi et al., 2017), а різні компоненти психологічного благополуччя

постають безпосередніми детермінантами розвитку альтруїстичної спрямованості особистості (Clarken, 2011; Rhoads & Marsh, 2023).

Альтруїстична поведінка є важливим джерелом для психологічного благополуччя особистості, адже відчуття корисності для інших позитивно впливає на психічне здоров'я, самоповагу та самосприйняття (Son & Wilson, 2012). Посилює усвідомлення людиною власних сильних сторін, здібностей та ресурсів, адже ті, хто діє альтруїстично відчуває себе більш впевнено, ефективніше та оптимістичніше (Lyubomirsky et al., 2005; Midlarsky, 1991).

Окрім позитивного впливу на самоприйняття альтруїзм посилює відчуття автономії та контролю над власним життям, почуття свободи вибору та дії, що в свою чергу сприяє особистісному розвитку. Зустрічаючи життєві виклики, людині необхідно приймати рішення для їх подолання, що дає можливість вчитися новому, набувати нових навичок чи використовувати існуючі, але по-новому. Це сприяє формуванню компетентності та впевненості людини в собі, особливо тоді, коли такі дії пов'язані з ціннісними цілями спрямованими на покращення благополуччя інших (Ryan & Deci, 2017).

Досліджуючи взаємозв'язок між особистісною автономією та альтруїзмом T. Pummer (2024) дійшов висновку, що лише моральна автономія здатна породжувати істинний альтруїзм. Здійснення розсудливих міркувань, які ґрунтуються на власних моральних цінностях дає змогу людині самостійно вирішувати та приймати рішення щодо надання допомоги іншим в певній ситуації без впливу на це рішення соціально прийнятого морального обов'язку. Що передусім свідчить про здатність особистості бути незалежною у своїх поглядах та діях, а також свідомо протистояти соціальному тиску, покладаючись на власні особистісні характеристики, сили, ресурси та можливості (Сердюк, 2021).

Автономію та альтруїзм R. Clarken (2011) вважає основними людськими навичками, необхідними для розвитку людського потенціалу та створення здорових, позитивних стосунків між людьми у суспільстві. На його думку,

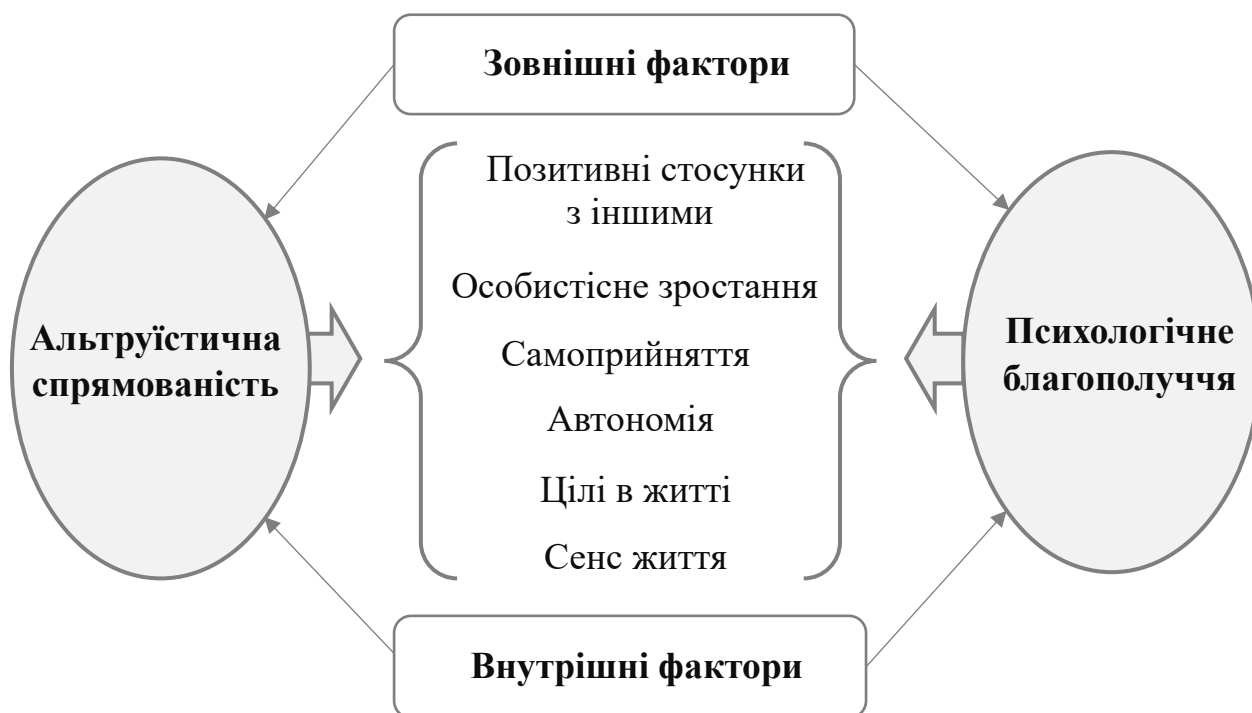
автономія – це моральні рішення та вчинки, а альтруїзм – це любов та безкорисливість. Правильне поєднання та розвиток цих здібностей сприяє трансформації особистості, її поступовому розвитку, що сприяє зростанню рівня відповідальності, який людина здатна брати на себе за власний розвиток та розвиток інших. Таким чином відбувається становлення людини як відповідального агента, який вміє більш ефективно й безкорисливо служити іншим, перетворюючи на краще навколишній світ та себе самого. Здійснюючи це, людина наближається до власного ідеалу правди, краси та добра.

Особистість, якій властиві альтруїстичні цінності, на які вона опирається при організації свого життєвого шляху, сприяють розвитку розуміння власного сенсу життя відповідно до цих цінностей (Mulahalilović et al., 2021), що робить життя більш осмисленим. Здійснюючи добрі вчинки, які покращують благополуччя інших, людина починає відчувати, що її життя має значення, чогось вартує та має сенс (Smith & Bryant, 2017). Покращуючи добробут інших вона робить внесок у щось більше, ніж є сама, що позитивно впливає на її благополуччя та відчуття щастя (Irani, 2018).

Отже, опираючись на наукові дослідження вчених (Ryan & Deci, 2017; Rhoads & Marsh, 2023; Midlarsky, 1991; Smith & Bryant, 2017; Son & Wilson, 2012), ми можемо припустити, що між альтруїстичною спрямованістю та психологічним благополуччям існує двонаправлений зв'язок. На основі даного припущення ми побудували структурну модель двосторонніх зв'язків альтруїстичної спрямованості та психологічного благополуччя особистості (див. рис. 1.3).

З огляду на це, ми вважаємо, що розвиток психологічних чинників альтруїстичної спрямованості автоматично сприятиме покращенню психологічного благополуччя особистості та навпаки, зростання показника

психологічного благополуччя автоматично свідчитиме про розвиток тих чи інших психологічних чинників альтруїстичної спрямованості особистості.



**Рис. 1.3.** Модель двосторонніх зв'язків альтруїстичної спрямованості та психологічного благополуччя особистості

Велика кількість сучасних досліджень також демонструє, що між альтруїзмом та благополуччям є позитивна кореляція, яка включає в себе як високу задоволеність життям, так і переживання більшої кількості позитивних емоцій й відповідно менше негативних емоцій у повсякденному житті. Та вказує на те, що різні форми альтруїстичної поведінки на індивідуальному рівні мають позитивний вплив на психологічне благополуччя не лише бенефіціара, тобто особи, яка отримує допомогу, а й самого альтруїста (Curry et al., 2018; Weinstein & Ryan, 2010), та навіть може поширюватися на третіх осіб, тих хто мав можливість бути спостерігачем надання допомоги, або є частиною соціальної мережі альтруїстів чи бенефіціарів.

Так, у дослідженнях спрямованих на вивчення благополуччя бенефіціарів зазначається, що надана їм допомога здатна покращити їхню довіру до

соціальних зв'язків, співчуття до інших людей та оптимістичне відношення щодо людської природи (Hoffman et al., 2020), що може бути пов'язано з тим, що альтруїстичні дії сприяють загостренню відчуття соціальної приналежності викликане почуттям вдячності (Bartlett et al., 2012).

Серед чинників, які впливають на психологічне благополуччя бенефіціарів суттєву роль виконують родинні та сімейні зв'язки, адже більшість проявів альтруїзму здійснюється саме близькими та рідними людьми по відношенню один до одного. Проте досить часто родинний альтруїзм стаючи нормою взаємодії, починає сприйматися як певний обов'язок (Earp et al., 2021). У міру того як прояви альтруїзму переростають у звичну форму взаємодії між людьми, його позитивний вплив на психологічний стан бенефіціара зменшується. Натомість його відсутність саме в той момент, коли він був найбільш очікуваним для його отримувача, здійснює на нього досить сильний негативний вплив, який підриває відчуття психологічного благополуччя (Siedlecki et al., 2014).

Мотивація з якою здійснюються альтруїстичні дії також мають досить потужний вплив на благополуччя отримувача допомоги. Розуміння, що допомога була щирою й добровільною, тобто виявленням власної волі альтруїста, може позитивно впливати на життєву енергію, настрій та самоповагу бенефіціара (Weinstein & Ryan, 2010). Та навпаки, усвідомлення, що така допомога мала егоїстичне підґрунтя, може як псувати настрій, викликати почуття смутку й внутрішньої тривоги (Maisel & Gable, 2009), так і викликати почуття боргу й провини за те, що іншій людині довелося чимось пожертвувати заради неї (Righetti et al., 2022). Однак якщо все-таки альтруїстичні дії мали чистий мотив та позитивний вплив на психічне здоров'я й психологічне благополуччя отримувача допомоги (Li et al., 2023), його зворотною відповіддю скоріш за все буде почуття вдячності (Bai et al., 2023), яке сприяє підвищенню самооцінки, зниженню негативного афекту (Kong et al., 2013) та виникненню почуття надії (Ronak & Nisha, 2023), з яким людина зазвичай пов'язує позитивний досвід очікуваного майбутнього (Leung & Bond, 2004) та, яке на думку С. Snyder (2002)



допомагає людині генерувати шляхи власного невизначеного майбутнього в позитивному руслі й активно випробовувати альтернативи для досягнення успіху. Тобто, саме позитивні емоції, які отримує бенефіціар від дійсно безкорисливого альтруїзму, мають найбільш тривалий ефект, адже їх переживання сприяє розширенню спектра позитивних емоцій, які призводять до кращого емоційного благополуччя, процвітання, розширення та примноження особистих, інтелектуальних, фізичних, соціальних, психологічних та інших видів ресурсів й особистісного зростання (Fredrickson, 2001), що в свою чергу позитивно впливає на ймовірність здійснення альтруїстичної поведінки бенефіціаром в майбутньому (Grant, 2014).

Окрім досить очевидного факту впливу альтруїстичної поведінки на добробут та благополуччя бенефіціара, менш явним є її позитивний вплив на самого альтруїста, оскільки зазвичай альтруїстичні вчинки класифікуються як добровільне дарування чи пожертвування власних ресурсів, що призводить до зниження рівня особистісного добробуту й благополуччя. Однак прояви альтруїзму також здійснюють позитивний терапевтичний вплив на психологічне благополуччя особистості альтруїста (Curry et al., 2018; Feng & Guo, 2017; Hui et al., 2020). Численні дослідження свідчать про те, що ті, хто у повсякденному житті присвячує час допомозі іншим відчуває себе щасливішим (Aknin & Whillans, 2021; Dunn et al., 2014), має вищий рівень задоволеності життям (Ashwini, 2021), що пов'язано з відчуттям глибокого внутрішнього задоволення від того, що життя прожито згідно з власними цінностями, альтруїстично моральними судженнями (Midlarsky & Kahana, 2007), мають вищий рівень фізичної життєздатності (Schwartz & Sendor, 1999), якості життя та психічного здоров'я (Schwartz et al., 2013), нижчий рівень інвалідності (Campbell & Stramondo, 2017), рідше страждають від тривожних розладів й депресії (Nantel-Vivier et al. 2014; Wright, 2013), не схильні до проявів агресії (Prabha & Mittal, 2019; Пузь & Дударенко, 2020) та мають більш довготривале життя (Danner et al., 2007; Post, 2005; Sparrow, 2021). Також альтруїстична поведінка сприяє

виникненню у надавача допомоги різних позитивних афектів та почуття морального задоволення від здійсненого внеску в загальне суспільне благо, що за теорією «теплого сяйва» постає підсилювальним механізмом впливу на альтруїстичні наміри у майбутньому (Hartmann et al., 2017). Якщо такі наміри будуть дійсно чистими, щирими, самостійним вибором людини й будуть реалізовуватися на постійній основі, вони сприятимуть не лише покращенню загального самопочуття та благополуччя особистості (Aknin et al., 2015; Lok & Dunn, 2022) протягом всього життя, оскільки позитивний вплив має накопичувальний ефект (Jebb et al., 2020), який діє у короткостроковій, так і довгостроковій перспективі (Chancellor et al., 2018), а й з більшою ймовірністю будуть впливати на надання більш вагомої допомоги іншим в майбутньому (Aknin et al., 2018).

Вплив прояву альтруїстичної поведінки щодо близьких та рідних на особу альтруїста значною мірою є досить схожим за впливом, який здійснює ця поведінка на бенефіціара. Рівень психологічного благополуччя особистості надавача допомоги буде вищим, якщо допомога надається родичам чи близьким особам (Aknin et al., 2011), однак внаслідок того, що така поведінка може бути сприйнята людиною з іншого боку як формальність чи щось буденне, тобто очікуваною поведінкою, яку мають проявляти рідні люди по відношенню один до одного, може суттєво впливати на благополуччя альтруїста знижуючи його рівень (Hui et al., 2020).

Функціональний аналіз поведінки альтруїстів та бенефіціарів, який був здійснений у дослідженні J. Chancellor et al. (2018), вказує на те, що обидві сторони отримують взаємну вигоду, проте більш позитивний ефект від альтруїзму дістається саме тим, хто його надає. Після експерименту, учасники якого протягом кількох тижнів здійснювали «діяльність щастя», яка включала прояви доброти, висловлювання вдячності тощо, та передбачала використання власних сильних сторін й практику оптимізму, альтруїсти повідомляли про значне зниження депресивної симптоматики, вищий рівень задоволеності

життям, своєю роботою, почуття власної ефективності у взаємодії зі світом, щастя та автономності, яка виражалася у поведінці узгодженій з основними цінностями особистості. Натомість бенефіціари сповіщали про зростання лише почуття щастя, а рівень задоволеності життям, роботою та симптоми депресії в них залишалися на незмінному рівні (Chancellor et al., 2018).

Як зазначалося вище, вплив альтруїстичної поведінки не обмежується лише особою альтруїста та бенефіціара, а поширюється й на третіх осіб – спостерігачів цієї поведінки. Так деякі дослідження вказують на те, що просте спостереження за проявами альтруїзму дійсно може сприяти покращенню благополуччя особистості. Було виявлено, що споглядання за альтруїзмом та чеснотами, які є моральною красою людини, викликає у спостерігача певні емоційні реакції, такі як: моральне піднесення, яке характеризується мотивацією афіліації, значним підвищенням настрою та збільшенням енергії; почуття вдячності, що мотивує до здійснення добрих вчинків для інших; захоплення, яке постає спонукою до саморозвитку та самовдосконалення (Algoe & Haidt, 2009; Chancellor et al., 2018). Водночас досить важливим аспектом є віра спостерігача в альтруїзм. Науковці R. Carlson та J. Zaki (2022) досліджуючи цей феномен визначили, що люди, які споглядають за альтруїзмом та вірять в чистоту його мотиву, частіше допомагають іншим й сприймають просоціальну поведінку інших більш безкорисливою, ніж вона є насправді.

Споглядання альтруїстичних дій може сприяти формуванню більш позитивних переконань про людську природу та зміцнювати міжособистісну довіру. На противагу цьому, спостереження за антагоністичною взаємодією чи альтруїстичним вчинком, який є відхиленням від соціально прийнятих норм поведінки, може призвести до формування більш цинічних особистісних переконань (Neumann & Zaki, 2023). Та, як це не парадоксально, негативне сприйняття альтруїзму може викликати інша людина, яка діє більш альтруїстично та великодушно в порівнянні зі спостерігачем, який зіставляючи свою поведінку з діями іншої людини оцінює себе дещо егоїстичнішою

особистістю ніж є насправді, що негативно впливає на його самооцінку та психологічне благополуччя (Tasimi et al., 2015).

Споглядання проявів альтруїзму на постійній основі сприяє зміні власних переконань спостерігача щодо нормативної поведінки, що може призвести до прийняття ним більш альтруїстичних норм у майбутньому (Carlson & Zaki, 2022). Це можна охарактеризувати як ефект «соціального зараження», коли альтруїстична поведінка стає джерелом натхнення та спонукає на здійснення відповідного вчинку її спостерігача щодо інших осіб. Однак основою такої поведінки найчастіше є гедоністичний мотив – покращення власного настрою, почуття задоволеності собою й життям, що при короткостроковій дії має досить нетривалий позитивний ефект, який найчастіше не сприяє проявам альтруїзму в майбутньому.

Таким чином, можемо зазначити, що альтруїстична поведінка, яка є результатом розвитку альтруїстичної спрямованості, дійсно постає посередником у досягненні психологічного благополуччя особистості, однак це стає можливим лише за умови, що мотиви такої поведінки справді є безкорисливими та орієнтованими на покращення матеріального добробуту чи психологічного благополуччя іншої людини, а не на задоволення власних егоїстичних потреб.

### **Висновки до першого розділу**

В ході теоретичного дослідження, ми здійснили аналіз наукових праць вітчизняних та зарубіжних вчених й визначили головні теоретико-методологічні засади альтруїстичної спрямованості, а також психологічні чинники її розвитку.

На основі чинних наукових концепцій, альтруїстичну спрямованість особистості ми розглядаємо як складне інтрапсихічне утворення, що функціонує як багаторівнева система в межах внутрішньої структури особистості й відтворює глибину духовно-морального розвитку її внутрішнього світу під впливом соціального оточення та його змістовних складових. Та, окрім цього,

пов'язана з розвитком мотиваційної системи, що визначає стосунки людини зі світом й основний напрямок її поведінки.

Виходячи з такого розуміння альтруїстичної спрямованості ми визначили структуру альтруїстичної спрямованості особистості, яка включає вищі соціально-психологічні потреби, а саме: потреби в реалізації духовно-моральних цінностей через прояви безкорисливої альтруїстичної поведінки, яка відображає турботу про благополуччя іншої людини; потреби особистісного розвитку; потреби реалізації життєвого потенціалу; досягнення самоактуалізації. Та систему домінуючих мотивів, яка включає: інтереси, прагнення, переконання, ідеали, установки, ціннісні орієнтації, життєві цілі та світогляд особистості. Ці мотиви формують та характеризують внутрішню мотивацію людини до вияву альтруїстичної поведінки, яка може варіюватися від абсолютно безкорисливого бажання покращити благополуччя іншої людини, що є відображенням сутності внутрішнього світу людини, стану її морально-духовного розвитку, до суто егоїстичного бажання, коли за рахунок проявів альтруїстичної поведінки людина усвідомлено чи ні прагне покращити власний настрій та самопочуття.

Здійснено аналіз, який дозволив визначити, що позитивне формування компонентів альтруїстичної спрямованості відбувається ще в дитинстві та до підліткового віку включно завдяки батьківському вихованню, встановленню між дитиною та емоційно значущими людьми, тобто батьками чи вихованцями, теплих, довірливих стосунків, які забезпечують потребу дитини в контакті й емоційній близькості; завдяки наслідуванню дитиною морально-духовних та культурних цінностей, які демонструють батьки у повсякденному житті через гуманні взаємостосунки один з одним; за допомогою соціально-навчальних закладів, які активно залучають до взаємодії з соціумом та культури суспільства.

Встановлено, що розвиток альтруїстичної спрямованості стає можливим завдяки свідомому морально-духовному розвитку та постійному вдосконаленню людиною власної особистості протягом всього життя починаючи з юнацького віку, коли процеси індивідуалізації починають переважати над процесами

первинної соціалізації. Тобто, коли молода людина досягає становлення власної ідентичності, набуває усвідомлення своєї індивідуальності, трансформації мотиваційної сфери та збагачення позитивного соціального досвіду в активній взаємодії з іншими людьми.

Проаналізовано, що розвиток альтруїстичної спрямованості це досить складний процес, який залежить від комплексу самостійних та цілеспрямованих дій, таких як: самодетермінація, саморозвиток, самовдосконалення, самотворення, самопроектування, які позитивно впливають на образ мислення, вчинки, самоствалення, самоприйняття та залежать від свідомої саморегуляції й самоефективності людини.

На основі аналізу різних наукових підходів визначено психологічні чинники розвитку альтруїстичної спрямованості, які є внутрішньо особистісними характеристиками особистості, які сприяють покращенню психічного й психологічного здоров'я, якості життя та задоволеності життям, відчуттю щастя й психологічному благополуччю особистості. До них ми відносимо компоненти потребово-мотиваційної сфери особистості, а саме вищі соціально-психологічні потреби та систему домінуючих мотивів, а також особистісні характеристики, такі як: особистісна автономія, прагнення до самоактуалізації, ціннісні орієнтації, життєві цілі, емпатія, самоприйняття та особистісні якості (здібності).

Встановлено, що між альтруїстичною спрямованістю та психологічним благополуччям особистості існує двосторонній зв'язок. Розвиток таких компонентів як: позитивні стосунки з іншими, особистісне зростання, самоприйняття, автономія, життєві цілі та сенс життя з однієї сторони є тими чинниками від яких залежить розвиток альтруїстичної спрямованості та психологічне благополуччя особистості, а з іншої сторони розвиток цих чинників є наслідком розвитку альтруїстичної спрямованості та покращення психологічного благополуччя особистості.

*Зміст першого розділу дисертації висвітлено в публікаціях:*

1. Сердюк, Л. З., & Лагун, М. В. (2023а). Соціально-психологічні чинники розвитку альтруїстичної спрямованості особистості в кризових умовах життєдіяльності. *Український психологічний журнал*, 1(19), 145–157. [https://doi.org/10.17721/upj.2023.1\(19\).9](https://doi.org/10.17721/upj.2023.1(19).9)
2. Лагун, М. В. (2023а). Структура альтруїстичної спрямованості особистості. *Наукові перспективи*, 11(41), 1260–1272. [https://doi.org/10.52058/2708-7530-2023-11\(41\)-1260-1272](https://doi.org/10.52058/2708-7530-2023-11(41)-1260-1272)
3. Лагун, М. В. (2023b). Роль самовдосконалення у процесі формування та розвитку альтруїстичної спрямованості особистості. *Сучасні аспекти модернізації науки: стан, проблеми, тенденції розвитку*, матеріали XXXIX Міжнародної науково-практичної конференції (Гетеборг, Швеція, 07 грудня 2023 року) (с. 289–292).
4. Лагун, М. В. (2024). Розвиток альтруїстичної спрямованості особистості в контексті самоактуалізації. *Modern problems of science, education and society*, materials from 11<sup>th</sup> International scientific and practical conference (Kyiv, Ukraine, 8-10 January 2024) (pp. 969–971).
5. Лагун, М. В. (2024). Вплив альтруїстично спрямованої поведінки на психологічне благополуччя особистості. *The impact of globalization on pedagogy and psychology as sciences*, materials from International scientific conference (Riga, the Republic of Latvia, 25-26 December 2024) (pp. 21–25).

## **РОЗДІЛ II. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ АЛЬТРУЇСТИЧНОЇ СПРЯМОВАНOSTІ ОСОБИСТОСТІ**

### **2.1. Характеристика вибірки досліджуваних**

Характеризуючи вибірку нашого дослідження, зауважимо, що в експерименті брала участь невелика, обмежена за чисельністю група респондентів, яка є частиною генеральної сукупності. Максимальний ступінь подібності даної групи досліджуваних до характеристик генеральної сукупності забезпечує її репрезентативність, що є головним критерієм визначення меж генералізації висновків проведеного дослідження (Боснюк, 2020). Для отримання репрезентативності нашої вибірки, тобто достовірної інформації в ході проведення експериментального дослідження, ми опиралися на необхідність вибірки бути «статистично вагомою». Це означає, що вибірка має визначений обсяг, певну кількість елементів, показники якої добре представляють основні характеристики генеральної сукупності, адже, якщо база вибірки, тобто перелік елементів генеральної сукупності є недостатньо повною, то певні її елементи не матимуть жодної можливості потрапити до вибірки, що автоматично робить її не репрезентативною (Самборський, Слободянюк, & Шуванова, 2017). Та використали метод формування простої випадкової вибірки, оскільки репрезентативність досягається через фундаментальний принцип рандомізації відбору як способу вирівнювання зовнішніх змінних шляхом змішування, що дозволяє кожному елементу з якого складається вибірка, відібраних з генеральної сукупності, мати однакову вірогідність потрапити до вибірки (Боснюк, 2020).

Враховуючи вищезазначений факт, що від обсягу вибірки залежить її репрезентативність та розуміння, що оцінку необхідної кількості елементів, які будуть брати участь у дослідженні можливо розрахувати за допомогою підходу визначення якісного та кількісного складу вибірки зважаючи на кількість



властивостей за допомогою яких буде досягтися репрезентативність та обсяг популяції, на яку буде здійснюватися перенесення результату (Gordiienko-Mytrofanova, Pidchasov, Sauta, & Kobzieva, 2018), у проведеному дослідженні для досягнення бажаної репрезентативності ключовими параметрами було визначено: стать, вік, професійну діяльність.

В результаті за інформаційною згодою було досліджено 197 осіб, серед яких 51 чоловік та 146 жінок віком від 18 до 69 років, які мають різний рівень освіти, виховувалися в різних сім'ях за наявності батьків, відрізняються за фахом, сімейним статусом, наявністю або відсутністю сиблінгів та власних дітей, проживають у різних містах та регіонах нашої країни. Усі досліджувані заповнювали анкети онлайн, за електронним посиланням.

Таким чином, ми вважаємо, що вибірка із 197 осіб є повною, оскільки в значній мірі відображає усі ключові характеристики генеральної сукупності, яка вивчається.

До вибірки увійшли: студенти ЗВО; працівники різних комерційних організацій (ТОВ «Е-МАРКЕТ», ТОВ «ЮНІВЕСТ ПРОМО ПАРК», ТОВ «Д-ВІЖН»), які мають різний рівень кваліфікації (робітники, спеціалісти) та займають різні посади (спеціалісти по роботі з персоналом, маркетологи, техніки, водії, дизайнери та ін.); тимчасово не працевлаштовані особи; пенсіонери.

Для класифікації досліджуваних за віком, які взяли участь у досліді ми використали загальну періодизацію стадій психосоціального розвитку особистості (Павелків, 2015) (див. табл. 2.1).

При розподілі вибірки за даними віковими групами (див. рис. 2.1) ми опиралися на аналіз наукових робіт (Боришевський, 2011; Павлик, 2015) в яких зазначається, що в юнацькому віці відбувається становлення суб'єктності молодшої людини, процеси індивідуалізації починають переважати над процесами первинної соціалізації, особистість набуває досить стійкої самосвідомості, відбувається формування стабільного образу «Я», становлення

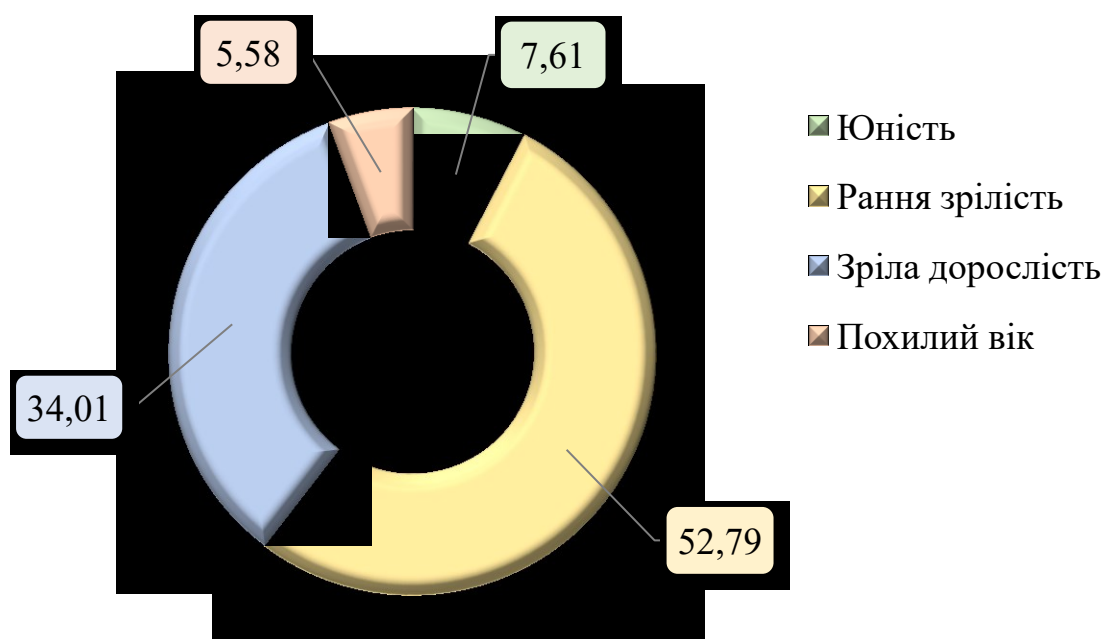
духовно-моральної саморегуляції, тобто здатності свідомо управляти власними емоціями, здійснювати моральний вибір та діяти відповідно до засвоєних цінностей та соціальних норм, розвивати позитивні риси характеру, моральні ставлення, що в сукупності сприяє розвитку альтруїстичної спрямованості особистості, розвиток якої можливий протягом всього життя, навіть до самої старості.

Таблиця 2.1

**Характеристика вибірки відповідно до віку (n=197)**

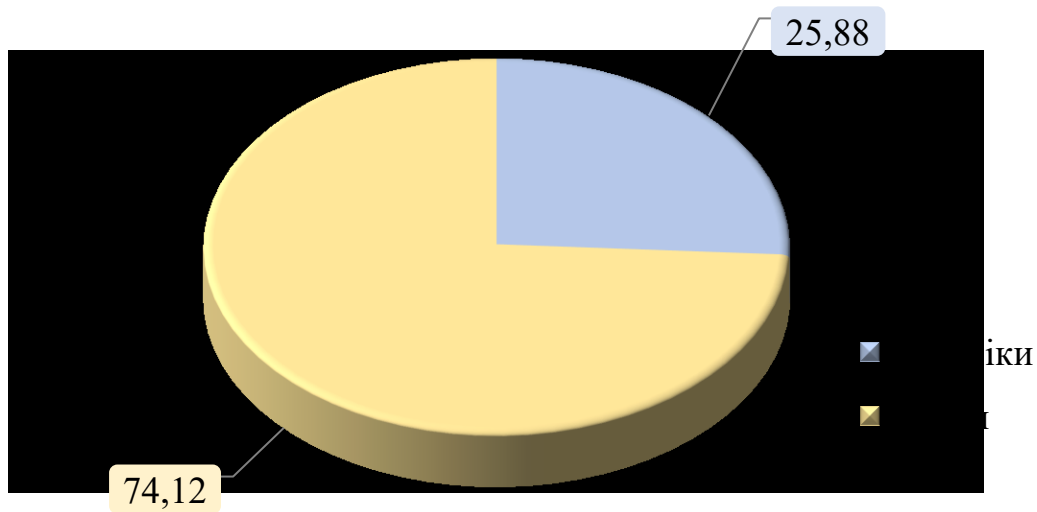
Вікова група	Назва вікового періоду	Кількість осіб	%
17-21 рік	юність	15	7,61
22-39 років	рання дорослість	104	52,79
40-60 років	зріла дорослість	67	34,01
60-74 років	похилий вік	11	5,58

Графічно розподіл вибірки за віком представлено на рисунку 2.1. Середній вік досліджуваних –  $M=37,15$ ,  $\sigma=5,03$ .



**Рис. 2.1.** Розподіл вибірки за віковими особливостями, у %

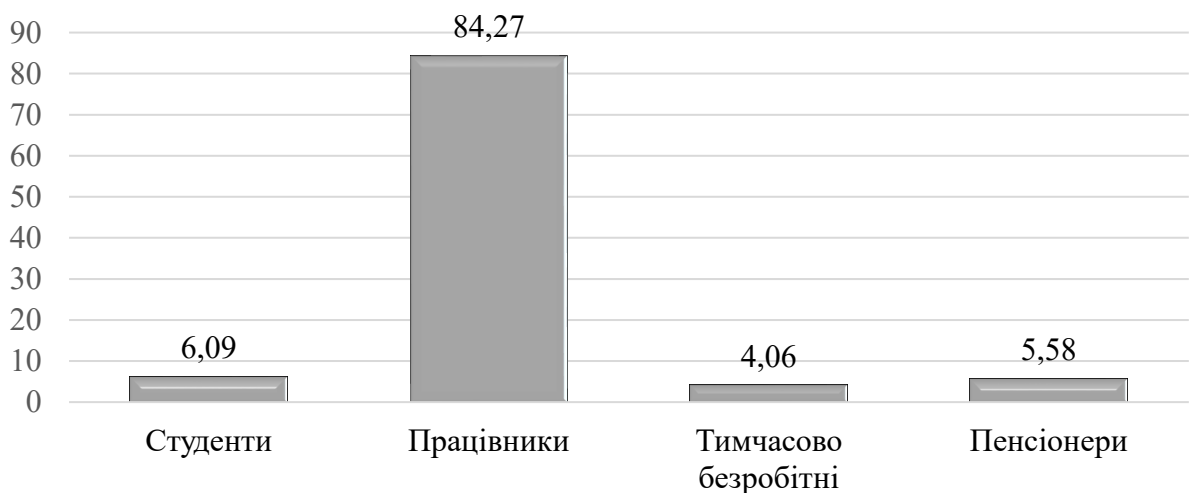
Аналіз вибірки досліджуваних за статтю наведено на рисунку 2.2.



**Рис. 2.2.** Загальний розподіл досліджуваних за статтю, у %

Наведені дані (див. рис. 2.2) свідчать про те, що більшу частину загальної вибірки становлять досліджувані жіночої статі – 146 осіб (74,12%), чоловічої статі – 51 особа (25,88%).

Аналіз вибірки досліджуваних за рівнем професійної діяльності відображено на рисунку 2.3.

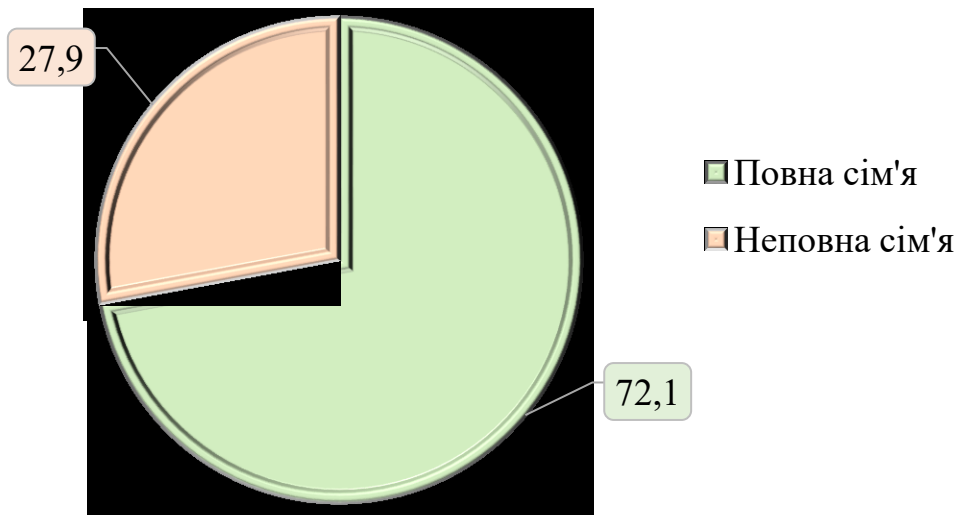


**Рис. 2.3.** Розподіл досліджуваних за рівнем професійної діяльності, у %

Аналіз представлених даних (див. рис. 2.3) свідчить про те, що більшість досліджуваних, а саме 166 осіб (84,27%) є працевлаштованими, 12 осіб (6,09%) є

студентами закладів вищої освіти, 8 досліджуваних осіб (4,06%) перебувають у статусі тимчасово безробітних та 11 осіб (5,58%) є пенсіонерами.

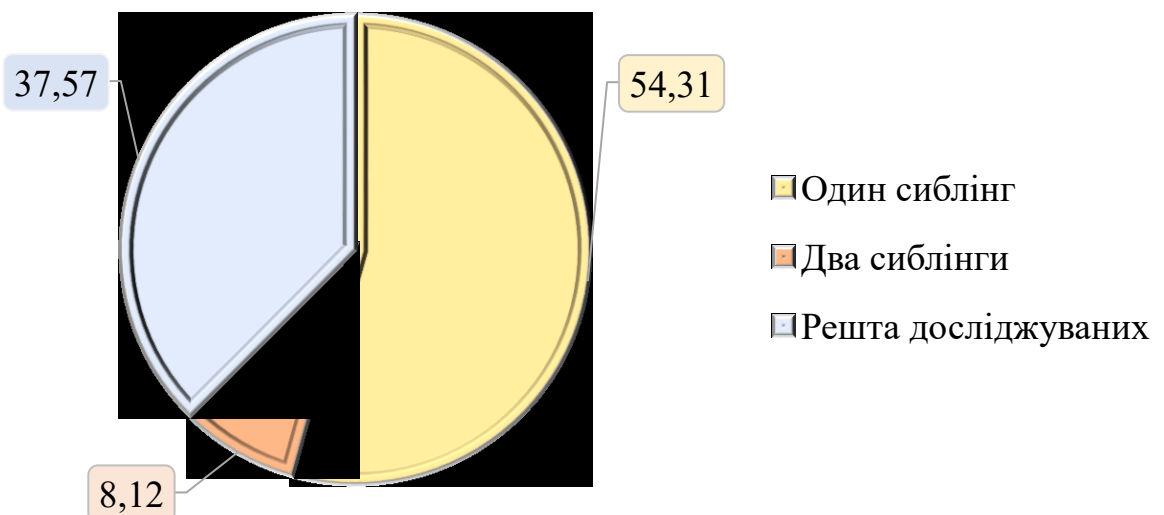
Аналіз вибірки досліджуваних за складом батьківської сім'ї відображено на рисунку 2.4.



**Рис. 2.4.** Розподіл досліджуваних за складом батьківської сім'ї, у %

Наведені дані (див. рис. 2.4) засвідчують, що 147 досліджуваних осіб (72,1%) виховувалися в повних сім'ях та 50 досліджуваних осіб (27,9%) виховувалися в неповних сім'ях.

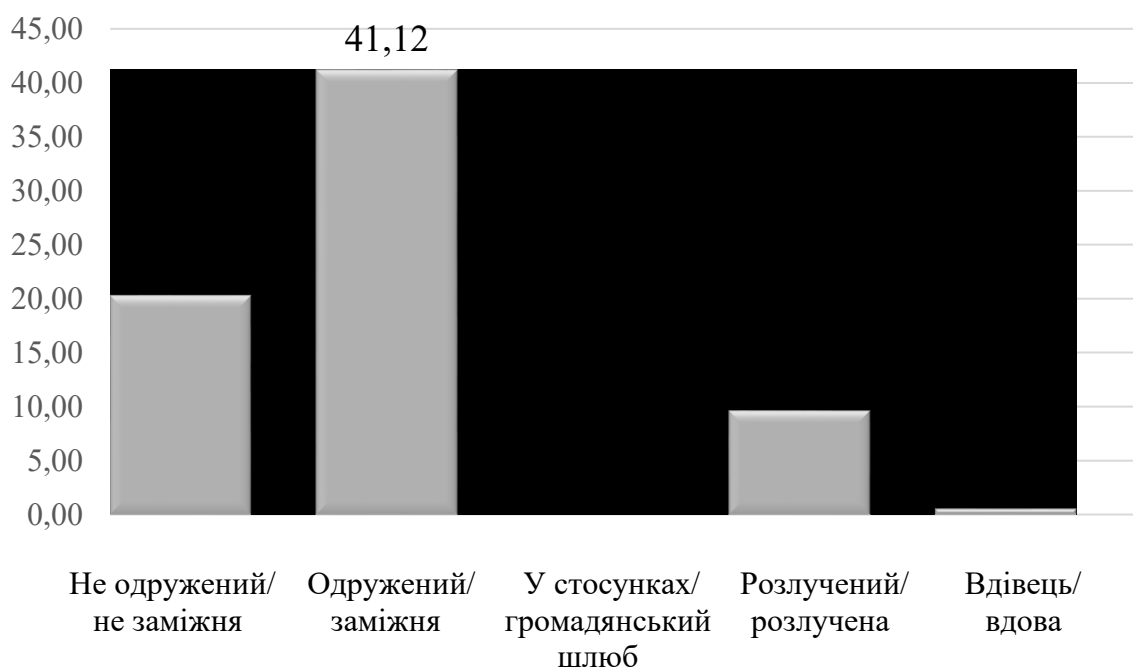
Аналіз вибірки досліджуваних за наявністю сиблінгів представлено на рисунку 2.5.



**Рис. 2.5.** Розподіл досліджуваних за наявністю сиблінгів, у %

Аналіз вибірки досліджуваних за наявністю сиблінгів вказує на те, що 107 досліджуваних осіб (54,31%) виховувалися в батьківській сім'ї разом з одним сиблінгом, 16 осіб (8,12%) з двома сиблінгами, решта – 74 особи (37,57%) були єдиними дітьми в батьківській сім'ї.

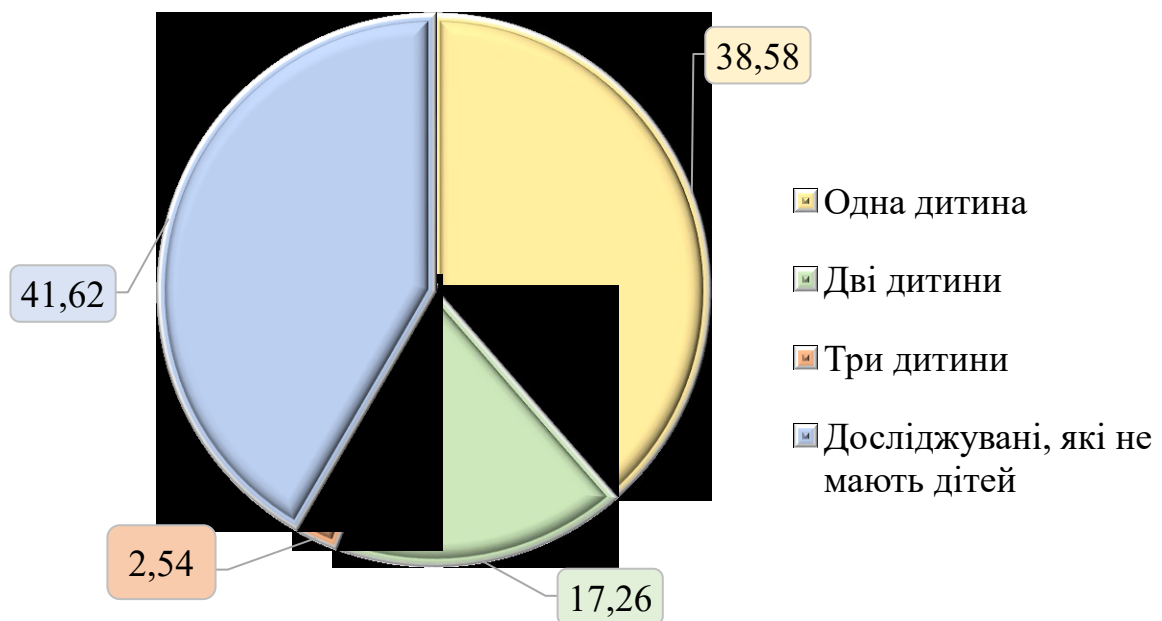
Аналіз вибірки досліджуваних за сімейним статусом наведено на рисунку 2.6.



**Рис. 2.6.** Загальний розподіл досліджуваних за сімейним статусом, у %

Вище зазначені дані (див. рис. 2.6) свідчать про те, що більша частина респондентів перебуває у цивільному шлюбі – 81 особа (41,12%), мають стосунки або перебувають у громадянському шлюбі – 56 осіб (28,43%), не одружених/незаміжніх – 40 осіб (20,3%), у статусі розлучений/розлучена знаходяться – 19 осіб (9,65%) та вдівцем/вдовою є – 1 особа (0,5%).

Аналіз вибірки досліджуваних за наявністю власних дітей представлений на рисунку 2.7, засвідчує, що одну дитину мають – 76 осіб (38,58%), дві дитини мають – 34 особи (17,26%), три дитини мають – 5 осіб (2,54%), не мають власних дітей – 82 особи (41,62%).



**Рис. 2.7.** Розподіл досліджуваних за наявністю власних дітей, у %

Враховуючи вищезазначені показники, ми вважаємо нашу вибірку досліджуваних за кількісним складом достатньою для відображення ключових характеристик генеральної сукупності.

Якісний склад нашої вибірки, в контексті даної роботи розглядається нами лише з погляду визначення популяції, яка є концептуальною основою дослідження, а також можливості поділу однієї генеральної сукупності на декілька менших груп відповідно до мети дослідження та його завдань.

З огляду на те, що наше дослідження спрямоване на визначення психологічних чинників розвитку альтруїстичної спрямованості особистості, при плануванні дослідження та зборі інформації ми намагалися врахувати умови, які можуть суттєво вплинути на його якість. Оскільки розвиток альтруїстичної спрямованості залежить від внутрішніх, тобто індивідуально обумовлених та зовнішніх – соціально обумовлених чинників, до вибірки більшою мірою потрапили респонденти, які: мають постійне місце роботи, що свідчить про засвоєння ними існуючих у суспільстві соціальних норм, наявності певного рівня самовладання та саморегуляції, позитивних особистісних якостей, які забезпечують успішну взаємодію з іншими людьми та здатність виконувати свої

трудові обов'язки, бути активними, здійснювати вольові зусилля для власного розвитку, самовдосконалення, досягнення особистісних та групових цілей; виховувалися у різних за складом батьківських сім'ях; відрізняються між собою за наявністю або відсутністю сиблінгів, власних дітей та їх кількості; мають різний сімейний статус.

При виборі вибірки репрезентації в першу чергу ми орієнтувалися на комерційні організації, які після початку воєнних дій на території України у 2022 році почали активно здійснювати волонтерську діяльність для допомоги внутрішньо переміщеним особам, тобто тим, хто цієї допомоги дійсно потребував. В такому аспекті, волонтерська діяльність для кожного учасника вибірки репрезентації була добровільною можливістю стати причетним до допомоги іншим, а оскільки вона не передбачала отримання жодної матеріальної винагороди та була, на наш погляд, викликана співчуттям, співпереживанням, емпатійним занепокоєнням, патріотизмом, тобто «духом єднання» людей, які опинилися в одній біді разом, ми вважаємо справжні її мотиви альтруїстичними, такими, що спонукають людину виражати свої духовно-моральні цінності, позитивні внутрішньо особистісні якості стосовно інших людей безкорисливо.

## **2.2. Методичний апарат дослідження психологічних чинників альтруїстичної спрямованості особистості**

Динаміка змін в усіх сферах суспільного життя, що значною мірою обумовлена воєнними діями, які ведуться на території нашої країни протягом останніх років, зумовила загострення різноманітних соціальних проблем, які безперервно впливають на життя та повноцінне функціонування людини. У зв'язку з цим, у психологічній науці сьогодення зростає інтерес до вивчення психологічних чинників, які допомагають людині адекватно реагувати, адаптуватися та справлятися з усіма факторами довкілля. Чинників, які сприяють збереженню та підтримці внутрішнього балансу, розвитку позитивного

мислення, зміцненню психічного та психологічного здоров'я, активації внутрішніх ресурсів, необхідних для повноцінного життя та реалізації особистістю свого потенціалу. Тобто, чинників, які сприяють досягненню самоактуалізації – найвищої потреби особистості, центральним мотивом якої є прагнення людини продовжити себе в інших людях, що стає можливим завдяки морально-духовним внескам в іншу людину та процесам розвитку й вдосконалення своєї особистості, виховання в собі високоморальних альтруїстично спрямованих якостей та духовних цінностей, що в сукупності допомагає не лише справлятися з різноманітними життєвими ситуаціями, а й вибудовувати теплі взаємостосунки з іншими, відчувати щастя та психологічне благополуччя.

Саме тому у нашому дослідженні ми зосередилися на вивченні альтруїстичної спрямованості та визначенні головних психологічних чинників, які впливають на її розвиток, на що й було спрямоване наше емпіричне дослідження в якому ми використали наступні психодіагностичні методики:

1. Шкала генеративного альтруїзму А. Бюссін, П. Керксік, А. Гюнтер та К. Бауман;
2. Опитувальник індивідуальних цінностей Ш. Шварца;
3. Інвентаризація життєвих цінностей Д. Браун та К. Крейн;
4. Короткий індекс інвентаризації самоактуалізації Е. Джонса та Р. Крендалла;
5. Шкала емоційних емпатичних тенденцій А. Меграбіан та Н. Епштейн;
6. Шкала психологічного благополуччя К. Ріфф;
7. Вісбаденський опитувальник позитивної терапії і сімейної терапії (WIPPF2.0) Н. Пезешкіана для діагностики внутрішніх ресурсів особистості (в адаптації Л. Сердюк, С. Отенко, 2021).

Відповідно до теоретичної моделі та за допомогою вищезазначених методик дослідження альтруїстичної спрямованості особистості має таку структуру (див. табл. 2.2):



**Методичне забезпечення дослідження альтруїстичної спрямованості особистості**

<b>№</b>	<b>Методики</b>	<b>Показники</b>
1.	Шкала генеративного альтруїзму А. Бюссін, П. Керксік, А. Гюнтер та К. Бауман.	Альтруїзм.
2.	Опитувальник індивідуальних цінностей Ш. Шварца.	Традиції, доброзичливість, універсалізм, самостійність, гедонізм, досягнення, влада, безпека.
3.	Інвентаризація життєвих цінностей Д. Браун та К. Крейс.	Досягнення, турбота про інших, турбота про навколишнє середовище, незалежність, відповідальність, духовність.
4.	Короткий індекс інвентаризації самоактуалізації Е. Джонса та Р. Крендалла.	Самоактуалізація.
5.	Шкала емоційних емпатичних тенденцій А. Меграбіан та Н. Епштейн.	Емпатія.
6.	Шкала психологічного благополуччя К. Ріфф.	Психологічне благополуччя: цілі в житті; автономія; позитивні стосунки з іншими; самосприйняття; особистісне зростання; управління середовищем.

7.	Вісбаденський опитувальник позитивної терапії і сімейної терапії (WIPPF2.0) Н. Пезешкіана для діагностики внутрішніх ресурсів особистості (в адаптації Л. З. Сердюк та С. А. Отенко).	Первинні та вторинні актуальні здібності: терпіння, надія, контакти, довіра, час, любов, віра/сенс/релігія, ніжність/сексуальність, акуратність, вірність, охайність, пунктуальність, справедливість, обов'язковість, ввічливість, слухняність, відкритість, старанність, ощадливість.
----	---	--

Отже, до методичного інструментарію емпіричного дослідження альтруїстичної спрямованості особистості з метою вивчення готовності особистості до здійснення альтруїстичного вчинку ми включили шкалу генеративного альтруїзму А. Бюссін, П. Керксік, А. Гюнтер та К. Бауман (Büssing et al., 2013). Ця методика спрямована на визначення рівня генеративного альтруїзму, що операціоналізується як бажання, внутрішня готовність у наданні допомоги чи піклуванні про інших без очікування будь-якої особистої винагороди чи прямої вигоди.

Теоретичною базою при побудові методики для авторів став аналіз вже розроблених шкал альтруїзму (Ahmed & Jackson, 1979; Lee & Ashton, 2004) та наукові висновки Watson et al. (1986) в яких зазначається, що альтруїзм керується емпатією та доброзичливістю разом із почуттям відповідальності. А також тлумачення генеративності, яке згідно Е. Еріксон (1994) є прагненням людини залишити свій слід у світі через здійснення позитивного внеску для майбутніх поколінь, що проявляється у відповідальній турботі, створенні нових продуктів та ідей, що стає можливим завдяки встановленню позитивних стосунків з іншими, наявністю відповідних життєвих цілей та постійному особистісному зростанню.

Одновимірною шкалою генеративного альтруїзму охоплює 7 тверджень, кожне з яких відображає розуміння альтруїзму як поняття, що містить когнітивну

емпатію та емпатичне сприйняття перспективи, що є важливою передумовою альтруїстичної поведінки, тобто подальшого наміру людини у наданні допомоги або зміні ситуації завдяки здійсненню цільової допомоги та конкретних допомагаючих дій. Та включає розуміння альтруїзму, що є внутрішньо мотивованим співчуттям, таким, що має відповідати наступним послідовним вимогам, як-от:

- прояв співчуття до людей, які страждають або є нужденними;
- прояв емоційної реакції, яка викликає імпульс до дії;
- дії спрямовані на пом'якшення обтяжливих ситуацій і полегшення страждань інших (Büssing et al., 2013).

Таким чином, даний методичний інструмент дозволяє визначити рівень альтруїзму через визначення намірів, рівня готовності та здатність людини безкорисливо надавати допомогу іншим (незнайомим людям), які її дійсно потребують, аби полегшити їх страждання, без очікування отримання будь-якої користі особисто для себе.

Наступними методиками, які ми використали у нашому дослідженні є опитувальники спрямовані на визначення особистісних цінностей: опитувальник діагностики індивідуальних цінностей Ш. Шварца та опитувальник інвентаризації життєвих цінностей Д. Брауна та К. Крейс. Ці методики дають змогу з'ясувати найважливіші переконання та цінності, які визначають мотиваційний зміст поведінки людини, формулюють напрямок сприйняття життєвих подій, інших людей, впливають на прийняття рішень, вибір життєвих ролей та цілей, здійснення морального вибору та вчинку.

Перший з цих двох опитувальників індивідуальних цінностей Ш. Шварца (Schwartz et al., 2012) складається з двох блоків, які в сукупності налічують 57 тверджень, що дозволяє оцінити 10 шкал, які відображають базові людські цінності: доброзичливість, універсалізм, конформізм, традиції, безпека, влада, досягнення, гедонізм, стимуляція, самостійність. Серед усіх цінностей, враховуючи мету та завдання нашого дослідження, найбільшою мірою до

розвитку альтруїстичної спрямованості ми відносимо: доброзичливість, універсалізм та самостійність. S. Schwartz (2017) цінності доброзичливості та універсалізму визначив гуманістичними із соціальним фокусом вираження та означив «маркерами духовності» (духовне життя, сенс життя, внутрішня гармонія тощо) й таким чином окреслив їх взаємозв'язок з духовно-моральним розвитком людини та особистісними якостями (відповідальність, вірність, мудрість, чесність тощо), які виражаються в альтруїстично спрямованій поведінці пронизаною турботою про добробут та благополуччя інших людей, суспільство, природу й увесь світ. Цінність «Доброзичливість» передбачає турботу про благополуччя інших, вміння реагувати на потреби інших та надавати їм свою підтримку, вміння прощати та не ображатися, бути чесним, щедрим, відповідальним та надійним. Цінність «Універсалізм» означає наявність життєвої мудрості, широкого кругозору та осмисленості, прояв турботи про суспільство, що виражається у підтримці соціальної справедливості та соціальної рівності для всіх, а також турботи про навколишнє середовище, що передбачає захист природи та єднання з нею. Цінність «Самостійність» вказує на здатність особистості незалежно мислити та діяти, бути вільною та автономною.

Наступна методика інвентаризації життєвих цінностей Д. Брауна та К. Крейса (Brown & Crase, 2002) складається з 42 тверджень та 14 шкал («Досягнення», «Приналежність», «Турбота про довкілля», «Турбота про інших», «Креативність», «Фінансове процвітання», «Здоров'я та активність», «Скромність», «Незалежність», «Взаємозалежність», «Усамітнення», «Відповідальність», «Об'єктивний аналіз», «Духовність»), серед яких, в першу чергу, ми звертаємо увагу на ті шкали, які мають гіпотетичний взаємозв'язок з розвитком альтруїстичної спрямованості особистості. Такими ми вважаємо: шкалу «Турбота про інших», що відображає здатність особистості дбати про благополуччя іншої людини, надавати їй необхідну допомогу, бути уважним та чуйним до її потреб; шкалу «Духовність», яка свідчить про знання та вміння особистості керуватися у власному житті певними морально-етичними

принципами, духовними та гуманними переконаннями, цінностями, які вона приймає як власний внутрішній імператив; шкалу «Відповідальність», що засвідчує про те, наскільки для людини важливо бути надійною та вартою довіри інших людей; шкалу «Незалежність», яка вказує на здатність особистості самостійно розв'язувати власні проблеми, приймати рішення та визначати життєві цілі незалежно від зовнішніх оцінок чи очікувань. В цілому методика дозволяє визначити міру розвитку представлених цінностей та їх рейтинг, адже викристалізовані цінності є найважливішим чинником вибору людиною її життєвих ролей та з високим пріоритетом формують «особисту правду», з якої розвивається самооцінка та оцінка інших, саморегуляція, життєва стійкість та спрямованість особистості (Brown, Crase, & Almeida, 2006).

Для дослідження потреби людини у досягненні самоактуалізації, тобто прагнення до найвищого розвитку та реалізації своїх можливостей та здібностей, творчого та духовного потенціалу, осмислення свого життєвого призначення, що є головним мотивом людини, фундаментальним аспектом людської природи, який спонукає рухатися вперед до більшої конгруентності, реалістичнішого функціонування, що стає можливим завдяки таким динамічним та багаторівневим процесам як саморозвиток, самовдосконалення та розвиток альтруїстичної спрямованості, ми використали короткий індекс інвентаризації самоактуалізації (Jones & Crandall, 1986) призначений для виміру особистісних переконань, ставлень, почуттів та емоцій, які вважаються проявом самоактуалізації. Ця шкала була розроблена авторами на основі дещо довшого опитувальника особистісної орієнтації (оригінальна назва «Personal Orientation Inventory», POI) (Shostrom, 1964) та неодноразово валідована (Richard & Jex, 1991; Flett, Blankstein, & Hewitt, 1991; Ebersole & Humphreys, 1991). У шкалу Е. Джонс та Р. Крендалл включили 15 тверджень (7 позитивних та 8 негативних) з POI, які є найбільш кореляційно значущі від загальної кількості тверджень з POI, з особистісного опитувальника Г. Айзенка, опитувальника раціональної поведінки та фокусуються на таких основних характеристиках

самоактуалізуючоїся особистості як самоприйняття, автономія та осмисленість життя, а також оцінці задоволення особистістю ієрархічно нижчих потреб у любові та прийнятті, повазі та самоповазі. Усі твердження респондентам пропонується оцінити за 4-бальною шкалою: «згоден», «частково згоден», «частково не згоден», «не згоден», що дозволяє визначити рівень тенденції розвитку досліджуваних у напрямку самоактуалізації. Шкала має три рівні. Низький рівень самоактуалізації свідчить про: здатність особистості добре орієнтуватися лише на одному з відрізків часової шкали (минуле, сьогодення або майбутнє); нездатність встановлювати ефективні суб'єкт-суб'єктні стосунки; наявність труднощів у побудові теплих, довірливих стосунків з іншими. Середній рівень самоактуалізації характеризується: проявами в особистості сумнівів щодо правильності своїх рішень; здатністю змінювати намічені плани та наявні цілі; недостатньою наполегливістю у досягненні мети; обмеженим пізнавальним інтересом щодо отримання нових знань про себе та навколишній світ. Високий рівень самоактуалізації притаманний людям, які здатні: переживати справжній момент свого життя у всій повноті; відчувати нерозривність минулого, теперішнього та майбутнього; бути незалежними у своїх вчинках, прагненні самотійно керувати власним життям; вільно здійснювати вибір; розуміти власні потреби, почуття, адекватно сприймати себе незалежно від оцінки інших; швидко встановлювати глибокі та досить тісні емоційно забарвлені стосунки з іншими тощо.

Щоб визначити взаємозв'язок між альтруїзмом та емпатією, тобто зрозуміти, чи дійсно те, наскільки людина здатна поставити себе на місце іншої людини, побачити та відчувати події, які відчуває вона, зрозуміти її емоційний стан і співпереживати їй, є тим фактором, який спонукає до прояву альтруїстичної поведінки, ми скористалися шкалою емоційних емпатичних тенденцій розроблену А. Меграбіаном, Н. Епштейном (Mehrabian & Epstein, 1972) та пізніше удосконалену А. Меграбіаном (Mehrabian, 1996).

Методичний інструмент налічує 30 тверджень, які оцінюються за прямою й оберненою 4-бальною шкалою та включає субшкали, які вимірюють пов'язані аспекти афективної або емоційної емпатії, а саме: сприйнятливість до емоційного «зараження»; надзвичайна емоційна чутливість; схильність до зворушення емоційними реакціями інших; схильність бути зворушеним негативними емоційними реакціями інших; схильність до співчуття та схильність до контакту з тими, хто має проблеми. Усі ці параметри дають змогу прослідкувати загальні емоційні емпатійні тенденції респондентів, рівень вияву емпатійного відгуку на переживання іншої людини, тобто здатності співчувати іншій людині, відчувати та переживати такі ж емоційні стани як і вона, ідентифікувати себе з нею.

Щоб перевірити наявність позитивного зв'язку між альтруїзмом і психологічним благополуччям, а також визначити зв'язок альтруїзму з автономією, самоприйняттям та цілями в житті особистості ми скористалися шкалою психологічного благополуччя К. Ріфф. Вперше ця методика була представлена науковицею у 1989 році, вона складалася зі 120 тверджень, а її метою було вирішення існуючих прогалин у формулюванні позитивного функціонування людини, які переважали в ті часи. Методика була зосереджена в основному на вивченні таких аспектів, як: щастя, задоволеність життям та позитивні емоції. Однак пізніше, завдяки прояву всеосяжного інтересу К. Ріфф до гуманістичної, екзистенційної, клінічної психології та психології розвитку особистості, науковиця виявила перетин тем, які формують бачення того, що означає бути самоактуалізованим, індивідуалізованим, позитивно функціонуючим, тобто тим, хто цілеспрямовано бере участь у власному житті, реалізує особистісні таланти та здібності, а також вдається до свідомого самопізнання. Усе це розуміння зумовило виокремлення 6 ключових складників (субшкал) психологічного благополуччя, серед яких: «Цілі в житті» (відображають те, наскільки життя особистості є осмисленим, має сенс та мету, певні переконання та цілі до яких вона прагне, та які спрямовують її життя і

діяльність у певному руслі); «Автономія» (свідчить про здатність особистості бути незалежною у власних думках та діях, вміння оцінювати та регулювати власну поведінку, жити згідно з власними переконаннями та протистояти соціальному тиску); «Особистісне зростання» (вказує на те, наскільки особистість відчуває свій розвиток та зростання протягом життя, наскільки вона відкрита до нового досвіду, мотивована розвивати нові погляди чи поведінку, використовувати власні таланти, здійснювати реалізацію свого потенціалу); «Управління середовищем» (відображає майстерність особистості керувати власними діями, життєвими ситуаціями, вміння організовувати навколишню дійсність відповідно до особистих потреб та цінностей, використовувати життєві обставини на власну користь); «Позитивні стосунки з іншими» (вказують на глибину зв'язку особистості зі значущими для неї людьми, що виражається у досить теплих та довірливих взаєминах сповнених турботою та підтримкою, чи, навпаки, відстороненістю від інших); «Самоприйняття» (відображає усвідомлення та прийняття особистістю різних аспектів себе, своїх сильних та слабких рис, а також свідчить про те, наскільки добре особистість ставиться до себе, приймає себе в ситуації «тут і зараз» та різні аспекти свого життя в минулому) (Ryff, 2014).

Для дослідження шкали психологічного благополуччя ми скористалися однією зі скорочених версій даної методики, яка загалом містить 42 твердження, тобто 7 тверджень для оцінки кожної субшкали, що дозволяє зберегти баланс між довжиною шкали та цілями адекватної глибини вимірювання і забезпечити достовірну оцінку шести конструктів психологічного благополуччя.

Нині отримані субшкали перекладені більш ніж на 30 мов, а численні дослідження в яких вивчалися психометричні властивості шестифакторної моделі, особливо коли використовувалася достатня глибина вимірювання, тобто достатня кількість респондентів, підтверджували оригінальну факторну структуру даної методики.



Для дослідження особистісних якостей, які беруть участь у розвитку альтруїстичної спрямованості ми використали Вісбаденський опитувальник позитивної терапії і сімейної терапії (WIPPF2.0) Н. Пезешкіана для діагностики внутрішніх ресурсів особистості адаптований на українській вибірці Л. Сердюк та С. Отенко (Serdiuk & Otenko, 2021).

Опитувальник був розроблений Н. Пезешкіаном у співпраці з колегою Х. Дайденбахом (Peseschkian & Deidenbach, 1988), в його основі закладено підхід позитивної психотерапії, згідно з яким під внутрішніми ресурсами особистості розуміється система емоційних, потребнісних, мотиваційних, поведінкових та ін. характеристик, які забезпечують збереження внутрішньої рівноваги для ефективного функціонування та взаємодії людини з іншими людьми всупереч впливу щоденних стресогенних факторів. Та наголошується на існуванні у людини вроджених здатностей любити й пізнавати. Здатність до любові – це здатність емоційно-почуттєвої сфери та сфери сенсів, яка в процесі свого розвитку розгортається у первинні актуальні здібності, пов'язані зі ставленням до себе та інших людей. Здатність до пізнання розвивається у вторинні актуальні здібності, які пов'язані з власними діями. Ці здібності (особистісні якості) є функціонально взаємопов'язаними, оскільки розвиток однієї з них підтримує та полегшує розкриття та розвиток іншої, тобто тих внутрішніх ресурсів, які закладені в кожній людині від природи та дають можливість самостійно справлятися з проблемами, досягати життєвих цілей, продуктивно працювати та розвиватися, встановлювати позитивні стосунки з іншими, що сприяє особистісному зростанню, реалізації власного життєвого потенціалу, розвитку альтруїстичної спрямованості, а також психологічному благополуччю та задоволеності життям.

Опитувальник складається з 88 тверджень, кожне з яких має чотири варіанти відповіді від «повністю згоден» до «повністю не згоден», що утворюють 27 шкал, які дозволяють оцінити суб'єктивну значущість особистісних особливостей за трьома параметрами: 1) актуальні здібності (вторинні в

ставленні до власної поведінки; первинні в ставленні до себе); 2) прояв конфліктних реакцій, які виявляються у чотирьох сферах моделі балансу; 3) суб'єктивне сприйняття параметрів моделі ставлень.

Отже, у процесі науково-дослідної роботи ми використали загальнонаукові та спеціальні дослідницькі методи. Серед теоретичних методів було застосовано метод аналізу та синтезу психологічних підходів до розуміння альтруїстичної спрямованості особистості та особливостей її розвитку; узагальнення та систематизація основних психологічних положень щодо чинників розвитку альтруїстичної спрямованості особистості. Серед математико-статистичних методів з урахуванням мети за завдань дослідження ми застосували: кореляційний аналіз для перевірки взаємозв'язків між досліджуваними змінними (коефіцієнт кореляції Пірсона); регресійний аналіз для визначення та аналізу зв'язку між незалежними змінними й залежною змінною, а також визначення предикторів розвитку альтруїстичної спрямованості особистості. Отриманні результати емпіричного дослідження опрацьовували за допомогою комп'ютерної програми для статистичної обробки даних SPSS Statistics 22.0.

### **2.3. Кількісні показники особистісних параметрів альтруїстично спрямованої особистості**

Актуальність проблеми розвитку альтруїстичної спрямованості сьогодення визначається необхідністю розв'язання чинної проблеми між сучасним соціальним середовищем, яке висуває особливі вимоги до розвитку людських чеснот, структури духовно-моральних цінностей, різних форм та моделей людської поведінки, зокрема до поведінки, яка пов'язана з наданням допомоги та соціальною відповідальністю, а також недостатньою вивченістю психологічних чинників, які сприяють не лише розвитку альтруїстичної

спрямованості, а й позитивному, самоактуалізуючому функціонуванню особистості.

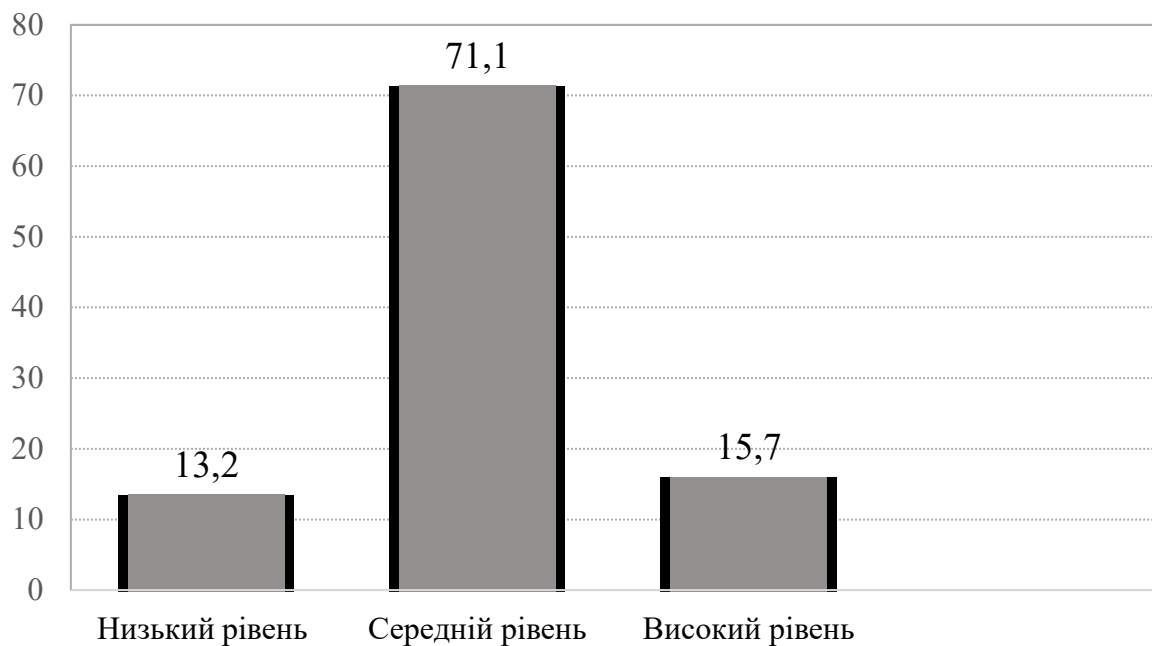
На початку нашого дослідження, перед тим як розпочати визначення психологічних чинників, які сприяють розвитку альтруїстичної спрямованості, за допомогою шкали генеративного альтруїзму ми здійснили розподіл вибірки досліджуваних за рівнем альтруїзму. Отримані дані представлені у таблиці 2.3 та на рисунку 2.8.

*Таблиця 2.3*

**Відмінності за показниками різних рівнів альтруїзму (n=197)**

Рівні альтруїзму	Групові статистики				
	N	%	Середнє значення	$\sigma$	Ст. помилка
Низький рівень	26	13,2	4,88	1,28	0,46
Середній рівень	140	71,1	10,92	2,59	0,21
Високий рівень	31	15,7	17,13	1,06	0,42

Зауважимо, що в процесі дослідження рівнів альтруїзму за шкалою генеративного альтруїзму (Büssing et al., 2013) було визначено, що усі рівні альтруїзму в цілому знаходяться в межах статистичної норми. Виявивши рівні альтруїзму в балах, ми порахували у відсотках кількість досліджуваних з низьким, середнім та високим рівнем альтруїзму, в результаті чого з'ясували, що 26 досліджуваних осіб (13,2%) мають низький рівень альтруїзму, 140 досліджуваних (71,1%) мають середній рівень альтруїзму та 31-й досліджуваний особі (15,7%) притаманний високий рівень альтруїзму.



**Рис. 2.8.** Рівні альтруїзму досліджуваних, у %

Таким чином, як показано на рис. 2.8, *високий рівень альтруїзму* властивий 15,7% опитуваних, що за шкалою генеративного альтруїзму характеризує їх як особистостей, які здатні надавати допомогу іншим людям, які її дійсно потребують, навіть тоді, коли це не має для них жодної прямої вигоди. Їх альтруїстичні рефлексивні наміри, мотиви щодо зміни ситуації завдяки цільової допомоги та здійснення конкретних допомагаючих дій, які мають на меті полегшити страждання іншої людини, ґрунтуються на емоційній емпатійній реакції, яка викликає імпульс до дії, а також на досить розвиненій когнітивній емпатії, яка передбачає співчутливе ставлення до іншої людини, бажання зрозуміти те, що вона відчуває й переживає, зрозуміти її потреби та наміри, тобто її внутрішній світ зі збереженням емоційних та смислових відтінків. Таким особистостям притаманний ідеал допомоги, який тісно пов'язаний із розвитком системи моральних цінностей та переконань, а також високий рівень соціальної взаємодії, що в сукупності спонукає до дієвого альтруїзму, який виражається в проявах турботи, дарування власних сил та енергій іншим задля покращення рівня їх благополуччя чи матеріального добробуту.

*Середній рівень альтруїзму* констатовано у 71,1% досліджуваних, що свідчить про менш розвинену моральну свідомість, рівень розвитку моральних переконань та особистісних цінностей, які є основою альтруїстичної поведінки. Їх внутрішня емоційна реакція співчуття на страждання чи потреби іншої людини не завжди стає мотиваційним поштовхом до альтруїстичної дії. Вони мають сформовану систему моральних цінностей та переконань, однак іноді вони схильні до їх ігнорування, залежно від ситуації та обставин, оскільки не завжди готові відмовитися від особистої вигоди чи поступитися власними інтересами задля допомоги іншій, незнайомій людині, навіть якщо вона особисто попросить її допомогти.

*Низький рівень альтруїзму* присутній у 13,2% досліджуваних, що вказує на досить низький рівень готовності та здатності безкорисливо надавати допомогу іншій людині без отримання певної особистісної вигоди чи винагороди, а також переважання турботи про власні потреби та благополуччя, нехтування потребами оточуючих. Домінуючими в структурі мотиваційної системи таких людей є фактори, які безпосередньо пов'язані з забезпеченням власних матеріальних потреб, комфорту та безпеки. Емоційна реакція на потреби іншої людини є притупленою та зазвичай не призводить до альтруїстичної поведінки, оскільки інтерес до потреб інших людей частіше за все знаходиться поза їх увагою. Такі люди мають менш розвинену систему моральних цінностей, низький рівень свідомої взаємодії та часової перспективи, характеризуються відсутністю морального ідеалу допомоги та наявністю близьких цілей життя. Схильні вважати, що кожен має самотійно розв'язувати власні проблеми.

Надалі розглянемо кількісні показники психологічних чинників, які впливають на розвиток альтруїстичної спрямованості особистості, що були виокремлені та обґрунтовані нами в ході дослідження відповідно до рівня вираженості альтруїстичних схильностей респондентів. Відповідні результати представлені у таблиці 2.4 та на рисунку 2.9.

Порівнюючи результати досліджуваних з низьким, середнім та високим рівнем альтруїзму, варто зазначити, що зростання показників особистісних властивостей зі зростанням рівня альтруїзму відбувається нерівномірно за всіма кількісними показниками. Досліджуванні із середнім та високим рівнем альтруїзму мають дещо вищі показники майже за всіма параметрами, ніж досліджувані з низьким рівнем альтруїзму.

Таблиця 2.4

**Порівняння вираження особистісних характеристик на вибірках людей з високим, середнім та низьким рівнем альтруїзму**

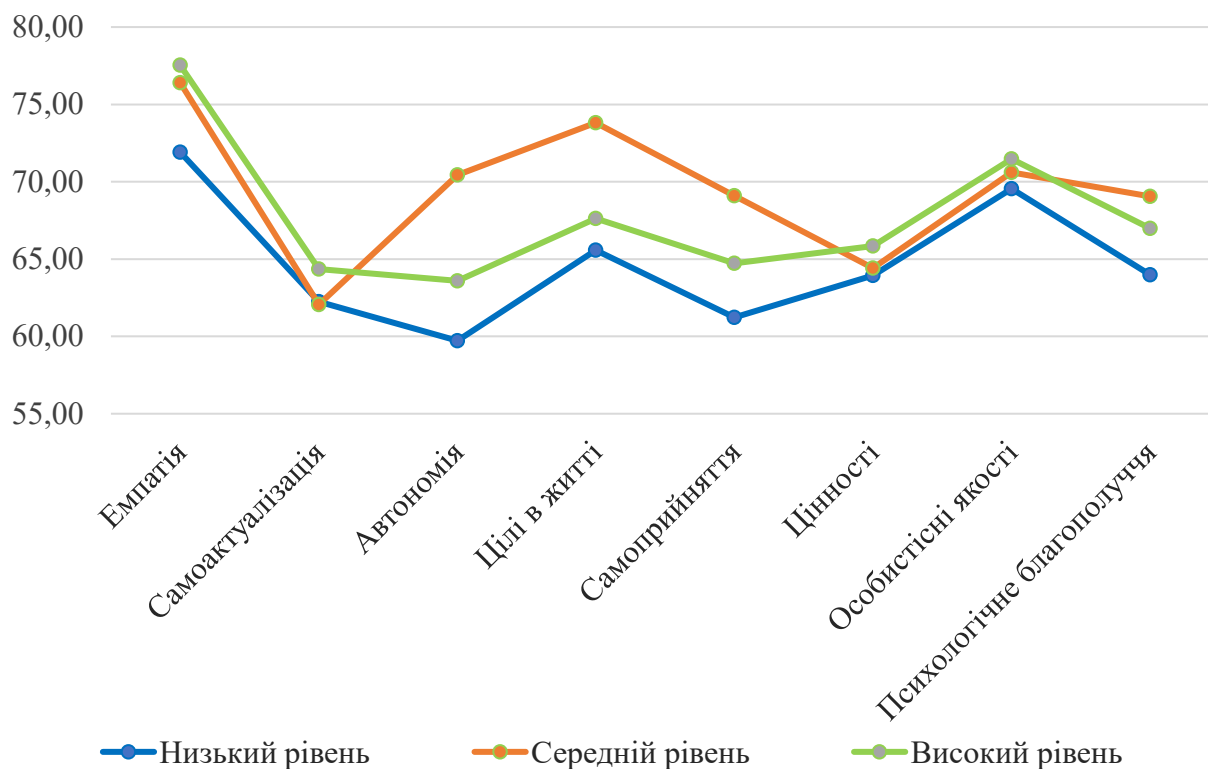
Рівень альтруїзму	Особистісні характеристики, у %							
	Емпатія	Самоактуалізація	Автономія	Цілі в житті	Самоприйняття	Цінності	Особистісні якості	Психологічне благополуччя
Низький	71,91	62,24	59,72	65,57	61,22	63,93	68,50	63,97
Середній	76,40	62,06	70,44	73,81	69,10	64,42	70,75	69,01
Високий	77,53	64,35	63,59	67,62	64,73	65,84	71,58	66,98

Група досліджуваних із *високим рівнем альтруїзму* має досить виражені показники таких властивостей, як-от: емпатія, самоактуалізація, ціннісні орієнтації, особистісні якості. Це свідчить про те, що їх розвинена емпатійна, співчутлива реакція, яка передбачає розуміння почуттів, переживань, психічних станів, потреб іншої людини, є потужним активатором засвоєних людиною соціальних норм, набутих духовно-моральних цінностей та особистісних якостей, актуалізація котрих сприяє активній взаємодії із соціальним середовищем, самовираженню власного внутрішнього світу у проявах

альтруїстичної поведінки, що сприяє реалізації особистісного потенціалу та досягненню самоактуалізації.

Респонденти із *середнім рівнем альтруїзму* мають виражені показники таких параметрів, як: автономія, життєві цілі, самоприйняття, психологічне благополуччя, що характеризує їх як таких, що здатні вільно висловлювати власну думку, узгоджувати доцільність своїх вчинків з власними потребами, інтересами, переконаннями та цінностями. Як таких, що здатні відповідально діяти виходячи із власних поглядів, визначати цілі й планувати їх досягнення, усвідомлювати свої можливості, ресурси, що позитивно відображається не лише на самосприйнятті, але й на сприйнятті інших людей такими, як вони є, здатності вибудовувати з ними позитивні взаєностосунки на позиціях рівноправ'я, що в цілому позитивно впливає на стан їх психологічного благополуччя.

У групі досліджуваних з *низьким рівнем альтруїзму*, серед усіх виокремлених особистісних параметрів, найбільш вираженим є показник емпатії, що вказує на те, що такі люди здатні виявляти емпатійне занепокоєння, однак зазвичай їх емоційна реакція не є тим джерелом сили та мотиваційною основою, яка проokuє здійснення альтруїстичного вчинку. Такі люди відрізняються низьким рівнем особистісної автономії, що виявляється у нездатності самостійно розв'язувати проблеми свого життя, приймати рішення та нести за них відповідальність, тому частіше за все їхні рішення знаходяться під впливом інших, як правило, значущих осіб, що негативно відображається на їх самоприйнятті та здатності вибудовувати позитивні стосунки з іншими на рівних. Усе це свідчить про низький рівень моральної самосвідомості, усвідомлення себе, своїх моральних цінностей та якостей, власних вчинків, їх мотивів й можливих наслідків, а також регулювання власної поведінки. Та може вказувати на досить високий рівень розвитку особистісних якостей пристосовницького характеру, які забезпечують задоволення людиною власних потреб та інтересів за рахунок інших людей.



**Рис. 2.9.** Відмінності в показниках особистісних характеристик людей з різним рівнем альтруїзму, у %

Тепер розглянемо *ціннісні орієнтації*, які притаманні кожній групі досліджуваних, залежно від рівня розвитку альтруїзму, таблиця 2.5.

Проаналізувавши значення цінностей для кожної групи досліджуваних залежно від рівня вираженості альтруїзму, варто зазначити, що такі гуманістичні цінності, як: доброзичливість, турбота про інших, турбота про довкілля, універсалізм та духовність, що мають взаємозв'язок із морально-духовним та альтруїстично спрямованим розвитком особистості й вказують на наявність у людини життєвої мудрості, осмисленості, вміння реагувати на потреби оточуючих, прагнення надавати їм свою підтримку, дбати про їх добробут та благополуччя, а також про суспільство й навколишнє середовище, найбільшою мірою виражені серед досліджуваних із високим рівнем альтруїзму та найменшою мірою у людей із низьким рівнем альтруїзму.



**Кількісні показники цінностей досліджуваних з низьким, середнім та високим рівнем альтруїзму, у %**

Цінності	Рівень альтруїзму		
	Низький	Середній	Високий
Доброзичливість	57,98	64,88	66,61
Універсалізм	62,14	68,18	72,58
Конформізм	67,63	61,71	62,20
Традиції	47,31	44,80	43,63
Безпека	79,81	78,79	78,50
Влада	42,91	44,15	47,13
Досягнення	64,78	66,05	65,16
Гедонізм	63,46	60,89	62,20
Стимуляція	54,49	48,63	47,98
Самостійність	70,21	74,03	73,84
Приналежність	68,46	64,92	58,06
Турбота про інших	59,74	70,19	73,33
Турбота про довкілля	62,05	65,95	67,33
Креативність	66,15	62,43	64,33
Фінансове процвітання	77,69	77,10	75,70
Здоров'я та активність	65,64	56,48	60,86
Скромність	67,18	65,24	69,03
Незалежність	65,64	69,33	73,12
Взаємозалежність	71,97	64,10	68,02
Усамітнення	68,06	70,10	72,05
Об'єктивний аналіз	57,69	59,24	57,00
Відповідальність	69,49	77,52	80,65
Духовність	53,59	61,81	66,24

Досить вагомого значення для усіх груп досліджуваних мають такі особистісні цінності, як: самостійність, незалежність, відповідальність та усамітнення. Ці цінності загалом мають тенденцію зросту зі зростанням рівня альтруїзму, що вказує на те, що респонденти, які мають вищий рівень альтруїзму є більш самостійними у визначенні своєї життєвої позиції та поведінки, реалізації власної свободи вибору та прийнятті рішень, є більш відповідальними за власні дії пов'язані з особистими моральними переконаннями чи дотриманням соціальних зобов'язань. Однак зростання значення цінності «усамітнення» при зростанні рівня вираженості альтруїзму вказує на те, що у людини зростає потреба побути на одинці, усамітнитися, присвятити час собі аби відновити внутрішню рівновагу, власні сили, енергію, особистісні ресурси, що може бути наслідком гіперальтруїстичної поведінки, ігнорування протягом тривалого часу власних потреб чи інтересів. В такому випадку відбувається внутрішній конфлікт двох різноспрямованих (прагнення – уникнення) цінностей, адже коли в процес прийняття рішення одночасно вступають дві конкуруючі цінності, результатом завжди будуть амбівалентні почуття, які мають негативний вплив на особистість, її самоприйняття та психологічне благополуччя.

Досліджувані із низьким рівнем альтруїзму мають більш виражені, в порівнянні з іншими групами досліджуваних, такі особистісні цінності, як: взаємозалежність, приналежність та конформізм. Вони вказують на здатність пристосовуватися до вже існуючих стандартів, норм та правил, схильність підлаштовувати власну поведінку під очікування оточення, залежність від авторитетної думки та оцінки інших, що є потенційним ризиком для розвитку залежних стосунків, які базуються на домінуванні однієї людини над іншою.

Опираючись на ключову ідею позитивної психології, яка полягає в тому, що людське щастя не є результатом «роботи генів» або долі, адже кожна людина може бути щасливою, якщо буде опиратися на особистісні ресурси, якими є її власні сильні сторони, тобто ті позитивні риси характеру, виявлення та розвиток яких допомагає людині еволюціонувати до свого найвищого потенціалу, бути

активнішою, продуктивнішою та більш позитивною (Peterson & Seligman, 2004). Та опираючись на теорію позитивної психотерапії, відповідно до якої у кожної людини є два різновиди особистісних здібностей (якостей), які дають змогу краще зрозуміти й усунути дисбаланс для створення додаткових позитивних результатів, а саме: первинні актуальні здібності, які розвиваються з базової здатності до любові та пов'язані зі ставленням людини до самої себе й до інших та вторинні актуальні здібності, які розвиваються з базової здатності до пізнання й пов'язані із можливістю здійснювати регуляцію власної поведінки, діяти відповідно до існуючих в суспільстві соціальних норм (Сердюк & Лагун, 2023b), ми визначили та порівняли вираженість особистісних здібностей серед досліджуваних з різним рівнем альтруїзму. Отримані дані представлено у таблицях 2.6.1, 2.6.2 та на рисунку 2.10.

Таблиця 2.6.1

**Вираженість особистісних здібностей (первинних) серед досліджуваних з різним рівнем альтруїзму**

Рівень альтруїзму	Первинні актуальні здібності, в балах							
	Терпіння	Час	Контакти	Довіра	Надія	Ніжність/секс.	Любов	Віра/сенс/релігія
Низький	7,6	7,9	7,3	8,7	9,6	9,2	8,5	7,1
Середній	8,1	7,3	7,8	9,5	9,5	9,1	9,1	8,1
Високий	7,7	7,2	7,7	9,8	10	9,3	9,3	8,7

Визначено, що первинними актуальними здібностями (див. табл. 2.6.1), які є найбільш вираженими у респондентів, незалежно від рівня розвитку альтруїзму є надія, довіра, ніжність/сексуальність та любов. Ці здібності визначають

емоційні переживання як в ставленні до себе, так і в міжособистісних ставленнях, що є дуже вагомими регуляторами норм поведінки, адже пов'язані з важливими психодинамічними категоріями, як-от відчуття самоцінності та комплексу неповноцінності особистості. Вони сприяють розвитку взаєностосунків з іншими, що ґрунтуються на довірі, здатності приймати себе та інших людей у їхній неповторності, такими як вони є. Такі люди частіше за все вірять в оптимістичне майбутнє та позитивно ставляться до фізичних контактів з іншими.

Окрім вищезазначених первинних здібностей, досліджувані із середнім та високим рівнем альтруїзму мають досить розвинену здібність «контакти», що свідчить про їх здатність встановлювати та підтримувати позитивні стосунки з іншими людьми навіть при виникненні проблем чи конфліктних ситуацій.

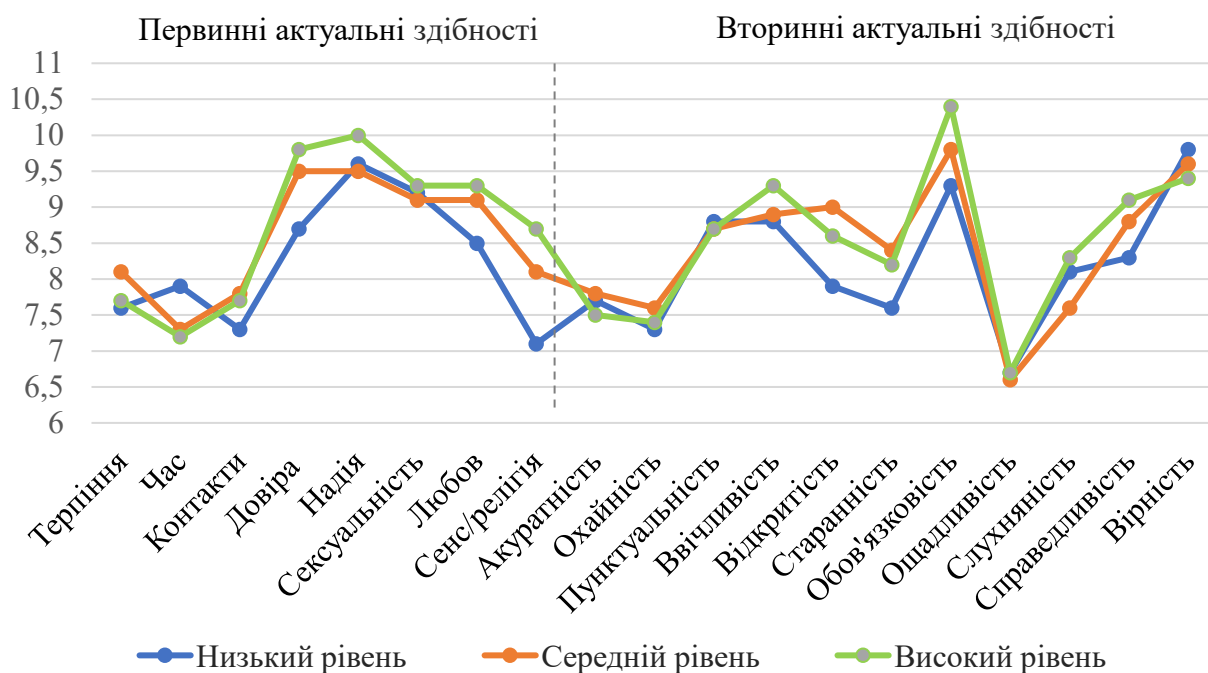
Також спостерігається позитивна динаміка між зростанням рівня альтруїзму та розвиненістю таких первинних здібностей, як: довіра, надія, любов, віра/сенс/релігія, що може свідчити про їх значення та безпосередній вплив на розвиток альтруїстичної спрямованості особистості.

Таблиця 2.6.2

**Вираженість особистісних здібностей (вторинних) серед досліджуваних з різним рівнем альтруїзму**

Рівень альтруїзму	Вторинні актуальні здібності, в балах										
	Акуратність	Охайність	Пунктуальність	Ввічливість	Відкритість	Старанність	Обов'язковість	Ощадливість	Слухняність	Справедливість	Вірність
Низький	7,7	7,3	8,8	8,8	7,9	7,6	9,3	6,7	8,1	8,3	9,8
Середній	7,8	7,6	8,7	8,9	9,0	8,4	9,8	6,6	7,6	8,8	9,6
Високий	7,5	7,4	8,7	9,3	8,6	8,2	10,4	6,7	8,3	9,1	9,4

Серед вторинних актуальних здібностей (див. табл. 2.6.2), які відображають здобутки людини в діяльності, вміння дотримуватися соціальних норм, здатність встановлювати та підтримувати якісні соціальні зв'язки, надавати необхідну підтримку іншим, найбільш розвиненими серед досліджуваних, які увійшли до вибірки репрезентації є обов'язковість, вірність, справедливість, пунктуальність та ввічливість. Ці здібності вказують на внутрішню готовність людини виконувати обіцяне, здатність дотримуватися домовленостей, розраховувати свій час, шанобливо ставитися до себе та оточуючих, слідувати власним внутрішнім нормам та концепціям, здійснювати поведінку, яка формується на раціональному взаємозв'язку між прагматизмом та індивідуальними вподобаннями й схильностями. Однак тенденція зростання розвиненості таких вторинних здібностей як ввічливість, обов'язковість та справедливість при зростанні рівня альтруїзму може мати негативний ефект та вказувати на наявність у людини: прихованої гетероагресії, яка виражається у проявах надмірної ввічливості, приязності, лицемірстві та підлабузництві, що свідчить про потребу виглядати доброю, вихованою, гарною людиною в очах інших; надчутливості до несправедливості; принциповості у відстоюванні власної правди, внутрішньої позиції, що робить особистість досить вразливою, здатною емоційно та навіть агресивно реагувати на інших людей, які здійснюють аморальні вчинки по відношенню до інших, що суперечать власним цінностям, поглядам та переконанням. В такому випадку гіперальтруїстична поведінка слугує засобом задоволення власних егоїстичних потреб, інструментом для формування позитивного ставлення особистості до самої себе через визнання та повагу з боку оточуючих.



**Рис. 2.10.** Профіль розвитку актуальних здібностей досліджуваних з різним рівнем альтруїзму, в балах

Вираженість психологічного благополуччя та його складових серед досліджуваних з різним рівнем альтруїзму представлено у таблиці 2.7 та на рисунку 2.11.

*Таблиця 2.7*

**Вираженість складових психологічного благополуччя серед досліджуваних з різним рівнем альтруїзму**

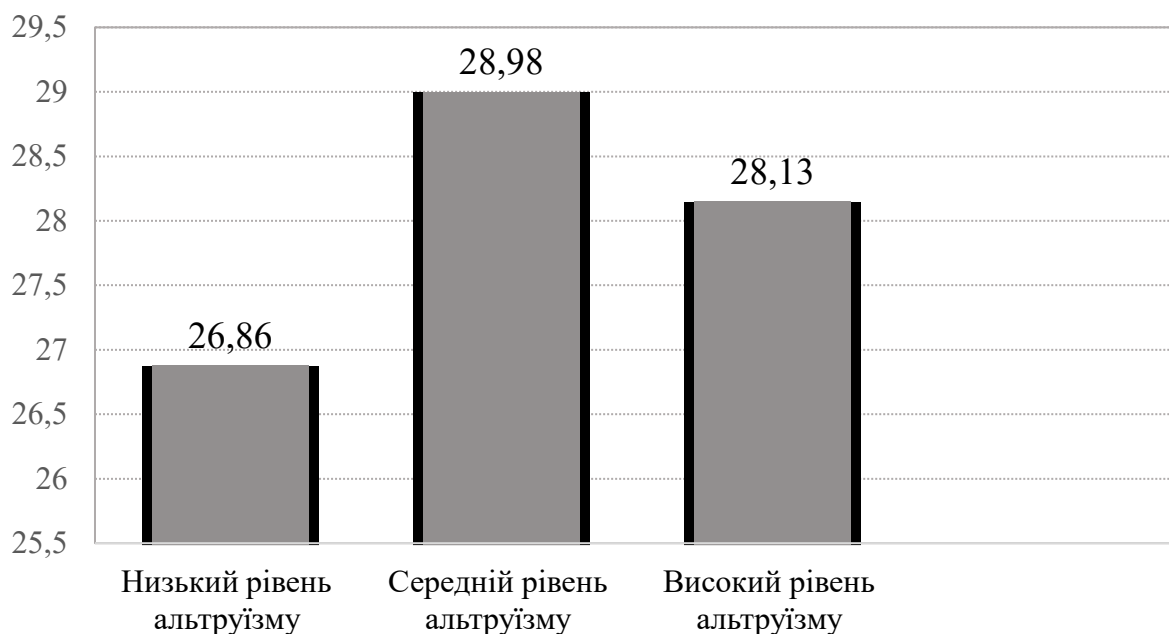
Рівень альтруїзму	Психологічне благополуччя, в балах					
	Автономія	Управління середовищем	Особистісне зростання	Позитивні стосунки	Цілі в житті	Самоприйняття
Низький	25,1	30,3	27,8	24,8	27,5	25,7
Середній	29,6	27,5	29,0	27,8	31,0	29,0
Високий	26,7	28,8	29,4	28,3	28,4	27,2

Аналіз отриманих даних засвідчує, що досліджувані із середнім рівнем альтруїзму мають найвищі показники за такими параметрами психологічного благополуччя, як: автономія, цілі в житті, самоприйняття та загалом найвищий рівень психологічного благополуччя – 28,98 (69,01%) серед усіх груп досліджуваних. Такі люди не мають яскраво вираженої потреби у постійному контролі чи управлінні середовищем, оскільки є автономними, вміють вільно мислити та діяти опираючись на власні переконання та ідеї. Володіють досить розвиненою здатністю встановлювати теплі, довірливі взаєностосунки з іншими сповнені турботою та підтримкою. Здатні втілювати власні цілі в життя, використовуючи особистісні таланти, здібності та ресурси, що в цілому сприяє позитивному прийняттю себе, сильних та слабких сторін своєї особистості, різнобічних аспектів власного життя у часовій перспективі.

Досліджувані із високим рівнем альтруїзму мають дещо нижчий загальний показник рівня психологічного благополуччя – 28,13 (66,98%) порівняно з досліджуваними із середнім рівнем альтруїзму. Респонденти з високим рівнем альтруїзму мають досить виражені показники за такими шкалами, як-от: особистісне зростання, цілі в житті, позитивні стосунки та управління середовищем. Проте мають менш виражені показники за шкалою автономія та самоприйняття, що може вказувати на схильність піддаватися соціальному тиску, покладатися на судження інших у прийнятті важливих рішень, турбуватися про очікування та оцінки інших щодо себе, що врешті-решт негативно впливає на відчуття задоволеності собою.

Зауважимо, що досліджувані із низьким рівнем альтруїстичних схильностей мають найнижчий рівень психологічного благополуччя – 26,86 (63,97%) серед усіх груп досліджуваних. Отримані дані можуть вказувати на те, що такі люди здатні управляти власними діями, життєвими ситуаціями, вміють організовувати навколишню дійсність відповідно до особистих потреб та цінностей, що сприяє здатності досягати поставлених життєвих цілей та особистісному розвитку. Однак фокусування на власних інтересах та

задоволенні особистісних потреб заважає їм вибудовувати теплі та близькі стосунки з іншими, що ускладнює процес вирішення конфліктних ситуацій через компроміс задля збереження важливих соціальних зв'язків та взаємостосунків.



**Рис. 2.11.** Психологічне благополуччя досліджуваних з різним рівнем вираженості альтруїзму, в балах

Також, здійснивши порівняння досліджуваних з різним рівнем альтруїзму за такими біологічними ознаками як стать та вік, а також за такими соціальними категоріями як професійна діяльність, склад батьківської сім'ї в якій виховувалися досліджувані, наявність сиблінгів, сімейний статус та наявність власних дітей, ми визначили, що значущих відмінностей між групами досліджуваних з різним рівнем альтруїзму за цими критеріями не виявлено, що засвідчує, що розвиток альтруїстичної спрямованості особистості першочергово детермінується особистісними властивостями особистості та їх розвитком. Тому, подальші розрахунки у нашому дослідженні ми будемо здійснювати відштовхуючись від цього розуміння.



## **2.4. Дослідження зв'язку альтруїстичної спрямованості з особистісними властивостями особистості**

На основі здійсненого кількісного аналізу було визначено особистісні характеристики, які притаманні досліджуваним із різним рівнем альтруїзму. Таким чином, ми з'ясували, що зі зростанням рівня альтруїзму відбувається позитивна динаміка таких особистісних параметрів, як: емпатія, самоактуалізація, життєві цілі, ціннісні орієнтації та особистісні якості. Згідно з отриманими даними, моральними цінностями, що є головними детермінантами розвитку альтруїстичної спрямованості особистості є доброзичливість, універсалізм, турбота про інших, турбота про навколишнє середовище та відповідальність. Серед особистісних якостей ключовими є довіра, надія, любов, ввічливість, обов'язковість та справедливість. Для того, аби визначити чи дійсно зазначені параметри здійснюють вплив на розвиток альтруїстичної спрямованості особистості, ми застосували кореляційний аналіз та встановили взаємозв'язок альтруїзму з кожним із них. Та, на основі регресійного аналізу, визначили предиктори розвитку альтруїстичної спрямованості особистості.

Вивчення кореляційних зв'язків альтруїзму з особистісними властивостями, які здатні сприяти розвитку альтруїстичної спрямованості наведено у таблиці 2.8.

Отримані результати (див. табл. 2.8) вказують на взаємозв'язок між рівнем вираженості альтруїзму та емоційно-ціннісним ставленням людини до інших, здатністю до самоприйняття, відношенням особистості до власного життя та майбутнього, наявністю ціннісно-сміслових орієнтацій, а також рівнем особистісної задоволеності в реалізації власних внутрішніх ресурсів і можливостей.

**Кореляційні зв'язки показників різних рівнів альтруїзму з особистісними характеристиками особистості**

Показник альтруїзму	Особистісні характеристики							
	Емпатія	Самоактуалізація	Автономія	Цілі в житті	Самоприйняття	Цінності	Особистісні якості	Психологічне благополуччя
Низький	,17*	,31**	,31*	,38**	,47**	,34**	,41**	,48**
Середній	,29**	,33**	,56**	,44**	,59**	,45**	,55**	,64**
Високий	,35**	,41**	,49**	,42**	,51**	,44**	,48**	,57**

Примітка: \*\* Кореляція значуща на рівні 0,01; \* Кореляція значуща на рівні 0,05.

Аналізуючи отримані дані, можемо зазначити, що група досліджуваних із середнім рівнем альтруїзму має більш виражені кореляційні взаємозв'язки з усіма виділеними особистісними параметрами в порівнянні з іншими групами респондентів. Однак дещо міцніші кореляційні зв'язки альтруїзму вони мають з автономією ( $r=0,56$ ;  $p<0,01$ ), життєвими цілями ( $r=0,44$ ;  $p<0,01$ ), самоприйняттям ( $r=0,59$ ;  $p<0,01$ ), ціннісними орієнтаціями ( $r=0,45$ ;  $p<0,01$ ) та особистісними якостями ( $r=0,55$ ;  $p<0,01$ ). Кореляційні взаємозв'язки із самоактуалізацією ( $r=0,33$ ;  $p<0,01$ ) та емпатією ( $r=0,29$ ;  $p<0,01$ ) в порівнянні з іншими показниками є дещо помірно вираженими. Отриманні результати за шкалою «самоприйняття» вказують на те, що альтруїстична поведінка позитивно впливає не лише на особу бенефіціара, але й позитивно позначається на відношенні альтруїста до власної особистості, що може бути пов'язано з усвідомленням користі власних вчинків та здійсненням позитивного впливу на матеріальний добробут чи благополуччя інших людей. Також респонденти цієї групи демонструють посилене почуття особистісної автономії, тобто незалежності від впливу соціального середовища, що дозволяє їм самостійно здійснювати контроль над власним життям, мати

власні, досить конкретні цілі в житті, з особистою відповідальністю приймати рішення та діяти опираючись на систему власних цінностей та якостей, що позитивно відображається на їх психологічному благополуччі ( $r=0,64$ ;  $p<0,01$ ). Ці результати засвідчують про здатність людини функціонувати на оптимальному рівні, що забезпечує розкриття та реалізацію власного творчого потенціалу. Однак менш виражений кореляційний зв'язок альтруїзму з емпатією, вказує, що ця група досліджуваних володіє здатністю розпізнавати та розуміти емоційні стани інших людей, співчувати та співпереживати іншим, проте їх емпатійна реакція не завжди є тим ключовим фактором, що призводить до альтруїстичного вчинку. Таким чином, опираючись на отримані результати, досліджуваних із середнім рівнем альтруїзму можна схарактеризувати як свідомих суб'єктів, які є творцями власного життя, що здатні розуміти себе та усвідомлювати свій життєвий шлях, ставити чіткі життєві цілі, будувати власне майбутнє та рухатися в напрямку його здійснення опираючись на свої сильні сторони та внутрішні ресурси.

Порівнюючи взаємозв'язок альтруїзму з особистісними властивостями досліджуваних із середнім та високим рівнем альтруїзму, варто зауважити, що у групи досліджуваних із високим рівнем альтруїзму прослідковується дещо слабший взаємозв'язок з усіма виокремленими показниками, окрім емпатії ( $r=0,35$ ;  $p<0,01$ ) та самоактуалізації ( $r=0,41$ ;  $p<0,01$ ). Це може свідчити про суттєвіший вплив їх емпатійної реакції на здійснення альтруїстичного вчинку в порівнянні з іншими групами респондентів, що в свою чергу позитивно впливає на реалізацію особистістю власного внутрішнього потенціалу. Однак наявність менш виражених взаємозв'язків з такими показниками, як: автономія ( $r=0,49$ ;  $p<0,01$ ), цілі в житті ( $r=0,42$ ;  $p<0,01$ ), самоприйняття ( $r=0,51$ ;  $p<0,01$ ), цінності ( $r=0,44$ ;  $p\leq 0,01$ ), якості ( $r=0,48$ ;  $p<0,01$ ) та психологічне благополуччя ( $r=0,57$ ;  $p<0,01$ ), може свідчити про негативний вплив тенденції розвитку альтруїзму на особистісні характеристики особистості, які забезпечують повноцінне та гармонійне життя, сповнене позитивних аспектів та стимулів до

самовдосконалення, особистісного зростання для покращення якості свого життя.

Водночас ми бачимо, що у досліджуваних із низьким рівнем альтруїзму кореляційні зв'язки альтруїзму з особистісними параметрами є найменш вираженими, особливо це спостерігається у результатах таких показників як емпатія ( $r=0,17$ ;  $p<0,05$ ) та автономія ( $r=0,31$ ;  $p<0,05$ ). Загалом такі результати можна пояснити тим, що досліджувані з низьким рівнем альтруїзму мають не зовсім чіткі життєві цілі та плани на майбутнє. Розвиток власних можливостей, здібностей та їх реалізація не є для них достатньо усвідомленим та осмисленим процесом. Прийняття рішень не завжди є самостійним вибором, що засвідчує про неспроможність бути повноцінно автономним автором свого життя, діяти відповідно до власних переконань та життєвих цінностей. Внутрішній емоційний відгук на проблеми інших людей не спонукає до дії, а отже не має позитивного впливу на здійснення альтруїстичного вчинку (Lahun, 2025).

Для комплексного та більш детального вивчення впливу особистісних властивостей на рівень розвитку альтруїзму, розглянемо результати кореляційного аналізу наведені у таблиці 2.9, які відображають зв'язки альтруїзму з ціннісними орієнтаціями особистості.

*Таблиця 2.9*

**Взаємозв'язок альтруїзму з особистісними цінностями**

Цінності	Рівень альтруїзму		
	Низький	Середній	Високий
Доброзичливість	<b>,39**</b>	<b>,55**</b>	<b>,60**</b>
Універсалізм	<b>,42**</b>	<b>,48**</b>	<b>,56**</b>
Конформізм	<b>,37**</b>	<b>,22*</b>	<b>,31*</b>
Традиції	<b>,12**</b>	<b>-,03**</b>	<b>,21**</b>
Безпека	<b>,08**</b>	<b>,11**</b>	<b>,10**</b>
Влада	<b>-,16*</b>	<b>-,17**</b>	<b>-,22**</b>

Продовження таблиці 2.9

Досягнення	,09**	,22**	,17**
Гедонізм	,31**	,22**	,15**
Стимуляція	-,34**	-,26**	-,30**
Самостійність	,22**	,57**	,58**
Приналежність	,34**	,15*	,18*
Турбота про інших	,43**	,56**	,57**
Турбота про довкілля	,50**	,52**	,57**
Креативність	,06*	,15**	,23**
Фінансове процвітання	,11**	,08*	,07*
Здоров'я та активність	,22**	,35**	,28**
Скромність	-,11**	,24*	,31*
Незалежність	,41**	,54**	,53**
Взаємозалежність	,22**	-,36**	-,31**
Усамітнення	,11*	,27**	,41**
Об'єктивний аналіз	,18**	,42**	,36**
Відповідальність	,23**	,59**	,63**
Духовність	,21*	,26**	,35**

Примітка: \*\* Кореляція значуща на рівні 0,01; \* Кореляція значуща на рівні 0,05.

Як видно в таблиці 2.9, усі рівні альтруїзму пов'язані з такими загальнолюдськими гуманістичними цінностями, як: доброзичливість, універсалізм, турбота про інших та турбота про довкілля, які відображають морально-духовний розвиток особистості, її позитивне ставлення до інших людей, суспільства, навколишнього середовища, природи, усього світу, як до найвищих цінностей життя, що мають моральну значущість та лежать в основі вчинків й соціально-активної діяльності людини. Однак більш тісний взаємозв'язок із зазначеними цінностями, а також із такими цінностями, як: духовність, відповідальність, об'єктивний аналіз, незалежність та самостійність, а також сильний зворотний зв'язок з цінністю «взаємозалежність», мають

респонденти із середнім та високим рівнем альтруїзму. Це є свідченням того, що розвиток альтруїстичної спрямованості залежить не лише від морально-духовних ціннісних орієнтацій особистості, які є квінтесенцією її взаємин зі світом та іншими, оскільки характеризують людину з точки зору важливих життєвих принципів, які вона використовує як орієнтири на своєму життєвому шляху, але й від особистісних цінностей, які відображають здатність людини бути незалежною від впливу соціального середовища, очікувань інших щодо власної поведінки, а також здатність особистості відповідально діяти згідно з власними судженнями та переконаннями, опираючись на об'єктивний аналіз фактів для прийняття рішень та вирішення проблем.

Таким чином, отримані дані свідчать про те, що зі зростанням рівня розвитку альтруїзму зростає взаємозв'язок альтруїзму з моральними цінностями, що мають соціальний фокус та пов'язані з особистісним духовним зростанням, прагненням досягнення внутрішньої гармонії та сенсу життя через альтруїстично спрямовану поведінку, яка виражається у доброзичливому, безкорисливому ставленні людини до інших людей та навколишнього світу.

Тепер більш детально розглянемо взаємозв'язок альтруїзму з особистісними здібностями (якостями) особистості (див. табл. 2.10).

За результатами нашого дослідження встановлено, що значний вплив на розвиток альтруїзму здійснюють особистісні якості (актуальні здібності). Найбільш виражені зв'язки альтруїзму виявлено з багатьма первинними актуальними здібностями, а саме з контактами, довірою, надією та ніжністю/сексуальністю. Отримані дані засвідчують, що розвитку альтруїстичної спрямованості особистості сприяють первинні актуальні здібності, які як важливі регулятори поведінки людини впливають на здатність встановлювати й підтримувати взаєностосунки з іншими людьми, в основі яких лежить: емоційне переживання, що пов'язане зі здатністю беззаперечно приймати іншу людину як неповторну, унікальну особистість, незалежно від наявних в неї якостей чи способу її поведінки; позитивна установка щодо

окремих способів поведінки людини; віра в оптимістичне майбутнє в якому наявні можливості для саморозвитку та самореалізації кожної особистості.

Таблиця 2.10

**Взаємозв'язок між особистісними здібностями та показниками різного рівня альтруїзму**

Особистісні здібності		Рівень альтруїзму		
		Низький	Середній	Високий
Первинні здібності	Терпіння	,17*	,27**	,22*
	Час	,14	,12	,08
	Контакти	,45**	,52**	,49**
	Довіра	,52**	,64**	,61**
	Надія	,42**	,38**	,37**
	Ніжність/сексуальність	,44**	,47**	,46**
	Любов	,38*	,31**	,35**
	Віра/сенс/релігія	,41*	,43*	,36**
Вторинні здібності	Акуратність	-,11	-,08	-,13
	Охайність	-,21	-,17	-,16
	Пунктуальність	,13	-,21	-,18
	Ввічливість	,22*	,26**	,31**
	Відкритість	,34**	,37**	,41**
	Старанність	,33**	,49**	,54**
	Обов'язковість	,27**	,44**	,38**
	Ощадливість	,04	-,11**	-,15**
	Слухняність	,07	-,37**	-,34**
	Справедливість	,33**	,31**	,49**
	Вірність	,31**	,59**	,57**

Примітка: \*\* Кореляція значуща на рівні 0,01; \* Кореляція значуща на рівні 0,05.

Серед вторинних актуальних здібностей з розвитком альтруїстичної спрямованості найбільш пов'язані такі, як: вірність, справедливість, відкритість,

старанність та обов'язковість. Тобто, розвиток альтруїзму забезпечується здібностями, які відображають успіхи людини в діяльності та її ставлення до інших людей, що ґрунтується на моральних засадах, а також здібностями, які пов'язані зі здатністю особистості вільно висловлювати свою думку, наслідувати власні та соціально прийняті норми й принципи.

Далі визначимо взаємозв'язок альтруїзму з компонентами психологічного благополуччя особистості (див. табл. 2.11).

Таблиця 2.11

**Кореляційні зв'язки складових психологічного благополуччя з показниками різних рівнів альтруїзму**

Рівень альтруїзму	Психологічне благополуччя					
	Автономія	Управління середовищем	Особистісне зростання	Позитивні стосунки	Цілі в житті	Самоприйняття
Низький	,31 <sup>*</sup>	,38 <sup>**</sup>	,44 <sup>**</sup>	,46 <sup>**</sup>	,38 <sup>**</sup>	,48 <sup>**</sup>
Середній	,56 <sup>**</sup>	,46 <sup>**</sup>	,59 <sup>**</sup>	,51 <sup>**</sup>	,44 <sup>**</sup>	,61 <sup>**</sup>
Високий	,49 <sup>**</sup>	,47 <sup>**</sup>	,51 <sup>**</sup>	,52 <sup>**</sup>	,42 <sup>**</sup>	,57 <sup>**</sup>

Примітка: \*\* Кореляція значуща на рівні 0,01; \* Кореляція значуща на рівні 0,05.

Опираючись на отримані дані варто зазначити, що альтруїзм має досить сильний взаємозв'язок з усіма компонентами психологічного благополуччя особистості. Однак більшість компонентів психологічного благополуччя, такі як: самоприйняття ( $r=0,61$ ;  $p<0,01$ ), особистісне зростання ( $r=0,59$ ;  $p<0,01$ ), автономія ( $r=0,56$ ;  $p<0,01$ ) та цілі в житті ( $r=0,44$ ;  $p<0,01$ ), мають найсильніший зв'язок з показником середнього рівня альтруїзму.

Для визначення предикторів, які впливають на розвиток альтруїстичної спрямованості, був здійснений регресійний аналіз, за допомогою якого виявлено



незалежні змінні, які є найбільш значущими особистісними властивостями особистості для передбачення рівня розвитку альтруїстичної спрямованості особистості. Відповідні результати представлено у таблиці 2.12.

Таблиця 2.12

**Прогностичні моделі показника альтруїстичної спрямованості особистості<sup>е</sup>**

Модель	R	R <sup>2</sup>	Скоригований R <sup>2</sup>	Ст. помилка оцінки
1	,717 <sup>a</sup>	,670	,664	12,6812
2	,784 <sup>b</sup>	,543	,541	10,2341
3	,832 <sup>c</sup>	,764	,758	8,6344
4	,856 <sup>d</sup>	,843	,840	7,9423

Примітки: <sup>a</sup>. Предиктори: (Конст) довіра  
<sup>b</sup>. Предиктори: (Конст) довіра, відповідальність  
<sup>c</sup>. Предиктори: (Конст) довіра, відповідальність, самоприйняття  
<sup>d</sup>. Предиктори: (Конст) довіра, відповідальність, самоприйняття, доброзичливість  
<sup>e</sup>. Залежна змінна: альтруїзм

Результати регресійного аналізу, за якими можемо спрогнозувати цей показник (див. табл. 2.12), включають чотири моделі. Більш детально розглянемо четверту модель, яка пояснює 84,3% дисперсій ( $R$ -квадрат=0,843) та включає такі показники, як: довіра, відповідальність, самоприйняття, доброзичливість.

Отже, найбільш точно значення показника альтруїзму прогнозує модель, яка включає наступні показники: довіра, відповідальність, самоприйняття, доброзичливість (Сердюк & Лагун, 2025).

У таблиці 2.13 наведено рівняння регресії. Показник критерію Фішера <0,05, що вказує на статистичну значущість отриманих даних.

Порівнявши між собою стандартизовані коефіцієнти регресії (Бета), зможемо визначити особистісний параметр, який має найбільший вплив на прогнозування показника альтруїзму. Оскільки для прогнозування даного показника використаємо четверту модель, то до уваги беремо коефіцієнти лише

за цією моделлю. Порівнявши показники Бета, можемо зробити висновок, що *самоприйняття* має найбільший вплив на прогнозування показника альтруїзму та відповідно є ключовим психологічним чинником розвитку альтруїстичної спрямованості особистості.

Таблиця 2.13

#### Коефіцієнти регресійної моделі<sup>a</sup>

Модель		Нестандартизовані коефіцієнти		Стандартизовані коефіцієнти	t	Значущість
		B	Ст. похибка	Бета		
4	(Константа)	7,72	10,852	—	,71	,521
	Довіра	1,13	,189	,371	5,98	,00
	Відповідальність	,97	,157	,348	6,18	,00
	Самоприйняття	1,34	,226	,425	5,93	,00
	Доброзичливість	1,02	,173	,214	5,90	,00

Примітка: <sup>a</sup>. Залежна змінна: альтруїзм

Таким чином, на основі регресійного аналізу було виявлено, що найбільш точно прогнозує значення показника альтруїзму модель, яка складається з таких показників як довіра, відповідальність, самоприйняття та доброзичливість, за якою пояснюється 84,3% дисперсій. Найбільший вплив на показник альтруїзму здійснює показник *самоприйняття* (коефіцієнт Бета найвищий).

## 2.5. Психологічний портрет альтруїстично спрямованої особистості

Альтруїстична спрямованість як досить багатогранна система в структурі особистості має досить складну особистісну детермінацію. Важливе значення в цій системі належить психологічним чинникам, які є тими внутрішньо особистісними ресурсами людини, актуалізація яких забезпечує здатність не

лише витримувати різноманітні життєві ситуації та обставини, ефективно адаптуватися до нових умов та долати перешкоди, але й підтримувати гармонійні соціальні взаємостосунки з іншими й здійснювати альтруїстичні вчинки, що відображає морально-духовний розвиток людини та її здатність підтримувати оптимальний стан власного функціонування, відчувати благополуччя, бути задоволеною собою та власним життям.

На основі отриманих результатів нашого дослідження, ми зіставили особистісні параметри досліджуваних із різним рівнем альтруїзму та дійшли висновку, що середній рівень альтруїзму, який має найсильніший взаємозв'язок з самоприйняттям, автономією, життєвими цілями, цінностями та особистісними якостями є оптимальним рівнем для повноцінного життя та позитивного функціонування особистості. Рівень розвитку та взаємозв'язку особистісних властивостей з альтруїзмом у цієї групи досліджуваних відображає розуміння, що їх альтруїстичні наміри та вчинки являють собою досить добре усвідомлюваний процес, що є результатом розвитку моральної свідомості, самосвідомості, саморефлексії, а також наявності певних метакогнітивних навичок, які приймають участь у здійсненні особистістю морального вибору, коли з-поміж двох конфліктуючих потреб перевага віддається тій, яка відноситься до вищого порядку. Їх альтруїстичні дії, що базуються на принципах людяності та глибокій співчутливій любові, дійсно є безкорисливими, оскільки здійснюються добровільно та виходять за межі базових загальнолюдських соціальних норм, почуття справедливості, гіпертрофованої соціальної відповідальності чи моральної совісті, а також за межі почуття можливої провини чи необхідності, що є результатом відчуття обов'язку чи боргу перед іншою людиною.

Таким чином, ми вважаємо, що особистості з оптимальним рівнем розвитку альтруїстичної спрямованості притаманна досить розвинена система ціннісних орієнтацій, яка складає основу її свідомості та постає регулятором поведінки, процесу саморозвитку та самовдосконалення. Вона включає як загальнолюдські, так і особистісні цінності, які визначають ціннісне ставлення

людини до власного «Я», інших людей та суспільства в цілому. Такими цінностями є доброзичливість, універсалізм, турбота про інших й довкілля, відповідальність, самостійність та незалежність. Найвагомішими гуманістичними цінностями такої особистості, що мають соціальний фокус вираження та постають мотивом альтруїстичної поведінки є доброзичливість та універсалізм. Ці цінності відображають толерантне та співчутливе ставлення до інших, найчастіше до тих, з ким людина досить тісно контактує у повсякденному житті, а також до оточуючого світу й природи. Особистісна цінність «відповідальність», яка розвивається в процесі соціалізації як одна з базових компонент системи саморегуляції особистості, разом із цінностями «самостійність» та «незалежність», засвідчує, що особистість з оптимальним рівнем розвитку альтруїстичної орієнтації є соціально відповідальною, здатною самостійно приймати рішення про надання допомоги іншим та здійснювати альтруїстичні дії без жодних очікувань отримання винагороди чи особистої вигоди, оскільки мотиваційним фактором такої поведінки є внутрішні переконання та цінності, що вказує на незалежність особи від суспільних очікувань й здатність протистояти соціальному тиску. Така особистість здатна зберігати рівновагу між задоволенням власних потреб і потреб інших людей, водночас залишаючись в максимально ресурсному стані, що сприяє відчуттю психологічного благополуччя.

Піднесення значущості цінностей відбувається в контексті певних життєвих обставин, які підвищують їх суб'єктивну важливість. У ситуаціях підвищеної складності посилюється опора саме на фундаментальні людські цінності, актуалізація яких також сприяє активації й розвитку особистісних якостей та здібностей.

Особистість з оптимальним рівнем розвитку схильності до альтруїзму у своєму арсеналі має досить розвинені первинні здібності, такі як: довіра, ніжність, контакти, любов та надія. Ці якості забезпечують здатність людини встановлювати та підтримувати позитивні стосунки з іншими, оскільки

визначають емоційні переживання людини як в ставленні до себе, так і до інших людей, адже є дуже вагомими регуляторами норм поведінки, що пов'язані з важливими психодинамічними категоріями, як-от відчуття самоцінності та комплексу неповноцінності особистості. Проте серед усіх первинних здібностей найбільший вплив на розвиток альтруїстичної спрямованості здійснює довіра. Ця якість є однією з найважливіших умов взаємодії людини зі світом та формування позитивних взаємостосунків, оскільки відтворює здатність особистості приймати себе або інших людей у їхній неповторності, тобто такими як вони є.

Довіра постає інтегральним фактором, що об'єднує людину та світ у єдину систему, а також механізмом регуляції активності людини на її життєвому шляху. Від міри довіри людини до себе та до оточуючого світу залежить ціла низка особистісних характеристик, таких як переважання позитивних емоцій над негативними, самоконтроль та наявність життєвих цілей, які є основою позитивного психологічного здоров'я та психологічного благополуччя особистості (Чайка, 2023).

Вторинними особистісними здібностями, які забезпечують розвиток оптимального рівня альтруїстичної спрямованості є вірність, старанність, обов'язковість, ввічливість, відкритість та справедливість. Ці якості відображають успіхи людини в діяльності та забезпечують здатність встановлювати й підтримувати якісні соціальні зв'язки, надавати необхідну підтримку іншим, дотримуватися соціальних норм. З-поміж зазначених якостей «вірність» має найсильніший взаємозв'язок із розвитком альтруїстичної спрямованості. Ця якість характеризує людину як суб'єкта, що здатен бути відданим власним ціннісним орієнтаціям, уподобанням, суспільно значущим переживанням, почуттям, прагненням та бути постійним стосовно цих особистісних утворень. Інтенсивність прояву вірності у ставленні до інших сприяє формуванню самовідданості. Ця риса визначає готовність людини пожертвувати собою, поступитися власними інтересами, потребами задля блага

інших, що дає можливість порівнювати її з альтруїзмом як безкорисливим прагненням до діяльності на благо інших. В такому сенсі самовідданість є вагомим чинником розвитку духовно-морального «Я» особистості та її альтруїстичної спрямованості (Бех, 2018).

Окрім зазначених цінностей та особистісних якостей розвиток оптимального рівня альтруїстичної спрямованості значною мірою забезпечується позитивним самоприйняттям, особистісною автономією та наявністю осмислених життєвих цілей.

Позитивне самоприйняття, як один із компонентів емоційно-оціночної системи самоставлення особистості з оптимальним рівнем розвитку альтруїстичної орієнтації є результатом її успішної соціалізації та засвоєння як позитивного, так і негативного соціального досвіду. Позитивний досвід дає впевненість у власні сили, негативний – можливість проєктувати зміни в майбутньому, що в сукупності створює баланс позитивного й негативного самоприйняття в минулому та теперішньому житті людини (Сердюк, 2021).

Позитивне самоприйняття засвідчує здатність людини приймати себе такою, якою вона є, незалежно від оцінювання власних чеснот чи недоліків, здатність приймати свою особистість, її цілісність та багатогранність, власні можливості та внутрішні ресурси, що також відображає рівень узгодженості між внутрішнім станом людини та її зовнішніми проявами.

Включно з різними аспектами власної ідентичності, позитивне самоприйняття постає запорукою толерантного, доброзичливого ставлення до інших людей і до світу в цілому. Толерантність, як особистісна чеснота, проявляється у здатності розуміти та приймати інших людей, поважати їхні права та свободи, а також у готовності до активної й конструктивної взаємодії із зовнішнім світом в позитивному руслі. Це стає можливим завдяки позитивному самоприйняттю, яке функціонує як внутрішній ресурс, що активує толерантність та визначає рівень толерантності-інтолерантності (Саннікова & Гордієнко, 2019).

Також, як вагомий аспект формування позитивних стосунків позитивне самосприйняття тісно пов'язане зі свободою вибору. Особливо це проявляється в прагненні особистості бути творцем свого життя, контролювати його та керувати власними діями, що сприяє становленню особистісної автономності. Таким чином, чим краще ставлення людини до самого себе, тим більшою є її особиста автономія (Сердюк, 2021).

З особистісною автономією ми також пов'язуємо особистісні цінності незалежності та самостійності, адже досить часто автономність визначають як почуття свободи, незалежності, здатність людини вільно мислити та діяти, самостійно визначати свою життєву позицію, регулювати власну поведінку зсередини, опираючись на власну самооцінку, власні почуття, переконання та систему ціннісних орієнтацій.

Оскільки особистості з оптимальним рівнем розвитку альтруїстичної спрямованості притаманний високий рівень розвитку особистісної автономії, це вказує на наявність сформованого безпечного типу прив'язаності та здорового типу взаємозалежних стосунків з іншими людьми, що унеможливорює втрату власної самототожності та самодостатності, забезпечуючи людину здатністю підтримувати досить теплі, довірливі взаємостосунки з оточуючими, насичені позитивними емоціями, емпатійною, альтруїстичною турботою, що задовольняє потребу людини в емоційному зв'язку та близькості без страху втратити себе.

В сукупності високий рівень розвитку особистісної автономії, цінностей та особистісних чеснот вказує на розвиток моральної автономії, яка базується на моральних цінностях, принципах та переконаннях особистості, які беруть участь у здійсненні ціннісного вибору, що є вираженням морально мотиву, який відтворюється в акті альтруїстичної поведінки без впливу на це соціально прийнятого морального обов'язку чи надмірного почуття справедливості.

Наступним внутрішнім чинником особистості з оптимальним рівнем розвитку альтруїстичної спрямованості є життєві цілі. Вони відображають основні її внутрішні характеристики, включаючи інтегральну мотиваційну

сферу, яка поєднує в собі цінності, особистісні потреби, стійкі життєві пріоритети та інтереси, які набуваючи сили постають основою для прояву певного мотиву, який сприяє формуванню цілей та спрямовує поведінку людини в певному напрямку. Крім того, життєві цілі формують уявлення щодо очікуваного майбутнього та зміцнюють віру у власні здібності та внутрішні ресурси. Життєві цілі такої особистості найчастіше є віддаленими у часі та пов'язані із задоволенням вищих соціально-психологічних потреб й втіленням в життя морально-духовних цінностей, в основі яких лежить безумовна любов до інших людей, бажання покращити їх добробут та суспільне благополуччя в цілому.

Отже, можемо зазначити, що альтруїстично спрямована особистість має досить розвинену систему моральних цінностей, які пов'язані з позитивним ставленням до себе, інших людей, їх життя та благополуччя, а також комплекс особистісних якостей, які забезпечують реалізацію власних моральних переконань, поглядів та цінностей через альтруїстичні вчинки, що в єдності відтворює рівень розвитку морально-духовної та ціннісно-сислової сфер особистості. Та можемо прослідкувати, що усі індивідуальні характеристики людини з оптимальним рівнем схильності до альтруїзму мають досить сильний взаємозв'язок між собою та психологічним благополуччям особистості, здатністю до саморозвитку та самовдосконалення, що сприяє розкриттю й реалізації людиною, як свідомого суб'єкта свого життя, власного внутрішнього потенціалу, наявних можливостей та ресурсів.

### **Висновки до другого розділу**

Психодіагностичні методики, які були підібрані та використані в ході емпіричного дослідження дозволили нам визначити психологічні чинники, які обумовлюють розвиток альтруїстичної спрямованості особистості та сприяють прояву альтруїстичної поведінки. В загальній кількості було використано сім



методик, вибір та обґрунтування котрих було здійснено з урахуванням їх валідності, надійності та відповідності визначеним завданням дослідження.

Отриманні результати засвідчують той факт, що альтруїстична спрямованість дійсно є складним утворенням в структурі особистості, розвиток якого залежить від комплексу взаємозалежних у власному розвитку психологічних детермінант.

Отримані результати кількісного аналізу вказують, що для досліджуваних із високим рівнем альтруїзму найбільш характерними особистісними властивостями є емпатія, самоактуалізація, цінності та особистісні якості. Досліджувані із середнім рівнем альтруїзму мають більш виражені показники за такими особистісними параметрами, як автономія, життєві цілі та самоприйняття. Натомість респонденти з низьким рівнем альтруїзму мають дещо менш виражені показники за всіма виокремленими особистісними властивостями.

У ході дослідження було визначено, що найрозвиненішими моральними цінностями досліджуваних є турбота про інших та турбота про довкілля. Водночас ключовими індивідуальними цінностями є відповідальність, незалежність та самостійність. Спостерігається позитивна динаміка їх зростання з підвищенням рівня альтруїзму, що свідчить про те, що особи з вищим рівнем альтруїзму демонструють більшу самостійність у формуванні своїх життєвих позицій та поведінки, прояву свободи вибору та ухваленні рішень, а також виявляють вищий рівень відповідальності за свої дії, пов'язані з особистими моральними поглядами або дотриманням соціальних норм.

Встановлено, що серед особистісних якостей, які формують емоційні переживання людини як в межах самовідчуття, так і в міжособистісних стосунках, основними, незалежно від ступеня вираженості альтруїзму досліджуваних є надія, довіра, ніжність/сексуальність та любов. Здібність до встановлення контактів є вираженішою у представників групи із середнім та високим рівнем альтруїзму. З-поміж здібностей, що демонструють успіхи

людини в діяльності, вміння дотримуватися соціальних норм, компетентність у налагодженні та підтримці стійких соціальних зв'язків, провідними серед досліджуваних, які увійшли до вибірки репрезентації є обов'язковість, вірність, справедливість, пунктуальність та ввічливість. Здібність «обов'язковість», «справедливість» та «ввічливість» стають більш вираженими зі зростанням рівня альтруїзму, однак здібність «вірність» та «пунктуальність» мають зворотну тенденцію.

За результатами кореляційного аналізу було встановлено силу взаємозв'язку альтруїзму з виокремленими психологічними чинниками та з'ясовано, що схильність до альтруїзму найбільшою мірою корелює з самоприйняттям, автономією, життєвими цілями, цінностями, особистісними якостями та психологічним благополуччям.

Альтруїстична спрямованість особистості базується на гуманістичних цінностях, таких як доброзичливість та універсалізм, а також на взаємопов'язаних з ними особистісних цінностях, як-от відповідальність, самостійність, незалежність. Та опосередковується завдяки особистісним здібностям, серед яких провідними є контакти, довіра, надія, ніжність, любов, вірність, справедливість, відкритість, старанність та обов'язковість. Вони діють як норми поведінки та відіграють ключову роль у регуляції поведінки, сприяючи підтримці гармонійних взаємостосунків, вільному вираженню думок, а також слідуванню власним й соціальним цінностям та нормам.

Визначено, що досліджувані із середнім рівнем альтруїзму мають більш виражені взаємозв'язки з більшістю особистісних властивостей, які відображають: морально-духовний розвиток особистості; позитивне прийняття своєї особистості; здатність формування довірливих та доброзичливих взаємостосунків з оточуючими людьми та світом; можливість самостійно діяти з повною відповідальністю за власні вчинки та прийняті рішення; усвідомлення цілей свого життя; прагнення самореалізації; осмислення свого життєвого призначення, мети та сенсу власного існування; відчуття психологічного

благополуччя. Та менш виражені зв'язки з такими цінностями та якостями, як: справедливість, взаємозалежність, усамітнення, ввічливість, слухняність, конформізм, гедонізм, влада тощо, які можуть негативно впливати на чистоту мотиву альтруїстичного вчинку.

На основі регресійного аналізу було визначено незалежні змінні, які найбільш значущі для передбачення показника розвитку альтруїстичної спрямованості. Для опису ми обрали модель, яка включає такі показники, як: довіра, відповідальність, самоприйняття, доброзичливість. Порівнявши стандартизовані коефіцієнти регресії (Бета), було з'ясовано, що показник самоприйняття має найбільший вплив на прогнозування показника альтруїзму. Предикторами розвитку альтруїстичної спрямованості особистості є довіра, відповідальність, самоприйняття та доброзичливість. Це засвідчує, що розвитку альтруїстичної спрямованості сприяє актуалізація внутрішніх ресурсів особистості, які сприяють відповідальному відношенню людини до власної особистості та до інших, що відображається у здатності підтримувати з ними позитивні стосунки, побудовані на довірі та турботливому ставленні.

*Зміст другого розділу дисертації висвітлено в публікаціях:*

1. Сердюк, Л. З., & Лагун, М. В. (2023b). Позитивна психотерапія як метод профілактики адиктивної поведінки засобами розвитку альтруїстичної поведінки. Перша Всеукраїнська науково-практична конференція з адиктології, матеріали науково-практичної конференції (Київ, 16-17 вересня 2023 року) (с. 135–142.). Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України.
2. Лагун, М. В. (2023). Альтруїстично спрямована поведінка як засіб збереження психологічного здоров'я особистості. *Особистісні та ситуативні детермінанти здоров'я*, матеріали VIII Всеукраїнської науково-практичної конференції, (Київ, 16 листопада 2023 року) (с. 65–68). Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України.

3. Lahun, M. (2025). Psychological resources for the development of altruistic personality orientation. *Multidisciplinární mezinárodní vědecký magazín «Věda a perspektivy»*, 2(45), 214–223. [https://doi.org/10.52058/2695-1592-2025-2\(45\)-214-223](https://doi.org/10.52058/2695-1592-2025-2(45)-214-223)
4. Сердюк, Л. З., & Лагун, М. В. (2025). Альтруїстична спрямованість як чинник психологічного благополуччя особистості. *Перспективи та інновації науки. Серія «Психологія»*, 4(50), 1700–1711. [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2025-4\(50\)-1700-1711](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2025-4(50)-1700-1711)

## **РОЗДІЛ III. ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ АЛЬТРУЇСТИЧНОЇ СПРЯМОВАНOSTІ ОСОБИСТОСТІ**

### **3.1. Теоретико-методологічні основи психологічного сприяння розвитку альтруїстичної спрямованості особистості**

На основі теоретичних підходів до розуміння альтруїстичної спрямованості та емпіричних даних, які ми отримали за допомогою методів математичної статистики в результаті комплексного емпіричного дослідження й описали у 2-му розділі нашої праці, була розроблена комплексна програма психологічного сприяння розвитку альтруїстичної спрямованості особистості, яка також є розвивальною програмою орієнтованою на активацію та розвиток основних психологічних ресурсів, які забезпечують оптимальний рівень розвитку альтруїстичної спрямованості, позитивне функціонування особистості та реалізацію її життєвого потенціалу.

У процесі створення комплексної програми ми відштовхувалися від ідеї, що розвиток альтруїстичної спрямованості може відбуватися протягом всього життя. Цей процес може бути свідомо керованим через розвиток та вдосконалення відповідних внутрішньо особистісних властивостей і поведінкових якостей, що підтверджується численними сучасними лонгітюдними дослідженнями (Hubbard et al., 2016; Freund & Blanchard-Fields, 2014).

В основу комплексної програми сприяння розвитку альтруїстичної спрямованості було закладено парадигму особистісного розвитку, здійснення якої залежить від розвитку таких особистісних властивостей, як: самопізнання, самоаналіз, самоорганізація, самодисципліна, самоконтроль, самовдосконалення, самопроєктування.

*Самопізнання*, передбачає набуття людиною певного знання про саму себе як суб'єкта, який відрізняється від інших. Усвідомлення та комплексне

розуміння себе, свого багатогранного внутрішнього світу, особистісних ресурсів, якостей, властивостей, сильних сторін та зон розвитку через пізнання власної системи найрізноманітніших мотиваційних компонентів, що регулюють поведінку та діяльність людини.

*Самоаналіз* як внутрішній інтроспективний процес передбачає дослідження та оцінювання особистістю власних дій, мотивів своєї поведінки та внутрішніх переживань, щоб зрозуміти себе краще, визначити та перевірити свої справжні життєві цілі, переконання, мотиви та з'ясувати, ким вона є насправді.

*Самоорганізація* є здатністю, яка відображає важливе вміння людини управляти собою, правильно організовувати свою діяльність через планування та розстановку пріоритетів для найповнішої реалізації свого внутрішнього потенціалу.

*Самодисципліна* – це здатність людини постійно та послідовно рухатися вперед, слідуючи власним намірам через дотримання прийнятих нею правил та норм власної поведінки.

*Самоконтроль* передбачає свідоме керування власними поведінковими реакціями, емоціями, думками у різних життєвих ситуаціях для досягнення бажаних цілей, підвищення власної ефективності та уникнення негативних наслідків можливих спонтанних реакцій.

*Самовдосконалення* – це вища форма самотворення, процес постійного особистісного зростання, який передбачає трансформацію власної особистості, своїх думок, почуттів та дій, розвитку особистісних здібностей, якостей та можливостей для досягнення бажаного рівня внутрішньої гармонії та успіху.

*Самопроектування* – це створення нового, якісно іншого контексту життя особистості, що задає нові вектори для її розвитку. Це здатність діяти, виходячи з власного задуму, життєвого проєкту свого майбутнього та проєкту бачення власної особистості, яка є однією із провідних детермінант здійснення життєвих планів та намірів.

Розроблена комплексна програма психологічного сприяння включає: теоретичний блок; практичний блок; рефлексію результатів навчання.

1) *Теоретичний блок.* У цьому блоці структуровано подається інформація для формування теоретичних знань необхідних для подальшої роботи. Цей блок реалізувався паралельно з практичним блоком та був представлений у вигляді лекцій, бесід, групових дискусій та обговорень, які проводилися між заняттями тренінгової програми з інтервалом у два тижні.

2) *Практичний блок.* Представлено у вигляді особистісно-орієнтованого тренінгу спрямованого на розвиток самоусвідомленості та особистісних ресурсів альтруїстичної спрямованості, який містить певні техніки та вправи орієнтовані на опанування учасниками тренінгу необхідних навичок саморефлексії, саморозвитку, самовдосконалення, самомотивації тощо.

Визначальними теоретичними та практичними засадами психологічної науки, використаними для розробки тренінгової програми сприяння розвитку альтруїстичної спрямованості стали:

➤ *Положення гуманістичної психології* (А. Маслоу), основною ідеєю якої є самореалізація, самоактуалізація особистості, яка визначається як мотиваційна основа постійного пошуку самої себе, всебічного й безперервного духовно-морального, творчого розвитку та вдосконалення власного «Я». Виявлення та реалізації своїх здібностей, можливостей, особистісного потенціалу, що дає змогу доторкнутися до всіх граней внутрішнього світу власної особистості враховуючи реалії навколишньої дійсності (Maslow, 1987; Старинська, 2015).

➤ *Положення аксіологічної психології* (З. Карпенко), яка розглядає особистість за принципом інтегральної суб'єктності, тобто здатну до самоактуалізації через розгортання власних суб'єктних здатностей у цілісній ситуації буття. Здійснює вивчення розвитку й різноманітних виявів ціннісно-сислової сфери особистості до яких відносяться: мотиваційні, тобто суб'єктивні, психічні та смисложиттєві ставлення; такі диспозиційні утворення

як соціальні установки, ціннісні орієнтації та спрямованість особистісних інтересів; спонукальні чинники, серед яких ключовими є потреби, ідеали й особистісні цінності; емоційно-ціннісні характеристики процесу переживання, самовизначення та розгортання вчинкової активності суб'єкта (Карпенко, 2013).

➤ *Положення особистісно-орієнтованого підходу* (І. Бех, М. Боришевський), який вдало реалізується на основі суб'єкт-суб'єктних стосунків між тренером і його учасниками та реалізація котрого, як одного з найвагоміших принципів організації навчального підходу полягає не лише і те тільки в тому, щоб допомогти людині досягнути себе як особистість, як неповторну індивідуальність, але й у тому, аби сприяти виникненню у неї здатності бачити себе, власне «Я» як частку, складову «Я» інших людей, тобто «не-Я», що є досить складним та вирішальним завданням забезпечення розвитку альтруїстичної спрямованості (Боришевський, 2011). Та розвитку особистості як носія загальнолюдських моральних та духовних цінностей, якій притаманне почуття людської гідності, прагнення безкорисливо служити іншим людям, миролюбство, підвищена увага до чужого горя, щедрість, вдячність, чесність і справедливість, потреба доброчинності (Бех, 2015).

Такий підхід постає своєрідним методологічним імперативом, який відповідає потребам розвитку та самореалізації духовного начала людини в тій соціокультурній парадигмі в якій вона існує та ґрунтується на гуманістичних принципах самотності, самоцінності особистості, глибокої поваги та емпатії до неї, враховуючи її індивідуальність, а також принципах морального розвитку особистості (І. Бех), ключовими з яких є:

*Принцип вдосконалення предметної діяльності суб'єкта* як основи для трансформації його моральної сфери. Відповідно до цього принципу, внутрішній план діяльності генерується зовнішньою предметною діяльністю, що призводить до «відокремлення» предметної свідомості, орієнтованої на об'єкт, від усвідомлення себе суб'єктом моральної дії;



*Принцип об'єктивації моральних установок особистості*, який передбачає втілення ідеальних компонентів свідомості в матеріальну форму, що сприяє відчуженню моральних якостей від особистості, дозволяючи їй оцінювати їх ніби з боку, що стає основою для нового, рефлексивно обґрунтованого цілепокладання;

*Принцип опосередкованості моральної функції особистості* пояснює процес, за допомогою якого моральні якості стають регулятивними. Цей процес включає послідовні зміни когнітивно-афективних утворень, що сприяє формуванню усвідомленої ціннісно-мотиваційної структури та системи самодетермінації поведінки;

*Принцип узгодженості моральних структур особистості* передбачає інтеграцію нормативних вимог і соціальних цінностей у наявну ціннісну ієрархію людини. Даний процес супроводжується труднощами рефлексивно-вольового характеру, але є необхідною умовою для формування узвичаєної моральної поведінки (Карпенко, 2018).

➤ *Позитивний підхід* функціонування особистості, який виражається в *принципах позитивної психології* (М. Селігман, М. Чиксентмігаї), які акцентують увагу на виявленні та вивченні позитивних аспектів людського життя та психіки, дослідженнях позитивних явищ в суспільстві, які розкривають сутність людських чеснот (Seligman & Csikszentmihalyi, 2014); *концепції позитивної психології*, яка виражається в моделі благополуччя «PERMA», що складається з п'яти елементів:

«Р» (positive emotions) – *позитивні емоції* щастя, радості, подяки, надії, любові, задоволеності розширюють когнітивні та поведінкові ресурси людини та являються важливим механізмом у подоланні стресу;

«Е» (engagement) – *залучення чи перебування у «стані потоку»*, який М. Чиксентмігаї (2017) описав як стан інтенсивної концентрації, занурюючись в який людина втрачає відчуття часу та функціонує на піку своїх можливостей, що сприяє отриманню насолоди від виконуваної роботи, щастю та дозволяє

використовувати, розвивати сильні сторони й навички людини, що підвищує почуття власної компетентності та самоефективності;

«R» (relationships) - *добрі взаємостосунки з іншими*, які базуються на позитивних особистісних проявах однієї людини відносно іншої, забезпечують підтримку у важкі часи, допомагають справлятися зі стресом та надають можливість обмінюватися позитивними емоціями та переживаннями;

«M» (meaning) – *сенси*, включає розуміння свого життєвого призначення та використання власних сил, талантів для здійснення позитивних змін у навколишньому світі;

«A» (accomplishments) – *досягнення*, співвідноситься зі здатністю ставити перед собою цілі та досягати бажаного результату, який приносить задоволення та успіх (Seligman, 2018).

*принципах позитивної психотерапії* (Н. Пезешкіан), які базуються на цілісному баченні життя людини та концепції оптимістичного сприйняття людської природи, де кожна людина від народження має усі необхідні здібності для досягнення бажаних цілей та розвитку свого потенціалу (Peseschkian, 2000); *принципах позитивної психотерапії у форматі аксіологічної психології особистості* (З. Карпенко), які ґрунтуються на уявленнях про особистість як інтегрального суб'єкта можливих духовно-моральних трансформацій, технологіях та концепціях психологічної допомоги особистості з урахуванням її ціннісно-цільового спрямування життєдіяльності (Карпенко, 2018).

В процесі планування створення програми тренінгу ми розглянули досить значну кількість психолого-педагогічної та методологічної літератури з розробки, організації й проведення тренінгу, яка розкриває загальну сутність його композиції, форми організації роботи учасників, кількісні характеристики групи, основні правила та принципи роботи в групі, розуміння групової динаміки та її складові тощо (Зливков & Лукомська, 2022; Карпенко, 2015; Купреєва, 2024).

*Мета тренінгової програми* – розкриття сутності альтруїстичної спрямованості та розуміння її компонентів, їх взаємозв'язок з морально-духовним розвитком особистості для досягнення самоактуалізації, позитивного функціонування та психологічного благополуччя; сприяння розвитку альтруїстичної спрямованості особистості через процес усвідомлення та переосмислення власних цінностей та справжніх мотивів своєї поведінки, розвиток особистісних якостей та особистісних властивостей засобами самопізнання, саморозвитку та самовдосконалення.

*Завдання тренінгу*, які лежать в основі занять спрямованих на розвиток альтруїстичної спрямованості особистості:

1. Розширення системи знань через актуалізацію розуміння поняття «самореалізація», «самоактуалізація», «альтруїстична спрямованість», їхні основні властивості, взаємозв'язок та взаємозалежність;
2. Активізація потреби особистості в саморозвитку та самоактуалізації через здійснення процесів спрямованих на пізнання своєї особистості, усвідомлення себе суб'єктом власного життя та взаємодії з навколишнім світом, розвиток вміння самоприйняття й довіри власному «Я»;
3. Виявлення актуальних особистісних здібностей (якостей), морально-духовних цінностей, переконань, дослідження сили їх впливу на ситуації повсякденної життєдіяльності та усвідомлення їх значення для розвитку альтруїстичної спрямованості й досягнення позитивних життєвих пріоритетів особистості;
4. Розвиток навичок конструктивної, позитивної міжособистісної взаємодії через сприяння усвідомленню цінності Іншого – «Не-Я» та розвиток позитивного ставлення до інших людей, оточуючого світу;
5. Розвиток здатності проявляти альтруїстичну турботу про благополуччя інших людей виходячи з розуміння їх актуальних потреб та опираючись на власну систему морально-духовних цінностей та переконань;

6. Стимулювання розвитку та підвищення позитивної мотивації для здійснення процесу саморозвитку та самовдосконалення через розвиток здатності здійснення вольових зусиль та здатності до саморефлексії, самоспостереження, самоаналізу, осмислення та переосмислення власних морально-духовних цінностей та наявних життєвих смислів для досягнення поставлених цілей та бажаних результатів;

7. Стимулювання розвитку альтруїстичної спрямованості особистості через розвиток здатності здійснювати самопроєктування, почуття автономності й відповідальності за становлення власної особистості.

Психологічний зміст тренінгової програми передбачає створення необхідних умов для усвідомлення особистістю своїх індивідуальних особливостей, свого актуального внутрішнього світу, формування чіткого та більш глибокого уявлення про себе, власні потреби, прагнення, переконання, життєві цілі та плани, а також розвиток морально-духовних особистісних якостей, здібностей, необхідних для вибудовування позитивних, гармонійних стосунків з іншими та самим собою, усвідомлення та прийняття як сильних, так і слабких сторін власного «Я» та «Я-Іншого», що необхідно для здійснення розвитку альтруїстичної спрямованості особистості, осмисленого та позитивного функціонування.

Під час розробки тренінгової програми ми опиралися на певні загальні принципи групової роботи, сформульовані у практичній психології, які є невід'ємною частиною його ефективності. Їх дотримання дає змогу забезпечити емоційно комфортний та психологічно безпечний клімат всередині групи, що сприяє саморозкриттю та саморозвитку його учасників (Балахтар, 2015; Зливков & Лукомська, 2022; Карпенко, 2015):

*Принцип присутності в ситуації «тут і зараз»* спрямовує учасників на обговорення виключно тих ситуацій, які мають місце в групі. Важливо зазначити, що тренер або самі учасники можуть моделювати певні ситуації, які не виникали в групі, але в такому випадку їх слід оцінювати на предмет

значущості та користі для групи та зрозуміти наскільки вони наближають до вирішення мети самого тренінгу;

*Принцип конфіденційності та закритості групи* полягає в тому, що учасники можуть ділитися інформацією про події в групі та поза її межами, але без розкриття імен або інших персональних даних, які можуть ідентифікувати осіб. Це необхідно для забезпечення атмосфери безпеки, підтримки комфортних, довірливих умов взаємодії та саморозкриття учасників. Після початку роботи групи нові учасники не допускаються, за винятком випадків крайньої потреби та за умови попередньої згоди всіх учасників;

*Принцип активності, добровільності та відповідальності* означає, що участь у тренінгу як активній формі навчання передбачає добровільне залучення всіх членів групи до групових процесів, що є важливою умовою його ефективності. Відповідно, кожен учасник несе відповідальність за результат роботи, за процес власного розвитку та вдосконалення своєї особистості, що залежить від ступеня залученості в цей процес та вияву особистісної активності;

*Принцип відкритості та щирості* вказує на те, що чим більш автентичним буде вираження почуттів, тим ефективнішою буде робота групи загалом. Відверте вираження справжніх думок і почуттів не лише сприяє саморефлексії та катарсису, але й стимулює аналогічні процеси в інших учасниках;

*Принцип партнерської (суб'єкт-суб'єктної) комунікації*, забезпечує в групі атмосферу безпеки, довіри та відкритості, що дозволяє учасникам експериментувати зі своєю поведінкою без страху помилок. Водночас враховуються інтереси всіх учасників взаємодії, їхні почуття, емоції та переживання, визнається цінність особистості кожного. Цей принцип тісно пов'язаний із принципом творчої активності учасників групи.

*Принцип творчої позиції «Я»* передбачає, що основна увага учасників має бути спрямована на процеси самопізнання, самоаналізу та рефлексії, виявлення та усвідомлення своїх індивідуальних особливостей, внутрішніх ресурсів, здібностей та можливостей, що стає результатом переживання позитивних

особистісних змін, які сприяють досягненню ефективнішого способу функціонування. За таких умов оцінка поведінки іншого члена групи повинна здійснюватися через вираження власних почуттів і переживань, що сприяє тому, що людина вчиться присвоювати ці почуття собі, аналізувати їх і через самопізнання розуміти інших людей;

*Принцип усвідомленої поведінки.* Під час занять поведінкові реакції учасників тренінгу трансформуються та стають більш усвідомленими, що призводить до зменшення імпульсивних реакцій та розуміння мотивів власної поведінки, що дозволяє здійснювати процес корекції. Універсальним засобом, який дозволяє досягти такого результату є зворотний зв'язок в групі.

*Принцип використання зворотного зв'язку спрямованого на розвиток* полягає в тому, що учасники мають можливість вільно обмінюватися своїми думками, почуттями та емоціями щодо себе та інших в актуальних ситуаціях, в справедливій та послідовній формі. Водночас уникаючи оцінювальних висловлювань та критики особистості інших, а натомість фокусуючись на фактах намагатися надавати відгук у позитивному та асертивному ключі. Таким чином, зворотний зв'язок допомагає учасникам вчитися виділяти сильні сторони та визначати потенційні зони розвитку як власні, так і інших учасників, що допомагає розширити арсенал можливих шляхів самовдосконалення, сприяє свободі вибору та розвитку когнітивної, афективної (емоційної) та конативної (поведінкової) гнучкості.

*3) Рефлексія результатів навчання.* Цей блок орієнтовано на закріплення навичок самоаналізу та нових способів управління своєю життєдіяльністю. Позитивні умови для розвитку психологічних чинників альтруїстичної спрямованості особистості в рамках комплексної програми створюються через погодження і дотримання учасниками норм і правил взаємодії протягом тренінгових занять.

Також при побудові комплексної програми сприяння розвитку альтруїстичної спрямованості ми орієнтувалися на принципи позитивної

психотерапії, які відображають етапи роботи психотерапевта з клієнтом та які можуть використовуватися послідовно й одночасно:

➤ *Принцип надії* – зосереджений на людських ресурсах, які допомагають відчути свою здатність, силу обирати бажаний вихід з проблемної ситуації через переосмислення її в «позитивному» ключі, що приводить до позитивних інтерпретацій та сприяє усвідомленню відповідальності за події в особистому житті;

➤ *Принцип балансу* – передбачає, що кожна людина є схильною проявляти підходи до розв'язання своїх проблем незалежно від соціальних чи культурних відмінностей. Та розглядає життя та розвиток людини відповідно до моделі балансу у чотирьох сферах, які прагнуть до свого природного балансу: фізичне тіло/відчуття; діяльність/досягнення, соціальні контакти/взаємини; майбутнє/мрії/сенси життя. Недостатня увага або розвиток однієї з цих сфер призводить до дисгармонії, що проявляється у вигляді конфліктів, дискомфорту та різних захворювань;

➤ *Принцип консультування* – реалізується через першочергове завдання позитивної психотерапії навчити людину самостійно розв'язувати власні проблеми аналізуючи свої життєві концепції та знаходити ефективні шляхи особистісного розвитку в усіх сферах життя, що забезпечує основу для різних аспектів благополуччя людини (Карамушка, 2023).

Організаційна підготовка проведення особистісно-орієнтованого тренінгу сприяння розвитку альтруїстичної спрямованості включала:

1) *Вибір приміщення*. Відбувався з урахуванням кількісного складу та індивідуальних особливостей учасників групи тренінгу для забезпечення максимально комфортної взаємодії. Основними вимогами були: достатній загальний простір приміщення, наявність в ньому вікон, необхідної кількості крісел, наявність вентиляції, звукоізоляції тощо.

2) *Підготовку матеріально-технічних засобів*: фліпчарт, комп'ютер, проєктор, екран, роздатковий матеріал, блокноти, олівці, ручки.

3) *Дотримання вимог добору учасників тренінгу.* Оскільки від комплектування групи залежить результат тренінгу, який буде досягнуто кожним учасником, ми застосували *принцип добровільності* (всі учасники тренінгу приймають в ньому участь добровільно, адже всі мають бути зацікавленими у власних змінах та досягненні позитивного результату) та *принцип поінформованості* (всі учасники тренінгу мають право знати все, що з ними може статися та усвідомлювати усі процеси, які будуть відбуватися в групі. Тому, кожному учаснику заздалегідь надається вся необхідна інформація про цілі тренінгу та очікуванні результати) (Федорчук, 2014).

*Склад тренінгової групи.* 12 осіб, що є оптимальною кількістю учасників для здійснення ефективної взаємодії, групової роботи та забезпечення атмосфери довіри, відкритості й використання принципу надання зворотного зв'язку.

*Структура тренінгу* складається з трьох етапів:

*Перший етап:* виявлення учасниками тренінгу власних цінностей, якостей, які сприяють розвитку альтруїстичної спрямованості. Усвідомлення справжніх мотивів власної поведінки, які спрямовують її у певному руслі через спостереження, порівняння та інтерпретацію різних точок зору й поглядів учасників тренінгу на одні й ті самі речі. Цей етап включає вправи, що спрямовані на пізнання учасниками тренінгу власної особистості, свого внутрішнього світу.

*Другий етап:* ознайомлення учасників тренінгу з основними чинниками розвитку альтруїстичної спрямованості. Особливе значення відводиться системі прийомів самоактуалізації та розвитку навичок самомотивації, саморозвитку, самовдосконалення, самотворення, самопроєктування та віддається перевага різноманітним тренінговим методам, зокрема психогімнастичним вправам, які мають допомогти учасникам тренінгу розвинути здатність розуміти себе, свої бажання, потреби, емоції, наміри, поведінку та свідомо управляти та будувати своє життя.



*Третій етап:* перевірка засвоєних вмінь на навичок здійснювати самоаналіз, осмислено керувати своєю життєдіяльністю, діяти виходячи із власного задуму, проєкту своєї особистості та проєкту свого майбутнього; закріплення основних способів регуляції поведінки та життєдіяльності з позиції власних ціннісно-смыслових координат.

*Тривалість тренінгу.* Тренінг сприяння розвитку альтруїстичної спрямованості особистості включав шість занять тривалістю по 5 годин кожне, які проводилися з розрахунку раз на два тижні, що давало можливість учасникам засвоїти знання отриманні на попередньому занятті, підготуватися до наступного та виконати домашнє завдання.

Тренінгова програма базувалася на наступних принципах:

- *принцип систематичності*, який передбачає дотримання логічності зв'язків навчального матеріалу;
- *принцип послідовності*, що забезпечує перехід від простого до більш складного, від відомого до невідомого;
- *принцип доступності*, який передбачає подачу навчального матеріалу у доступній для сприйняття та розуміння формі для всіх учасників;
- *принцип індивідуального підходу*, що передбачає взаємодію з учасниками тренінгу виходячи з розуміння їх індивідуальних особливостей розвитку психічних процесів;
- *принцип стимулювання активності та самостійності*, що забезпечує ефективність навчання завдяки активізації пізнавальної активності;
- *принцип наявності зв'язку з життям*, який полягає у використанні та зверненні на заняттях до життєвого досвіду, розкритті практичної змістовності отримуваних знань та їх застосування у житті.

Забезпечення ефективної реалізації заняття тренінгу сприяння розвитку альтруїстичної спрямованості відбувалося завдяки використанню тренінгових методів та технологій, основними з яких стали: групова дискусія, «мозковий штурм», метод кейсів, технології самокоучингу, рольові ігри, психогімнастичні

вправи, «шерінг» тощо. Та використання психотехнічних прийомів позитивної психотерапії, зокрема: балансної моделі розподілу життєвих енергій; актуальних здібностей; притч, метафор, які мають досить потужний терапевтичний вплив; (Зливков, Ліпінська, & Лукомська, 2020; Карпенко, 2012; Купрєєва, 2021; Радченко, 2019; Федорчук, 2014).

Вагоме значення покладалося на використання прийомів та технік як позитивної психології, так і позитивної психотерапії. Серед технік позитивної психології, які базуються на навчанні оптимізму та раціональній емоційно-поведінковій терапії, побудованих на життєствердному резерві людини, актуалізації її внутрішніх ресурсів та зміни фокуса сприйняття навколишньої дійсності, способу мислення, що формується на основі позитивного сприйняття, впевненості в собі та власних силах, усвідомлення своїх життєвих цілей, встановлення гармонійних стосунків з іншими людьми, ми використали такі, як:

*Позитивне мислення.* Характеризується оптимістичним, орієнтованим на майбутнє поглядом на життя, де виклики або невдачі розглядаються як можливості для зростання та самовдосконалення. Інтеграція основ позитивного мислення сприяє збагаченню суб'єктивного досвіду через відчуття благополуччя та задоволення минулим, покращення якості життя та його значущості в теперішньому, а також формування надії та оптимізму щодо майбутнього. Це мотивує до розвитку сильних сторін характеру, індивідуальних якостей та здібностей (Антонюк, 2022).

*Сильні сторони характеру* (М. Селігман та К. Петерсон) – це позитивні риси, чесноти, виявлення яких та здатність використовувати у повсякденному житті дає людині змогу свідомо регулювати рівень власного суб'єктивного позитивного задоволення життям. Проаналізувавши різні культури у різні часи, вчені визначили та описали 24 сили характеру, які розподілили на 6 груп позитивних рис, які об'єднують схожі риси характеру: мудрість та пізнання,

мужність, людяність, справедливість, поміркованість, трансцендентність (Peterson & Seligman, 2004).

*Мислення зростання* (К. Двек). Відображає переконання людини в тому, що завдяки зусиллям кожен здатен стати тим, ким він може стати розвиваючи свої здібності та сильні сторони, що сприяє досягненню життєвих цілей та успіху.

Серед технік позитивної психотерапії, які є сучасною формою психологічної допомоги, що інтегрує в собі досягнення глибинної, екзистенційно-гуманістичної психотерапії орієнтованої на кроскультурний підхід та принцип самодопомоги в розвитку базових актуальних здібностей та похідних від них задля продуктивного здолаття внутрішньо особистісних конфліктів і розблокування процесу самоактуалізації (Карпенко, 2012), ми використали:

*Вісбаденський опитувальник позитивної терапії і сімейної терапії (WIPPF2.0)* для діагностики внутрішніх ресурсів особистості, які постають своєрідним буфером, що захищає від впливу негативних психогенних факторів та визначаються як система взаємопов'язаних характеристик (емоційних, потребнісних, мотиваційних, поведінкових та ін.), які забезпечують мобілізаційну та адаптаційну функцію за будь-яких змін умов, що потребують пристосування (Сердюк & Отенко, 2021).

*Диференційно-аналітичний опитувальник (ДАО)*, який виокремлює та komponує актуальні здібності людини до яких відносяться дві вроджені здатності до любові та пізнання, які необхідно розвинути. Насамперед мова йде про розкриття закладеного потенціалу інструментами самопізнання та саморозкриття. Ці здібності є функціонально взаємопов'язаними, розвиток однієї з них підтримує та полегшує розвиток іншої. Всі інші здібності можуть розвинути саме з цих двох базових здатностей чи розглядатися як прояви їх різних комбінацій і застосовуватися до різноманітних життєвих ситуацій. Залежно від потреб людини, можливостей її організму та навколишнього

середовища, здатності диференціюються в унікальну структуру рис особистості, які й формують її характер та індивідуальність. Здатність до любові (емоційність, первинна актуальна здібність), яка виражається у вмінні людини любити та бути любимою, активно встановлювати та розвивати емоційні стосунки (любити), а також приймати та підтримувати емоційні стосунки (бути любимою). У своєму розвитку здатність любити розгортається у первинні актуальні здібності: любов/прийняття, віра/сенс/релігія, час, довіра, терплячість та контактність, надія та ніжність, сексуальність, наслідування, єдність, впевненість/асертивність й сумнів. Та здатність до пізнання (когнітивність, вторинна актуальна здібність) – це здатність вчитися та вчити. Здатність логічного й раціонального осмислення життя, яка проявляється у намаганнях людини пізнати внутрішні зв'язки дійсності за допомогою розуму. Здібність до пізнання стає основою для розвитку вторинних здібностей, таких як: акуратність, охайність, бережливість, пунктуальність, надійність, ввічливість, справедливість, вірність, послух, старання, точність, добросовісність та цілеспрямованість (Радченко, 2019).

*Модель балансу.* Згідно з цією моделлю у повсякденному житті хронотоп людини розподіляється на чотири сфери, між якими вона розподіляє 100% власного часу та енергії: тіло (відчуття), діяльність (досягнення), контакти (традиції), майбутнє (сенси) (Пезешкіан & Азіз, 2019).

Відповідно до балансної моделі з урахуванням принципу гармонізації розподіл енергії між даними сферами життєдіяльності відбувається з розрахунку 25% на кожен сферу. Однак реальний розподіл енергії може суттєво відрізнятись від ідеальної картини, тому, при виявленні дисбалансу в будь-якій сфері, першочергово розглядається можливість їх збалансування за допомогою досить простих та конкретних вказівок тренера щодо зміни стилю життя учасника, а також планування майбутнього з урахуванням всіх 4-х сфер життєдіяльності. На етапі балансування виявляються й опрацьовуються актуальний конфлікт (виникає під впливом зовнішніх подій, обтяжливих ситуаціях) та базовий конфлікт (Мушкевич & Чагарна, 2017).

*Позитивна інтерпретація.* Для зняття страху пацієнта перед наявною в нього проблемою та усвідомлення того, що за нею стоїть, головним завданням позитивної психотерапії є виявлення її позитивного аспекту, який буде сприяти пошуку дійсної причини її виникнення та переосмислення в позитивному ключі.

*Наративний підхід з використанням терапевтичних історій, притч та казок.* Транскультуральний підхід здійснює інтеграцію транскультуральної перспективи через порівняння різних культур, їх звичаїв та традицій, що дає можливість зрозуміти різні аспекти людської поведінки в різних культурних середовищах. Для цього у позитивній психотерапії використовуються такі інструменти як історії, казки та притчі, які постають своєрідними посередниками між учасниками та тренером, створюють норми для самопорівняння та ставлять під сумнів прийняті норми, розглядаючи їх як умовні та допомагають задіяти уяву і фантазію для вирішення актуального конфлікту та попереджують їх виникненню у майбутньому.

### **3.2. Структура комплексної програми психологічного сприяння розвитку альтруїстичної спрямованості особистості**

Комплексна програма психологічного сприяння розвитку альтруїстичної спрямованості особистості складалася з дванадцяти занять, шість з яких відносилися до теоретичного блоку та шість до практичного блоку, який представлено як особистісно-орієнтований тренінг. Загальна тривалість комплексної програми – 36 годин.

#### *Теоретичний блок комплексної програми*

Заняття, які входять до теоретичного блоку комплексної програми проходили раз на два тижні між тренінговими заняттями в онлайн форматі. Тривалість кожного заняття – 1 година. Загальна тривалість занять – 6 годин.

### *Структура занять:*

Заняття 1. *Тема:* «Самосвідомість особистості. Позитивний образ власного Я».

Заняття 2. *Тема:* «Ціннісно-мотиваційна сфера, її компоненти та їх вплив на життєвий шлях та здатність здійснення самореалізації».

Заняття 3. Частина 1. *Тема:* «Цінність Я Іншого та людського життя». Частина 2. *Тема:* «Ми: позитивні стосунки, асертивна комунікація та взаємодія».

Заняття 4. Частина 1. *Тема:* «Альтруїстична спрямованість особистості: сутність та структурні складові». Частина 2. *Тема:* «Альтруїстична поведінка: мотиви, причини та наслідки, її значення у житті людини та суспільства».

Заняття 5. *Тема:* «Актуальні здібності, їх роль у реалізації власного життєвого потенціалу» (за Н. Пезешкіаном).

Заняття 6. Частина 1. *Тема:* «Самоактуалізація». Частина 2. *Тема:* «Цілепокладання. Техніка постановки цілей SMART» (див. Семигіна & Столярик, 2024).

### *Практичний блок комплексної програми*

Особистісно-орієнтований тренінг, який увійшов до практичного блоку комплексної програми, був розроблений на основі розуміння того, що усі заняття мають бути вибудовані у логічній послідовності та сприяти особистісному зростанню, що розкриває перед учасниками тренінгу можливість еволюціонувати у своєму життєвому досвіді. Адже пошуки відповіді на те, що спонукає до вибору тієї чи іншої поведінкової моделі стає основою для саморозвитку та самовдосконалення, а розуміння причин змін у поведінці та усвідомлення необхідності цих змін стає для людини шляхом самопізнання та корекції своєї поведінки. Психокорекція поведінкового комплексу деструктивних життєвих стратегій передбачає подолання внутрішніх суперечностей та комплексів. Це сприяє виникненню позитивних вчинків й вміння керувати ними, здатності знаходити шляхи вирішення кризових ситуацій, що постає поштовхом до гармонізації внутрішнього світу, основою в прийнятті

себе, свого «Я», усвідомлення власної цінності, цінності Іншого, життя та свободи, життєвих цілей й сенсу існування (Боришевський, 2011).

Тренінгова програма психологічного сприяння розвитку альтруїстичної спрямованості особистості складається з шести занять. Тривалість кожного заняття – 5 годин. Загальна тривалість тренінгової програми – 30 годин.

З урахуванням мети та визначених завдань тренінгу в його основу було покладено: розуміння, що особистості із розвиненою альтруїстичною спрямованістю притаманна система духовно-моральних цінностей або ціннісних орієнтацій та позитивних якостей, що детермінують поведінку людини й виявляються у всіх проявах її життєвої активності, адже людина, яка постійно розвивається та вдосконалює свою особистість розуміє цінність життя, як власного, так і інших людей, а тому активно утверджує у повсякденному житті власну альтруїстично спрямовану позицію через вираження гуманістичних цінностей та особистісних якостей; виявлені в емпіричному дослідженні внутрішньо особистісні ресурси, які сприяють розвитку альтруїстичної спрямованості, досягненню особистісному зростанню та самоактуалізації.

Тренінгова програма передбачала переосмислення учасниками власного внутрішнього досвіду через активізацію наступних процесів: *актуалізація* – процес прояву інтересу учасників тренінгу до можливостей їх власного особистісного саморозвитку та самовдосконалення; *розототожнення* – процес відходу учасників від однозначності власних стереотипних форм мислення та поведінки, почуттів та життєвих принципів; *примноження* – що є процесом розвитку інтелектуальних, емоційних, поведінкових можливостей учасників тренінгу в умовах розширення, ускладнення смислового поля, поліфонічності способів мислення, переживань та поведінки; *інтеграція* – процес, який виражається в присвоєнні учасниками нових психологічних ресурсів, можливостей, розвинутих та придбаних ними в процесі тренінгу (Купреєва, 2024).

*Структура занять тренінгової програми:*

*Заняття 1. «Самопізнання. Цінність власного Я»* (самопізнання; самоусвідомлення; самоставлення; самоповага; самоцінність).

*Заняття 2. «Мій внутрішній світ: цінності, потреби, переконання»* (самопізнання; усвідомлення власних цінностей, прагнень та переконань, мотивів поведінки; самоспостереження; самоаналіз; саморефлексія).

*Заняття 3. «Цінність Я Іншого. Позитивні стосунки»* (усвідомлення цінності Я Іншого через розуміння та прийняття індивідуальності, неповторності іншої особистості, пізнання та розуміння її внутрішнього світу; формування почуття зв'язності з іншими; формування навичок міжособистісної взаємодії; розвиток позитивних, доброзичливих стосунків з іншими, емпатії, толерантності, доброзичливості).

*Заняття 4. «Альтруїстично спрямована поведінка та її мотиви»* (формування розуміння альтруїстично спрямованої поведінки; розвиток доброзичливості та толерантності; усвідомлення мотивів альтруїстичної поведінки; розширення уявлень про власні можливості для розвитку альтруїстичної спрямованості).

*Заняття 5. «Власний образ альтруїстично спрямованої особистості»* (пізнання актуальних здібностей; формування образу альтруїстично спрямованої особистості; усвідомлення психологічних бар'єрів альтруїзму; саморозвиток; самомотивація; саморефлексія; саморегуляція).

*Заняття 6. «Самоактуалізація: розгортання особистісного потенціалу, життєві цілі та смисли»* (самоактуалізація; самопроєктування; цілепокладання; розвиток автономності та відповідальності за власне життя, активність, прийняття рішення та майбутнє).

*Структура заняття.* При розробці занять тренінгу ми дотримувалися певної структури їх побудови, яка складалася з наступних послідовних частин:

1. *Вступна* – реалізувалася у вигляді встановлення раппорта, тобто створення доброзичливої та продуктивної атмосфери побудованої на позитивних



стосунках взаємної довіри й розумінні кожного учасника тренінгу один одного; з'ясування наявних очікувань учасників; обговорень важливої інформації, яка стосувалася подальшої групової роботи; актуалізації мети тренінгу та теоретичного матеріалу, який висвітлювався на попередньому занятті.

2. *Основна* – передбачала виконання учасниками тренінгу певних психологічних вправ та технік, які були спрямовані на реалізацію основних його завдань та включала групову роботу, роботу в міні-групах, індивідуальну роботу, що сприяло самопізнанню, розвитку та вдосконаленню особистісних здібностей (якостей), психологічних чинників розвитку альтруїстичної спрямованості особистості.

3. *Завершальна* – включала підведення підсумків заняття; зворотний зв'язок від кожного учасника, який передбачав вербалізацію власних почуттів, емоцій, думок та поведінки; можливість поставити питання та отримати на нього відповідь; формулювання домашніх завдань.

*Загальна характеристика змістових занять особистісно-орієнтованого тренінгу сприяння розвитку альтруїстичної спрямованості особистості*

*Заняття 1 «Самопізнання. Цінність власного Я».*

*Мета:* сприяти розвитку самоусвідомленості, позитивного самоствавлення, саморозуміння, через формування навичок самоаналізу, саморефлексії, прийняття себе як активного та відповідального суб'єкта власного життя, саморозвитку та самореалізації.

*Завдання:*

1. Сприяти активізації потреби учасників до саморозвитку через формування навички саморозкриття, самопізнання та самопрезентації;
2. Сприяти розширенню уявлення учасниками тренінгу про власну значущість та цінність;
3. Сприяти формуванню позитивного самоприйняття, самоствавлення та самоповаги;

4. Діагностика самоставлення, визначення та усвідомлення неконструктивних настанов, поглядів щодо власної особистості, які можуть перешкоджати самореалізації та пошук шляхів їх корекції.

Структура заняття 1 «Самопізнання. Цінність власного Я».

Активність	Зміст діяльності	Час
Організація роботи групи	Ведучий тренінгу (психолог) представляє себе групі, повідомляє учасникам мету, завдання тренінгу, першого заняття, формат роботи та регламент занять.	15 хв.
Вправа на знайомство «Хто я є»	<i>Мета вправи:</i> знайомство учасників групи, встановлення довірливих стосунків, позитивної атмосфери для самопізнання та саморозвитку. <i>Хід проведення вправи:</i> усі учасники групи сідають по колу. Кожен по черзі, справа наліво, називає власне ім'я та надає коротку інформацію про себе за наступним алгоритмом: повідомляє про себе три цікавих факти, називає одну річ, яка приносить задоволення в повсякденному житті, власне хобі та свою суперсилу, як допомагає справлятися зі складними життєвими обставинами.	20 хв.
Вправа «Хто поруч зі мною»	<i>Мета вправи:</i> встановлення візуального контакту між учасниками групи, створення позитивної атмосфери. <i>Обладнання:</i> м'яч. <i>Хід проведення вправи:</i> учасник, в руках якого знаходиться м'яч, називає ім'я одного з членів групи та проговорює про нього інформацію, яку він запам'ятав та в цей же час підтримуючи з ним візуальний контакт. Після цього він передає слово за допомогою м'яча члену групи про якого розповідав. Той, хто отримав м'яч, продовжує ті самі дії, називає ім'я одного з	10 хв.

	учасників групи про кого ще не розповідали та проговорює інформацію про нього. Таким чином, всі учасники групи мають отримати від іншого учасника інформацію про себе та надати її іншому.	
Вправа «Скарбничка правил та принципів»	<p><i>Мета вправи:</i> визначити з учасниками тренінгу основні правила та принципи роботи в групі, їх обговорення для усвідомлення учасниками значущості кожного з них для організації ефективної роботи та позитивної взаємодії один з одним.</p> <p><i>Хід проведення вправи:</i> спочатку тренер пропонує учасникам тренінгу самостійно визначити правила та принципи роботи в групі, які на їх думку є важливими, та яких необхідно дотримуватися усім протягом занять групової роботи. Запропонований перелік тренер записує на дошці та пропонує додати до нього для прийняття учасниками ті правила та принципи, які не були озвучені раніше, однак є важливими умовами для групової роботи та які є визначеними за змістом даної тренінгової програми (див. розділ 3.1).</p>	20 хв.
Вправа «Мої очікування»	<p><i>Мета вправи:</i> активізація учасників тренінгу до групової роботи; визначення розуміння учасниками групи мети тренінгу; рефлексія щодо існуючих очікувань та рівень умотивованості.</p> <p><i>Обладнання:</i> аркуш паперу, ручка.</p> <p><i>Хід проведення вправи:</i> тренер пропонує учасникам групи висловитися щодо власних очікувань від тренінгових занять, поділитися власними думками та наявними переживаннями. Можливі питання від тренера учасникам групи для обговорення: «Що ви</p>	15 хв.

	<p>очікуєте від занять та тренінгу в цілому?», «Чому ви хочете навчитися в процесі тренінгу?», «Чого хочете досягти по завершенню тренінгу?».</p> <p><i>Рекомендація тренера для учасників тренінгу:</i> «Запишіть власні очікування, які у вас є на зараз, щоб мати змогу згодом повернутися до них для аналізу».</p>	
<p>Вправа «Поміняйтесь місцями ті, хто...» (Радіонова, 2019)</p>	<p><i>Мета вправи:</i> сприяти встановленню довірливих стосунків, формуванню позитивного психологічного клімату, усвідомленню учасниками факту, що усі люди досить різні, однак є речі, які їх об'єднують; зняття психофізичної напруги.</p> <p><i>Обладнання:</i> стільці.</p> <p><i>Хід проведення вправи:</i> усі учасники сідають по колу. Тренер стає в центр кола та дає команду «Поміняйтесь місцями ті, хто...» та називає певну якість. В цей час учасники, кому властива ця риса, повинні швидко помінятися місцями.</p> <p>Якості для обміну можуть бути досить різними, наприклад: любить розмовляти по телефону; любить морозиво; любить співати; любить читати фентезі; любить танцювати тощо.</p>	15 хв.
<p>Вправа «Моя унікальність в тому, що я...»</p>	<p><i>Мета вправи:</i> сприяння розвитку самоаналізу, самосприйняття та самоприйняття, через самоусвідомлення власних здібностей, можливостей, цінностей, внутрішніх ресурсів та визначення особистісних властивостей для власного розвитку; формування позитивного самоставлення, самооцінки та самоповаги.</p>	40 хв.

	<p><i>Хід проведення вправи:</i> учасникам пропонується записати навички, здібності, знання, компетентності, особисті якості, цінності, які їх характеризують відповідаючи на наступні питання: в чому моя унікальність? Що особливого є в мені, що відрізняє мене від інших людей? За які особистісні якості, риси характеру я ціную та поважаю себе? На які цінності я опираюся у своєму житті? Яким добром я можу поділитися з іншими людьми? Чого в мене можуть навчитися інші люди? За що мене люблять та поважають мої рідні?</p> <p><i>Робота в парах:</i> учасники по черзі розповідають один одному про себе, про власну унікальність, цінність, свої сильні сторони, цінності та позитивні якості за які вони поважають себе, на які опираються в житті та за які їх цінують й поважають інші й чому.</p> <p><i>Обговорення після вправи:</i> за що цінує та поважає себе ваш співрозмовник? Які його життєві цінності? Які його сильні сторони? Що спільного/відмінного між вами та вашим партнером по вправі?</p>	
Вправа «Чотири сфери життя» (на основі моделі балансу Н. Пезешкіана (Корнбіхлер, 2024))	<p><i>Мета вправи:</i> розвиток здатності до самопізнання учасників тренінгу за допомогою моделі балансу.</p> <p><i>Хід проведення вправи:</i> тренер розповідає учасникам про балансну модель в позитивній психотерапії, чотири базові сфери активності використовуючи метафоричний вислів Н. Пезешкіана: «Чотири сфери подібні до вершника, який завзято (досягнення) рухається до мети (фантазії). Для цього йому потрібен хороший доглянутий кінь (тіло), а на випадок, якщо він</p>	20 хв.

	<p>з нього впаде, є помічники, які допоможуть піднятися (контакти)».</p> <p>За балансною моделлю учасникам необхідно визначити та відмітити на моделі (рис. подано нижче), скільки життєвої енергії та сил вони витрачають на кожну із чотирьох сфер, оцінивши усі види діяльності розподіливши 100% між усіма сферами.</p> <p><i>Шерінг:</i> тренер спонукає до обговорення учасниками власних думок щодо розподілу енергії свого життя між чотирма сферами для усвідомлення того, що наповнює їх життя, на що вони спрямовують свою увагу, що цінують, що є на даний момент важливішим.</p> <p>Тренер звертає увагу учасників на важливості балансу між усіма сферами, усвідомлені учасниками своїх дій, відповідальності за прийнятті рішення та їх наслідки.</p> <div data-bbox="593 1120 1287 1594" data-label="Diagram"> </div>	
<p>Вправа «Секретний лист» (Купрєєва, 2024)</p>	<p><i>Мета вправи:</i> розвиток навичок самоаналізу та рефлексії, формування мотивації до саморозвитку.</p> <p><i>Обговорення після вправи:</i> які свої характеристики ви з готовністю презентуєте іншим? Як думаєте, чому? Які ваші характеристики є прихованими, чому? Що ви відчуваєте зараз, коли презентували їх</p>	<p>30 хв.</p>

	<p>співрозмовнику? Які власні якості ви хотіли б розвинути, зробити сильнішими? Чому?</p> <p><i>Рекомендації для ведучого:</i> підсумовуючи обговорення зауважити, що всі особистісні якості, цінності, властивості, якими ми володіємо є сторонами нашого цілісного, складного, індивідуального образу Я. Кожен із нас самостійно обирає які властивості розвивати.</p>	
<p>Вправа «Комісійна крамниця» (Радіонова, 2019)</p>	<p><i>Мета вправи:</i> формування навичок самоаналізу та саморозуміння.</p> <p><i>Питання для обговорення:</i> яких якостей вам вдалося позбутися та чому обрали ті чи інші? Яких якостей вам вдалося набути та чому обрали саме їх? Що ви відчували під час торгів? Що нового ви дізналися про себе під час виконання вправи? Чи виникали труднощі під час виконання вправи? Які? З чим вони були пов'язані?</p>	30 хв.
<p>Вправа «Парадокси» (Дідик, 2023)</p>	<p><i>Мета вправи:</i> сприяти розвитку позитивного самосприйняття, позитивного мислення, позитивної інтерпретації власних недоліків; підвищення самооцінки.</p> <p><i>Обговорення після вправи:</i> чи важко вам було інтерпретувати негативну якість як позитивну? Чому?</p>	25 хв.
<p>Групова дискусія</p>	<p>Ведучий фасилітує групову дискусію через наступні питання: як ви вважаєте, для чого необхідний саморозвиток? Як можна зрозуміти, що людина розвивається та вдосконалює свою особистість? Які фактори свідчать про це? Які позитивні/негативні аспекти ви бачите у саморозвитку? Поміркуйте, що</p>	20 хв.

	<p>мотивує людину до саморозвитку? З чого починається цей процес?</p> <p>Тренер підводить учасників до розуміння, що шлях особистісного розвитку починається з самоусвідомлення, що передбачає усвідомлення власних сильних та слабких сторін, якостей, цінностей, інтересів, прагнень, розуміння мотивів своїх вчинків та діяльності.</p>	
<p>Підведення підсумків тренінгового дня.</p> <p>Вправа «Коло рефлексії»</p>	<p><i>Мета вправи:</i> вербальне підведення підсумків тренінгового дня, систематизація та закріплення отриманих знань, надання зворотного зв'язку.</p> <p><i>Хід виконання вправи:</i> кожен учасник групи по черзі ділиться власними враженнями, емоціями, відчуттями, думками та інсайтами за результатами тренінгової роботи.</p>	20 хв.
<p>Домашнє завдання:</p> <p>1. Щоденник самопостереження</p>	<p>Спробуйте протягом двох тижнів, тобто до наступного групового заняття, вести щоденник самопостереження, щоденно описуючи в ньому свою діяльність, власний емоційний та фізичний стан. Використовуючи модель балансу намагайтесь щоденно відстежувати розподіл власних енергій, аналізуючи події дня та їх вплив на психоемоційний стан, за можливості відслідковуючи причинно-наслідкові зв'язки.</p>	10 хв.
<p>2. Вправа «Мій образ»</p> <p>(Семигіна &amp; Столярик, 2024)</p>	<p><i>Мета вправи:</i> розвиток самоусвідомлення; формування позитивного самоствердження, прийняття власної «Я-концепції»; зміна оцінки власних можливостей, переоцінка та пошук внутрішніх</p>	10 хв.



	<p>ресурсів; самомотивація й наснаження учасників тренінгу.</p> <p><i>Рекомендація учасникам:</i> вправу слід повторювати щодня вранці чи ввечері.</p> <p><i>Хід проведення вправи:</i> тренер пояснює алгоритм виконання вправи, надає кожному учаснику письмову інструкцію.</p>	
Загальна тривалість заняття 5 годин.		

Заняття 2 «Мій внутрішній світ: цінності, потреби, переконання».

*Мета:* сприяти розвитку самосвідомості учасників тренінгу через усвідомлення особистісних цінностей, життєвих поглядів та переконань, власної поведінки, її мотивів та наслідків; самоспостереження, саморефлексії, самоаналізу.

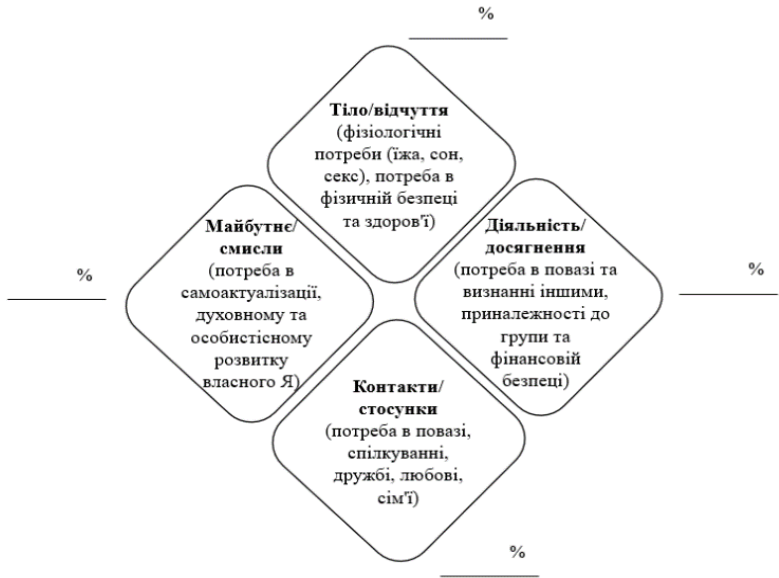
*Завдання:*

1. Сприяти розширенню уявлення учасників тренінгу про власні потреби, цінності, переконання, ідеали та світогляд;
2. Діагностування базових потреб, особистісних цінностей, якостей та усвідомлення учасниками їх значення у власному житті, здійсненні вибору, прийнятті рішень;
3. Сприяти розвитку навичок самоспостереження, самоаналізу власної поведінки, визначення її мотивів та можливих наслідків;
4. Сприяти розвитку саморегуляції через здатність приймати рішення та діяти опираючись на власні цінності й переконання;
5. Сприяти переосмисленню учасниками власних життєвих поглядів, цінностей, пріоритетів.

Структура заняття «Мій внутрішній світ: цінності, потреби, переконання».

Активність	Зміст діяльності	Час
Вправа «Пульс групи» (Чernosbrowkin & Panok, 2021)	<i>Мета:</i> визначення емоційного стану групи; сприяння груповій згуртованості та активності; створення емоційно позитивного клімату в групі для подальшої роботи.	10 хв.
Рефлексія домашнього завдання	<p><i>Мета:</i> налаштування на роботу; обговорення емоцій, думок, інсайтів учасників після виконання домашнього завдання.</p> <p><i>Питання для обговорення:</i> чи впоралися ви з виконанням домашнього завдання? Чи вдавалося виконувати вправу щодня? Що вас мотивувало робити це? Які емоції, думки, роздуми наповнювали вас? Чи вдалося вам відстежити особистісні зміни? Якщо так, про що вони?</p> <p><i>Коментар для ведучого:</i> при обговоренні необхідно звернути увагу учасників на значущості власних мотивів до змін, особистісній активності, вольових зусиллях, здатності приймати рішення та відповідальність за власні зміни та отримані результати.</p>	20 хв.
Вправа «Внутрішній спостерігач. Зони усвідомлення» (Matyukiv, 2012)	<i>Мета вправи:</i> налаштування учасників тренінгу на подальшу роботу; розширення усвідомлення власного функціонування через самоспостереження за власними тілесними відчуттями, емоціями, думками; досягнення стану безпосереднього переживання, усвідомлення власного потоку свідомості й можливостей управління ними; розвиток навичок концентрації уваги на моменті	30 хв.

	<p>«тут і зараз», здатності відчувати й об'єктивно сприймати реальність.</p> <p><i>Обговорення після вправи:</i> які емоції переживали в процесі виконання вправи? В якій зоні було перебувати легше/важче? Яка зона усвідомлення є для вас домінуючою? Які якості розвиває ця вправа?</p>	
Вправа «Інтерв'ю»	<p><i>Мета вправи:</i> сприяти розвитку самосприйняття, усвідомлення власного «Я», своєї унікальності, неповторності власного внутрішнього світу.</p> <p><i>Хід проведення вправи:</i> учасники сідають по парах, спочатку один учасник постає у ролі інтерв'юера та ставить питання іншому, потім учасники міняються ролями. За допомогою питань учасники намагаються зрозуміти свого співрозмовника, його внутрішній світ, життєві погляди, переконання, цінності, особистісні якості.</p> <p><i>Питання інтерв'юера до співрозмовника:</i> що для вас важливо в житті? Що ви цінуєте та поважаєте в собі? Якими досягненнями ви пишаєтеся? Як ви змогли досягти таких успіхів? Що мотивувало вас до здійснення цього? Про що ви мрієте? Чи плануєте ви своє життя, майбутнє? Чого б ви хотіли досягти? Що б це вам дало? Яке місце в вашому житті займають ваші рідні та оточуючі? Як часто ви приділяєте час собі та іншим? Як ви вважаєте, за що вас цінують інші? За що ви цінуєте людей? Чи хотіли б ви змінити своє оточення? Якщо так/ні чому?</p> <p>Після інтерв'ю, кожен інтерв'юер розповідає про свого співрозмовника, наголошуючи на життєвих поглядах</p>	50 хв.

	<p>людини, переконаннях, цінностях, особистісних якостях, які помітив під час розмови.</p> <p><i>Коментар для тренера:</i> по завершенню вправи ведучий звертає увагу учасників на тому, що з одного боку ми всі між собою дуже схожі, кожен з нас має певні потреби, бажання, інтереси, однак в цей же час, з іншого боку, усі ми є унікальними та неповторними, адже кожен має власну систему цінностей, поглядів та життєвих переконань.</p>	
<p>Вправа</p> <p>«Потреби мого життя»</p>	<p><i>Мета вправи:</i> розвиток здатності до самопізнання та самореалізації; сприяти усвідомленню учасниками своїх потреб, їх значення та впливу на власне життя.</p> <p><i>Хід проведення вправи:</i></p> <p><i>Крок 1.</i> За моделлю балансу учасникам необхідно визначити та відмітити на моделі (рис. подано нижче), скільки енергії та на які потреби у кожній із чотирьох сфер життя вони витрачають, у відсотковому еквіваленті, розподіливши 100% між всіма сферами.</p>  <p>The diagram is a diamond shape divided into four quadrants, each representing a sphere of life. Each quadrant has a percentage line next to it for allocation.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>Top Quadrant:</b> <b>Тіло/відчуття</b> (фізіологічні потреби (їжа, сон, секс), потреба в фізичній безпеці та здоров'ї) — %</li> <li><b>Right Quadrant:</b> <b>Діяльність/досягнення</b> (потреба в повазі та визнанні іншими, приналежності до групи та фінансовій безпеці) — %</li> <li><b>Bottom Quadrant:</b> <b>Контакти/стосунки</b> (потреба в повазі, спілкуванні, дружбі, любові, сім'ї) — %</li> <li><b>Left Quadrant:</b> <b>Майбутнє/смисли</b> (потреба в самоактуалізації, духовному та особистісному розвитку власного Я) — %</li> </ul>	<p>30 хв.</p>

	<p><i>Крок 2.</i> Опираючись на класифікацію людських потреб за А. Маслоу та Г. Мюррея визначити ієрархію власних потреб за всіма сферами життя по моделі балансу.</p> <p><i>Шерінг:</i> тренер спонукає до обговорення учасниками власних думок щодо розподілу енергії свого життя на реалізацію власних потреб, їх пріоритетності та значення, якого кожний надає тій чи іншій потребі й чому.</p>	
<p>Вправа «Я переконаний в тому, що...»</p>	<p><i>Мета вправи:</i> сприяти усвідомленню учасниками власних переконань щодо себе, інших людей, світу та майбутнього; дослідження впливу переконань на власне життя.</p> <p><i>Хід проведення вправи:</i> ведучий пропонує учасникам визначити власні переконання, які відображають їх ставлення та відношення до себе, інших людей, світу, життя, майбутнього. Кожен учасник створює перелік власних переконань (мінімум 10) опираючись на список переконань (подано нижче) та самостійно виконує їх аналіз, записуючи отримані результати в таблицю (табл. подано нижче).</p> <p><i>Життєві переконання:</i> «Правда завжди перемагає», «Рано чи пізно правда завжди стає відомою», «Моє майбутнє залежить тільки від мене», «Любов врятує світ», «Я – невдаха», «Від добра добра не шукають», «Горбатого могила справить», «Довіряти можна лише собі», «Життя – біль», «Успішні люди нещасливі», «Кожен думає лише про себе та свій добробут», «Добро завжди повертається добром», «Неможливо досягти успіху чесним шляхом», «Добро завжди перемагає»</p>	<p>50 хв.</p>

	<p>зло», «Безплатний сир буває тільки в мишоловці», «Гроші – це зло», «Життя несправедливе», «Щоб досягти успіху, треба тяжко працювати», «Сам про себе не потурбуєшся – ніхто про тебе не потурбується», «У цьому житті кожен сам за себе», «Що посієш, те й пожнеш», «Гірка праця – солодкий спочинок», «Людина без друзів – що дерево без коріння», «Яка совість, така й честь», «У чужий монастир зі своїм уставом не ходять», «Чесному всюди честь, хоч і під лавкою», «Яблуко від яблуні недалеко падає», «Кожна жаба своє болото хвалить», «Нікому не вір, то й ніхто не зрадить», «Не одежа красить людину, а добрі справи», «Усі люди від природи добрі», «З будь-якої ситуації завжди є вихід», «Хто шукає, той знаходить», «В сім'ї головний чоловік».</p> <p>Після цього учасники по черзі зачитують по декілька власних переконань та здійснений аналіз. Ведучий та група допомагають знайти додаткові варіанти впливу цих переконань на життя його власника.</p> <table border="1"> <tr> <th rowspan="2">Переконання</th><th colspan="2">Вплив переконання</th></tr> <tr> <th>Позитивний (сприятливий)</th><th>Негативний (обмежуючий)</th></tr> <tr> <td>Довіряти можна лише собі</td><td>Впевненість в тому, що все буде зроблено як треба й вчасно, бо зробиш сам</td><td>Обмежені контакти з іншими</td></tr> <tr> <td>Я лінивий</td><td>Завжди є сили на випадок дійсно важливої справи</td><td>Прокрастинація</td></tr> </table> <p><i>Обговорення після вправи:</i> як переконання впливають на думки, мислення та поведінку людини? Чи впливають переконання на життєві цілі та їх досягнення?</p>		Переконання	Вплив переконання		Позитивний (сприятливий)	Негативний (обмежуючий)	Довіряти можна лише собі	Впевненість в тому, що все буде зроблено як треба й вчасно, бо зробиш сам	Обмежені контакти з іншими	Я лінивий	Завжди є сили на випадок дійсно важливої справи	Прокрастинація
Переконання	Вплив переконання												
	Позитивний (сприятливий)	Негативний (обмежуючий)											
Довіряти можна лише собі	Впевненість в тому, що все буде зроблено як треба й вчасно, бо зробиш сам	Обмежені контакти з іншими											
Я лінивий	Завжди є сили на випадок дійсно важливої справи	Прокрастинація											

<p>Вправа «Мої цінності»</p> <p>(Журавель &amp; Снітко, 2016)</p>	<p><i>Мета вправи:</i> сприяти виявленню життєвих цінностей (пріоритетних та другорядних) у житті учасників.</p> <p><i>Питання для обговорення:</i> чи вдалося вам побудувати рейтинг власних цінностей? Чи виникали у вас складнощі з визначенням пріоритетності цінностей? Як часто? Що це були за цінності? Що допомагало вам визначитися та подолати власні сумніви? Як ви вважаєте, чому важливо розуміти власні цінності? Чи відрізнялися ваші цінності з цінностями партнера по вправі? Про що це для вас? Чому важливо поважати цінності інших людей? Як ви думаєте, до чого може призвести неповага цінностей іншої людини, групи людей чи навіть цілої нації?</p>	<p>40 хв.</p>
<p>Вправа «Дзеркало особистості»</p>	<p><i>Мета:</i> сформувати розуміння цілісності внутрішнього світу, взаємозв'язку особистісних потреб з цінностями, переконаннями.</p> <p><i>Індивідуальна робота. Хід проведення:</i> запишіть до п'яти ключових потреб, які присутні у вашому житті, які найчастіше впливають на вашу поведінку, спрямовуючи її в певному руслі, потреби, що впливають на ваш вибір, рішення, цілі. Потім визначте за допомогою яких актуальних здібностей (первинних, вторинних) ви реалізуєте ці потреби у своєму житті.</p> <p><i>Коментар тренера:</i> «Одні й ті самі актуальні здібності здатні приймати участь у задоволенні різних особистісних потреб».</p> <p><i>Обговорення після вправи:</i> чи вдалося вам визначити актуальні здібності, які приймають участь у задоволенні ваших потреб? Наскільки легко/складно їх</p>	<p>40 хв.</p>

	було визначити? Чи помітили ви взаємозв'язок між вашими потребами та актуальними здібностями? Який?	
Підведення підсумків тренінгового дня. Вправа «Любити й знати» (на основі матеріалів ППТ Н. Пезешкіана)	<i>Мета:</i> вербальне підсумовування тренінгового дня, систематизація та закріплення отриманих знань, рефлексія. <i>Хід проведення вправи:</i> тренер розповідає учасникам, що згідно з позитивною психотерапією кожна людина від народження володіє двома базовими здібностями: любити й знати. Коротко розповідає про їх значення та пропонує учасникам при наданні зворотного зв'язку проговорювати те, що вони отримали для себе протягом тренінгового дня виходячи із розуміння цих двох сфер.	20 хв.
Домашнє завдання	Відслідковувати як особистісні цінності, погляди, переконання впливають на власну поведінку, прийняття рішень, стосунки з оточуючими людьми. Результати самостереження записувати в щоденник.	10 хв.
Загальна тривалість заняття 5 годин.		

### Заняття 3 «Цінність Я Іншого. Позитивні стосунки».

*Мета:* сприяти усвідомленню учасниками цінності Іншого «Не-Я» через розуміння та прийняття індивідуальності, неповторності іншої особистості, унікальності її внутрішнього світу; формування почуття зв'язності з іншими, позитивного сприйняття та ставлення до власного оточення, формування позитивних взаємостосунків з іншими завдяки розвитку емпатії, толерантності та доброзичливості.



*Завдання:*

1. Розвиток навички соціальної самоідентифікації;
2. Розвиток здатності учасників тренінгу сприймати інших людей як унікальних та неповторних особистостей; поважати індивідуальність Іншого;
3. Сприяти формуванню почуття зв'язності з іншими через усвідомлення цінності оточуючих людей у власному житті, розуміння значення їх ролі у процесі формування та розвитку власної особистості;
4. Розвиток здатності учасників бути вдячними іншим людям за їх допомогу, підтримку та турботу; сприяти вмінню висловлювати слова подяки;
5. Розвиток навички позитивного сприйняття інших людей, через усвідомлення та розуміння їх внутрішнього світу;
6. Стимулювати розвиток навички позитивної міжособистісної взаємодії завдяки розвитку емпатії, толерантності та доброзичливості.

*Структура заняття «Цінність Я Іншого. Позитивні стосунки».*

Активність	Зміст діяльності	Час
Вправа «Тепле коло» (Чиханцова, 2021)	<i>Мета:</i> активізація учасників на роботу в групі, визначення емоційного стану. <i>Хід проведення вправи:</i> учасники по черзі, один за одним проговорюють що цікавого з ними відбулося за останні декілька тижнів з моменту останньої тренінгової зустрічі, з яким настроєм прийшли, наскільки налаштовані на роботу в групі.	15 хв.
Рефлексія домашнього завдання	<i>Мета:</i> активізація та налаштування учасників на роботу. <i>Хід проведення:</i> учасники діляться власними результатами та висновками здійсненого самоспостереження та аналізу взаємозв'язку компонентів мотиваційно-ціннісної сфери, розуміння	15 хв.

	їх впливу на власну поведінку та взаємостосунки з оточуючими.	
Вправа «Філософія добра»	<p><i>Мета вправи:</i> актуалізувати розуміння сутності поняття «добро», як основної моральної цінності, що сприяє позитивним взаємостосункам з іншими.</p> <p><i>Хід проведення вправи:</i> тренер надає учасникам список з афоризмами (див. Додаток А), головною темою яких є поняття «добро». Учасникам необхідно ознайомитися з ними та обрати одну чи декілька з них, які їм найбільше сподобалися, які максимально точно відображають власне розуміння сутності даного поняття. Кожен учасник по черзі зачитує образі афоризми.</p> <p><i>Шерінг після вправи:</i> чому ви обрали саме ці вирази? Як ви її розумієте? Про що цей вислів для вас? Наскільки він повно розкриває сутність добра та його значення?</p>	35 хв.
Вправа «За що ми любимо» (на основі матеріалів Старинська, 2015)	<p><i>Мета:</i> аналіз внутрішніх якостей інших людей, які сприяють їх позитивному сприйняттю та прийняттю.</p> <p><i>Обладнання:</i> аркуш паперу, ручка.</p> <p><i>Хід проведення вправи:</i> ведучий звертається до учасників словами: «Взаємодіючи з оточуючими, ми помічаємо, що одні люди нам подобаються, інші не подобаються. Зазвичай, цю оцінку ми пов'язуємо з внутрішніми якостями людей. Спробуйте визначити, які якості в людях ви цінуєте та позитивно сприймаєте».</p> <p>Учасники подумки визначають для себе людину, яка присутня в їхньому житті та записують п'ять якостей,</p>	30 хв.

	<p>які їм подобаються в ній. Потім учасники по черзі зачитують якості та проговорюють чому саме їх виокремили, чим вони їм подобаються, за що їх цінують у проявах іншої людини.</p> <p><i>Обговорення після вправи:</i> які якості найчастіше проговорювалися та є спільними для багатьох? Які якості є унікальними? Що є спільного та відмінного у сприйнятті кожного з нас тих чи інших якостей?</p>	
<p>Вправа «Дари» (на основі матеріалів Журавель &amp; Снітко, 2016)</p>	<p><i>Мета:</i> сприяння усвідомленню цінності людей, які нас оточують та приймають участь в нашому житті.</p> <p><i>Хід проведення вправи:</i> учасникам необхідно пригадати значущих людей свого життя та значущі події, в яких ці люди відіграли важливу роль. Це можуть бути як рідні чи близькі, так і незнайомі люди.</p> <p>Учасники пригадують та записують, яку цінність, який дар чи ресурс кожен із визначених людей подарував їм, чого навчив. Це можуть бути як матеріальні речі, так і не матеріальні цінності, які можна назвати даром у різних сенсах цього слова.</p> <p><i>Обговорення після вправи:</i> які переживання виникали у вас під час виконання цього завдання? Чи хоче хтось розповісти про один з дарів, який ви отримали від іншої людини? Як отриманий подарунок вплинув на вас чи ваше життя? В чому його цінність особисто для вас? Чи змінилося ваше відношення до цієї людини? Яким чином? Як ви вважаєте, яким був справжній мотив такого вчинку? Чого це вас навчило, які висновки ви зробили?</p>	<p>25 хв.</p>

<p>Вправа «Слова вдячності»</p>	<p><i>Мета вправи:</i> актуалізувати цінність та значення іншої людини, значення добрих справ та почуття вдячності.</p> <p><i>Хід проведення вправи:</i> учасникам пропонується замислитися над тим, за що та кому вони вдячні у своєму житті.</p> <p>Пригадайте хоча б п'ять життєвих ситуацій та людей, яким ви вдячні. Запишіть ці ситуації у зошит починаючи зі слів: «Я вдячний (зазначити кому саме) за те, що ....». Після цього кожен учасник групи по черзі зачитує власні записи.</p> <p><i>Обговорення після вправи:</i> які почуття у вас виникали під час виконання завдання? Про що ви думали? Чи легко було пригадати людей, яким ви вдячні? Який висновок ви для себе зробили?</p>	<p>20 хв.</p>
<p>Вправа «Вчимося цінувати індивідуальність» (Журавель &amp; Снітко, 2016)</p>	<p><i>Мета вправи:</i> сформувати в учасників розуміння того, що кожна людина має індивідуальні ознаки і повага до особливостей кожного є основою толерантності.</p> <p><i>Обладнання:</i> аркуші паперу, ручка, торбинка чи конверт.</p> <p><i>Хід проведення вправи:</i> Слова ведучого: «Сприйняття реальності та події, що трапляються в нашому житті, обумовлені нашими переконаннями, внутрішніми настановами, стереотипами та певними індивідуальними властивостями, які стають маячками у формуванні нашого життєвого шляху».</p>	<p>30 хв.</p>

	<p><i>Завдання:</i> запишіть три ознаки, які відрізняють вас від інших учасників групи. Це може бути зовнішність, одяг, навички чи досягнення.</p> <p>Тренер збирає аркуші у конверт, потім дістає по одному та зачитує. Учасники мають відгадати про кого йде мова. Автор тексту має зберігати мовчання.</p> <p>Ведучий фасилітує обговорення через наступні запитання: які висновки можна зробити? Чи цінуєте ви ту рису характеру, яку визначили щодо себе та інших? Чи гідні люди нашої поваги, навіть якщо не володіють тими чеснотами, які є важливими для нас? Чи мають інші поважати нас, якщо ми не володіємо певними рисами характеру? Чи всі люди заслуговують на повагу? Чому?</p> <p><i>Слова ведучого:</i> «Люди часто прагнуть відповідати загальноприйнятим стандартам, хоча в деяких випадках це призводить до несприятливих наслідків. У той же час, зрівняння з іншими може бути вигідним за певних умов. Однак надзвичайно важливо пам'ятати про унікальність кожної особи, незалежно від її віку, і цінувати цю індивідуальність. Повага до людини охоплює не лише оцінку її дій, але й визнання особистісної унікальності та людської гідності. Це відповідає так званому золотому правилу: «Поводься з іншими так само, як хочеш, щоб вони ставились до тебе». Повага і шанування різноманітності є важливими компонентами толерантності».</p>	
--	---	--

<p>Вправа «Відчуй іншого» (Федорчук, Федорчук, &amp; Комарніцька, 2021)</p>	<p><i>Мета вправи:</i> сприяти розвитку навички відчувати емоційний стан іншої людини.</p> <p><i>Хід проведення вправи:</i> кожний учасник групи описує емоційний стан, настрій, емоції та переживання когонебудь із групи. Потім кожен по черзі зачитує власні записи, та людина про яку йде мова має підтвердити чи спростувати сказане щодо неї.</p> <p><i>Питання для обговорення:</i> як ви зрозуміли, що означає відчуті іншу людину? Які труднощі у вас виникали під час виконання цієї вправи?</p>	<p>20 хв.</p>
<p>Вправа «Я в спілкуванні» (на основі матеріалів Павленко, 2020)</p>	<p><i>Мета вправи:</i> формування розумінню учасниками тренінгу якостей, які сприяють розвитку комунікативних властивостей, необхідних для підтримки та розвитку позитивних взаємостосунків з іншими, асертивної комунікації та поведінки.</p> <p><i>Хід проведення вправи:</i> учасникам пропонується записати на аркуші паперу у дві колонки по п'ять якостей, які вони вважають своїми перевагами та недоліками в комунікативному процесі. Після цього учасники називають якості, які віднесли до власних переваг та недоліків, тренер записує їх на фліпчарті формуючи два загальних списки.</p> <p><i>Рекомендація для тренера:</i> при необхідності тренер може запропонувати від себе якості, які є важливими.</p> <p><i>Шерінг:</i> вербалізація думок учасників щодо розуміння визначених якостей.</p> <p><i>Питання для обговорення:</i> чому ви написали саме ці якості в переваги? Чому ви написали самі ці якості в недоліки? Як ви ставитеся до себе, коли проявляєте</p>	<p>60 хв.</p>

	<p>цю якість? Як ви ставитесь до інших людей, які проявляють цю особистісну якість? Коли ця якість може бути недоліком? Чи може ця ж якість бути в якості переваги? Коли саме? В якій ситуації доречно чи не доречно проявляти ті чи інші якості? Під час обговорення тренер акцентує увагу на ролі тих чи інших якостей в процесі взаємодії, спілкуванні, вибудовуванні позитивних стосунків з іншими.</p> <p><i>Шерінг після вправи:</i> тренер спонукає учасників дискусію про те, наскільки змінилось уявлення про себе, про свої комунікативні вміння та можливості.</p>	
<p>Вправа «Як зрозуміти співрозмовника? Емпатія» (Матійків, 2012)</p>	<p><i>Мета вправи:</i> сприяти розвитку емпатії, вмінню ставити себе на місце іншої людини, бачити ситуацію з її сторони.</p> <p><i>Обладнання:</i> аркуш паперу з цифрою 9 без крапки.</p> <p><i>Хід проведення вправи:</i> між двома учасниками, що сидять один навпроти одного, лежить аркуш паперу з цифрою 9 (6) без крапки. <i>Слова тренера:</i> яка перед вами цифра? Цифра одна, а відповіді дві. Хто правий? Поміняйтеся місцями. Що змінилося, що ви зараз бачите? Що відбулося? Що ви бачите тепер? Що вам допомагає зрозуміти співрозмовника, хід його думок, зміст його висловлювань, емоцій?</p> <p>Тренер розповідає учасникам про значення взаєморозуміння, розуміння іншої людини як особистості, її потреб, проблем, бажань, інтересів, її переживань та прагнень. Про емпатію, як вміння ставити себе на місце іншої людини, що дає змогу краще зрозуміти її внутрішній світ, наміри, мотиви,</p>	<p>20 хв.</p>

	думки та почуття, побачити ситуацію її очима. Та про співпереживання, як вміння розділяти почуття інших, надавати їм емоційну підтримку у важку хвилину. <i>Обговорення після вправи:</i> Які способи підтримки інших людей використовуєте у власному житті? Який спосіб підтримки з боку інших вам до вподоби? Що допомагає вам відчувати полегшення у важку хвилину?	
Підведення підсумків тренінгового дня	Вербальне підведення підсумків тренінгового дня, систематизація та закріплення отриманих знань, надання зворотного зв'язку щодо роботи в групі, отриманого досвіду. Тренеру важливо активізувати рефлексію учасників щодо потенційних зон особистісного розвитку.	20 хв.
Домашнє завдання	Вести щоденник самопостереження. Здійснювати аналіз власної поведінки для кращого розуміння мотивів своїх вчинків.	10 хв.
Загальна тривалість заняття 5 годин.		

#### Заняття 4 «Альтруїстично спрямована поведінка та її мотиви».

*Мета:* сприяти розвитку альтруїстично спрямованої поведінки через усвідомлення позитивного впливу альтруїстичних вчинків на власну особистість та оточуючий світ, розвиток здатності аналізувати мотиви поведінки та здійснювати їх корекцію.

#### *Завдання:*

1. Актуалізувати значення альтруїстично спрямованої поведінки як необхідної умови для позитивного функціонування та досягнення самореалізації особистості;



2. Сприяти усвідомленню учасниками власного альтруїстичного потенціалу, особистої відповідальності за його розвиток та втілення;

3. Розвиток здатності розпізнавати мотиви поведінки, усвідомлювати мотиви власної поведінки, здійснювати їх аналіз та при необхідності корекцію;

4. Сприяти особистісному розвитку учасників, через усвідомлення необхідності розвитку особистих якостей, здійснення альтруїстично спрямованої поведінки, яка позитивно впливає на емоційне самопочуття, психічне та фізичне здоров'я особистості;

5. Формування навичок прояву здорового альтруїзму, через усвідомлення негативного впливу альтруїстично спрямованої поведінки при відсутності балансу між задоволенням потреб Іншого та власних потреб.

Структура заняття «Альтруїстично спрямована поведінка та її мотиви».

Активність	Зміст діяльності	Час
Вправа «Привітання»	<i>Мета вправи:</i> подолати скутість, підготувати учасників групи до роботи, створити комфортну, теплу атмосферу. <i>Хід проведення вправи:</i> хаотично переміщаючись по кімнаті учасники тренінгу мають привітатися один з одним без слів, лише за допомогою пантоміми.	10 хв.
Рефлексія домашнього завдання	<i>Мета:</i> актуалізувати значення самопізнання, самоаналізу, саморефлексії та налаштувати учасників на групову роботу. <i>Хід проведення:</i> учасники по черзі діляться власними результатами ведення щоденника самоспостереження.	20 хв.
Робота з притчею (Корнбіхлер, 2024)	<i>Мета:</i> актуалізувати розуміння сутності альтруїстичного вчинку, безкорисливої поведінки, значення цінності Іншого та людських чеснот. <i>Хід проведення:</i> тренер зачитує групі притчу «Людська солідарність» (Н. Пезешкіан) (див. Додаток Б).	40 хв.

	<p><i>Питання для обговорення:</i> про що для вас ця притча? Яка її головна ідея та мораль? На що ви звернули увагу чи що вас зачепило найдужче в цій історії та чому? Які особистісні життєві цінності та якості проявив мандрівник, коли вирішив допомогти незнайомцю. Кожен учасник висловлює власну думку та бере участь в обговоренні притчи.</p> <p><i>Рекомендації для тренера:</i> при необхідності в процесі групового обговорення притчу можна зачитати ще раз звертаючи увагу учасників на способі мислення, здійсненому виборі та поведінці мандрівника, який допоміг незнайомцю врятувавши йому життя, та на тому, яке закінчення мала історія для кожного героя притчи.</p>	
Групова дискусія	<p><i>Тема дискусії:</i> «Мережево альтруїстичної любові».</p> <p><i>Мета:</i> сприяти усвідомленню учасників власного альтруїстичного потенціалу; розвиток активної та відповідальної альтруїстично спрямованої життєвої позиції.</p> <p><i>Хід проведення:</i> на початку ведучий розповідає учасникам, що основою для формування та розвитку альтруїстичної спрямованості людини ще в дитинстві постають прояви любові та турботи близьких та рідних людей, які дитина засвоює як норму взаємодії. Альтруїстична любов емоційно близьких людей постає для дитини взірцем для наслідування у майбутньому, який формує її альтруїстичний потенціал та розвиток якого сприяє реалізації власного життєвого потенціалу.</p>	40 хв.

	<p><i>Питання для обговорення:</i> які прояви альтруїстичної любові значущих для вас людей ви найчастіше наслідуете у власному житті? Які моральні цінності у вас розвинулися під впливом проявів альтруїстичної любові до вас інших? Яку альтруїстичну поведінку ви перейняли від інших вже в дорослому віці? Чи помічали ви як прояви альтруїстичної поведінки оточуючих людей впливають на ваш внутрішній світ: емоції, почуття, бажання, наміри та яким чином? Як розширилася ваша система альтруїстичної поведінки з віком? Наскільки різноманітнішими стали ваші прояви? Як ви вважаєте, чому? Чи помічали ви як інші наслідують ваші прояви альтруїзму? Чи робить така поведінка людей добрішими? Чи здатна вона змінити наш світ на краще? Що в силах кожного з нас?</p>	
<p>Вправа «Підтримка»</p>	<p><i>Мета вправи:</i> формування розуміння сили значення взаємопідтримки між людьми.</p> <p><i>Хід проведення вправи:</i> учасники групи стають один за одним на відстані витягнутої руки. Учасник, що стоїть позаду всіх отримує завдання від тренера: «Передати учаснику, який стоїть перед ним за допомогою дотику почуття підтримки». Яким саме чином це буде здійснено вирішує самостійно. Учасник, який прийняв дотик, має зрозуміти, яке почуття йому передали та передати його далі.</p> <p><i>Питання для обговорення:</i> що ви відчули? яку емоцію, почуття вам передали?</p> <p>Вкінці тренер спонукає учасників до обговорення наступних питань: як ви вважаєте, чи впливають наші</p>	<p>30 хв.</p>

	почуття та емоції на людей, які нас оточують? Яким чином? Якою може бути сила впливу цих емоцій? Від чого це залежить? Якого масштабу може досягти ефект «соціального зараження», як ви вважаєте? Наскільки наші емоції можуть бути руйнівними чи цілющими?	
Вправа «Помічники та вороги»	<p><i>Мета вправи:</i> сприяти усвідомленню якостей, які допомагають та перешкоджають розвитку альтруїстичної спрямованості особистості.</p> <p><i>Хід проведення вправи:</i> учасники діляться на дві групи.</p> <p><i>Крок 1.</i> Одна група створює перелік людських чеснот, (моральних якостей), які сприяють розвитку альтруїстичної спрямованості особистості. Інша група, навпаки, створює список недоліків, (людських вад), які перешкоджають цьому процесу.</p> <p><i>Крок 2.</i> Кожна група зачитує список якостей, тренер записує їх у два стовпчики на фліпчарті та пропонує учасникам для кожного слова знайти пару. Слова протилежні за значенням тренер з'єднує між собою прямою лінією. Для слів, що залишилися без пари, групі необхідно підібрати антонім.</p> <p><i>Питання для обговорення:</i> якщо уявити, що кожен список протилежних за значенням слів характеризує людину, що ви можете про неї сказати, яка вона? Яка поведінка притаманна цій людині? Що від неї можна очікувати? Які якості на вашу думку є головні, а які другорядні у розвитку альтруїстичної спрямованості особистості? Чому?</p>	35 хв.
Вправа «Тепле сійво»	<p><i>Мета вправи:</i> сприяти усвідомленню учасниками позитивного та негативного впливу проявів</p>	35 хв.

	<p>альтруїстично спрямованої поведінки; сприяти розумінню здорового балансу між проявами альтруїзму та задоволенням власних потреб.</p> <p><i>Хід проведення вправи:</i></p> <p><i>Крок 1.</i> За моделлю балансу визначити позитивний вплив альтруїстичного вчинку на особу альтруїста.</p> <p><i>Крок 2.</i> За моделлю балансу визначити, як ірраціональна здатність ставити потреби інших вище власних впливає на чотири сфери життя особи альтруїста.</p> <p><i>Обговорення після вправи:</i> тренер просить учасників поділитися власними напрацюваннями, записуючи результати на фліпчарті. Заохочує учасників до дискусії: як ви вважаєте на яку сферу життя (за моделлю балансу) альтруїстичні вчинки мають найбільший вплив? Чому? У чому це відображається? Як впливає на людину гіперальтруїстична поведінка? Як ви вважаєте, чому так відбувається? Які особисті потреби задовольняє альтруїст? До чого це може призвести? Для чого треба баланс? Як його досягти?</p>	
<p>Вправа</p> <p>«Справжнє обличчя альтруїзму»</p>	<p><i>Мета вправи:</i> формування вміння здійснювати аналіз мотивів власної поведінки та поведінкових проявів інших людей.</p> <p><i>Хід проведення вправи:</i> тренер пропонує учасникам поділитися на міні групи по 3-4 особи. В колі кожної групи учасники по черзі розповідають по одній альтруїстичній ситуації із власного життя в якій вони поставали у ролі альтруїста, бенефіціара або спостерігача та в процесі групового обговорення</p>	<p>30</p> <p>хв.</p>

	<p>визначають явні та можливі приховані мотиви прояву альтруїзму.</p> <p><i>Коментар тренера:</i> «Пам'ятайте, не все те золото, що блищить!».</p> <p>Тренер формує загальний список мотивів прояву альтруїзму, явних та прихованих.</p> <p><i>Обговорення після вправи:</i> чи завжди справжній мотив лежить на поверхні? Як часто справжнім мотивом є бажання допомогти іншій людині? Яка тіньова сторона альтруїстичного вчинку? Із задоволенням яких власних потреб пов'язані приховані мотиви прояву альтруїзму? Як часто альтруїзм є вираженням чистого егоїзму? Чому? Як егоїстичний мотив альтруїзму може впливати на бенефіціара та спостерігачів?</p>	
<p>Вправа</p> <p>«Маленькі великі добрі справи»</p>	<p><i>Мета вправи:</i> усвідомлення учасниками групи значущості щоденних маленьких добрих справ, вчинків, які під силу кожному, розширення уявлення про власні можливості.</p> <p><i>Хід проведення вправи:</i> тренер просить учасників поділитися на дві групи, після чого проговорює: «Все в житті починається з малого, подолання важкого починається з легкого, здійснення чогось дійсно великого починається з незначного та малого, так і всі великі, відомі добрі справи, завжди починалися з маленьких щоденних добрих справ».</p> <p>Кожна група учасників протягом наступних 10 хвилин формує список із 15-20 безкорисливих добрих справ, вчинків, які можна робити щоденно докладаючи для цього мінімум зусиль та часу, які приносять добро та</p>	<p>30</p> <p>хв.</p>

	<p>користь іншим людям. По черзі кожна група називає визначені добрі справи. Усі відповіді тренер записує на дошці, формуючи єдиний список.</p> <p><i>Обговорення після вправи:</i> чи отримує добродій цих справ користь для себе, як ви вважаєте? Якщо так, то яку саме та яким чином? З якими позитивними/негативними аспектами він може зіштовхнутися та чому?</p>	
Підведення підсумків тренінгового дня	Ведучий активізує рефлексію учасників, пропонує кожному поділитися власними враженнями, емоціями, переживаннями, висловити наявні думки щодо роботи в групі та отриманого досвіду в процесі групової взаємодії.	20 хв.
Домашнє завдання. Вправа «Скарбничка добрих справ»	<p><i>Мета вправи:</i> розширення можливостей учасників тренінгової групи здійснення безкорисливих добрих справ та формування усвідомлення легкості їх втілення.</p> <p><i>Хід проведення вправи:</i> кожен учасник групи має звернутися до загального списку «добрих справ», згенерованого при виконанні вправи «Маленькі великі добрі справи», обрати декілька з них та спробувати реалізувати їх протягом наступного тижня. Головна умова – обрані «добрі справи» мають бути новими для свого обранця. Після кожної «доброї справи» необхідно записати у щоденник самоспостереження власні думки, почуття та емоції пов'язані зі здійсненим вчинком, проаналізувати наскільки це було легко, як змінився настрій, власна продуктивність, відношення до себе та інших людей, а також відношення до подібних вчинків.</p>	10 хв.
Загальна тривалість заняття 5 годин.		

### Заняття 5 «Власний образ альтруїстично спрямованої особистості».

*Мета:* сприяти створенню образу власного альтруїстичного «Я», розвитку особистісних здібностей, якостей альтруїстично спрямованої особистості, через усвідомлення власних внутрішніх ресурсів, сильних сторін своєї особистості, зон розвитку та їх порівняння для розуміння перспектив саморозвитку та самовдосконалення.

#### *Завдання:*

1. Сприяти самопізнанню, самоусвідомленню через визначення власних актуальних здібностей за допомогою методу позитивної психотерапії;
2. Сприяти особистісному розвитку та самореалізації, через формування власного образу альтруїстично спрямованої особистості та визначення напрямку самовдосконалення;
3. Сприяти активізації мотивів самомотивації, вольових зусиль спрямованих на здійснення саморозвитку та саморефлексії;
4. Дослідження психологічних бар'єрів, які перешкоджають здійсненню альтруїстично спрямованої поведінки, самореалізації, та їх корекція;
5. Сприяти формуванню навички розуміння мотивів власної поведінки, відповідальної життєвої позиції.

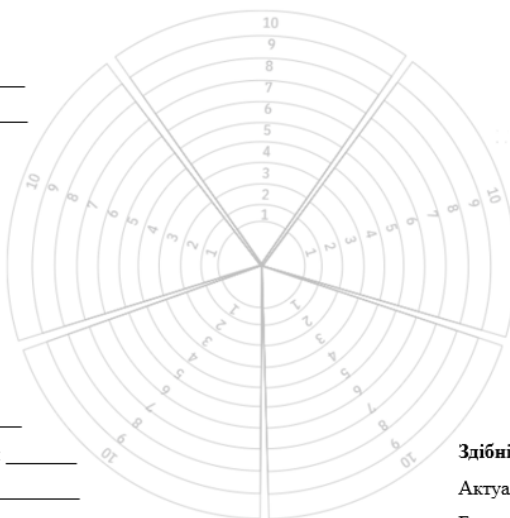
Структура заняття «Власний образ альтруїстично спрямованої особистості».

Активність	Зміст діяльності	Час
Вправа «Скринька добрих новин» (Гальчинська & Семигіна, 2017)	<i>Мета вправи:</i> створити доброзичливу атмосферу, налаштувати учасників на роботу, активізувати увагу, навчити бачити позитивні події у власному житті.  <i>Рефлексія вкінці вправи:</i> за бажанням учасники проговорюють як вони зараз почуваються, чи вдалося їм усвідомити позитивні моменти та сприйняти позитивні емоції.	20 хв.



<p>Рефлексія домашнього завдання</p>	<p><i>Мета:</i> активізація та налаштування учасників на роботу.</p> <p><i>Хід проведення:</i> ведучий пропонує учасникам поділитися власними результатами виконання домашнього завдання.</p> <p><i>Питання для обговорення:</i> чи вдалося вам поповнити власну скарбничку добрими справами? Які добрі справи ви здійснили? Як ви оцінюєте те, наскільки ви впоралися з завданням? Наскільки легко/важко вам це вдалося? Які емоції вас супроводжували до, під час та після здійснення доброї справи? Як змінилося ваше відношення до подібних добрих справ у власному житті? Чи змінилося ваше відношення до себе та інших людей, яким чином?</p>	<p>20 хв.</p>
<p>Робота з притчею</p>	<p><i>Мета:</i> усвідомлення власних можливостей, аналіз внутрішніх обмежень та бар'єрів, які перешкоджають здійсненню саморозвитку та самореалізації.</p> <p><i>Хід проведення:</i> тренер зачитує притчу про орла (див. Додаток В).</p> <p><i>Питання для обговорення:</i> про що для вас ця притча? Як ви її розумієте?</p> <p><i>Коментар від тренера:</i> тільки усвідомлення власних внутрішніх настанов та переконань, які обмежують та перешкоджають власному розвитку наближає людину до справжньої внутрішньої свободи, здатності вільно діяти та мислити, виражати своє справжнє Я.</p>	<p>20 хв.</p>
<p>Вправа «Колесо моїх</p>	<p><i>Мета вправи:</i> здійснити діагностику актуальних здібностей; усвідомити свої можливості та внутрішній потенціал для саморозвитку та самовдосконалення.</p>	<p>40 хв.</p>

<p>сильних сторін»</p>	<p><i>Хід проведення вправи:</i> визначте із переліку первинних та вторинних актуальних здібностей (перелік подано нижче) п'ять, які на вашу думку допомагають людям справлятися зі складними життєвими ситуаціями, взаємодіяти з іншими людьми, розв'язувати конфліктні ситуації та вибудовувати позитивні взаємостосунки. Запишіть визначені якості у «Колесо сильних сторін» (рис. подано нижче). Після цього оцініть власний рівень розвитку кожної з означених вами якостей у теперішньому часі. Центр кола означає оцінку «0», зовнішній край – «10». Поставте дві позначки в кожному сегменті кола. Перша позначка вказує на те, в якій мірі та чи інша здібність розвинена у вас в теперішньому часі. Друга позначка вказує на бажаний рівень розвитку цієї здібності в майбутньому. Визначивши теперішній та бажаний рівень намалюйте лінії, що з'єднують дві позначки, щоб створити трикутник.</p> <p><i>Первинні актуальні здібності:</i> терпіння, час, контакти, довіра, надія, ніжність/сексуальність, любов, віра/сенс.</p> <p><i>Вторинні актуальні здібності:</i> акуратність, охайність, пунктуальність, ввічливість, відкритість, старанність, обов'язковість, ощадливість, слухняність, справедливість, вірність.</p> <p><i>Обговорення після вправи:</i> чи впливає рівень розвитку якостей на самореалізацію особистості? як ви вважаєте, які якості допомагають людям вибудовувати й підтримувати позитивні, конструктивні стосунки з іншими?</p>	
------------------------	--	--

<div style="text-align: center;"> Здібність 1: _____  Актуальний рівень розвитку: _____  Бажаний рівень розвитку: _____ </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: flex-start; margin-top: 20px;"> <div style="width: 30%;"> Здібність 5: _____  Актуальний рівень розвитку: _____  Бажаний рівень розвитку: _____ </div> <div style="width: 40%; text-align: center;">  </div> <div style="width: 30%;"> Здібність 2: _____  Актуальний рівень розвитку: _____  Бажаний рівень розвитку: _____ </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: flex-start; margin-top: 20px;"> <div style="width: 30%;"> Здібність 4: _____  Актуальний рівень розвитку: _____  Бажаний рівень розвитку: _____ </div> <div style="width: 40%; text-align: center;"> </div> <div style="width: 30%;"> Здібність 3: _____  Актуальний рівень розвитку: _____  Бажаний рівень розвитку: _____ </div> </div>		
Робота з казкою «Казка про янн» (Андієвська, 2019)	<p><b>Мета:</b> актуалізувати значення добрих справ, безкорисливої допомоги іншим; сприяти усвідомленню учасниками сутності людського життя та власного призначення.</p> <p><b>Хід проведення:</b> тренер зачитує групі казку «Казка про янн» (див. Додаток Г).</p> <p><b>Питання для обговорення:</b> про що для вас ця казка? Якими особистісними якостями володіє головний герой? Чим відрізняється його мислення від мислення жителів країни в яку він потрапив? Яка головна ідея та мораль казки?</p> <p>Кожен учасник висловлює власну думку та бере участь в обговоренні.</p>	25 хв.
Вправа «Портрет альтруїста»	<p><b>Мета вправи:</b> визначити цінності та актуальні здібності альтруїстично спрямованої особистості.</p> <p><b>Обладнання:</b> фліпчарт, ручка, перелік цінностей, первинних та вторинних актуальних здібностей.</p> <p><i>Групова робота. Хід проведення вправи:</i></p>	45 хв.

	<p><i>Крок 1.</i> Учасникам пропонується визначити та записати цінності альтруїстично спрямованої особистості.</p> <p><i>Крок 2.</i> Учасникам пропонується із переліку первинних та вторинних актуальних здібностей скласти список із п'яти якостей, які притаманні альтруїстично спрямованій особистості. Визначені якості тренер записує на фліпчарті.</p> <p><i>Обговорення після вправи:</i> тренер просить учасників пояснити власну думку, чому саме ці цінності та якості увійшли до списку.</p> <p><i>Питання для обговорення:</i> через які вчинки найчастіше проявляються визначені цінності та якості?</p> <p>При необхідності, під час обговорення, список може коригуватися.</p>	
Вправа «Альтруїст в мені»	<p><i>Мета вправи:</i> визначити власні актуальні здібності, які властиві альтруїстично спрямованій особистості. Визначити якості, які необхідно розвивати та вдосконалювати.</p> <p><i>Індивідуальна робота (10 хв).</i> Хід проведення: порівняйте профіль власних актуальних здібностей (вправа «Колесо моїх сильних сторін») з профілем актуальних здібностей альтруїстично спрямованої особистості (вправа «Портрет альтруїста»). Визначте, скільки здібностей, які притаманні альтруїстично спрямованій людині є вашими сильними якостями, який рівень їх розвитку, які якості вам треба розвивати.</p> <p><i>Робота в парах (по 20 хв. на кожного).</i> Тренер пропонує учасникам список питань, на які кожен має відповісти опираючись на розуміння власних</p>	60 хв.

	<p>актуальних здібностей та здібностей альтруїстично спрямованої особистості. Один учасник задає питання, а інший відповідає. Потім учасники міняються ролями.</p> <p><i>Питання для обговорення в парах:</i> що ви помічаєте, коли порівнюєте власні якості та визначені якості альтруїстично спрямованої особистості? Які здібності співпадають, який рівень їх розвитку? Чи є рівень їх розвитку бажаним для вас? Якого рівня розвитку цих якостей ви б хотіли досягти? Чому? Які навички та звички вам необхідно здобути для їх розвитку до бажаного рівня? Яким чином ви можете використовувати ці здібності більше у своєму житті? Які здібності альтруїстично спрямованої особистості ви хотіли б мати в арсеналі власних сильних якостей? Чому? Що ви можете зробити для цього вже сьогодні? Як ви вважаєте, на які сфери вашого життя мав би позитивний вплив розвиток цих здібностей? Чому? Яким чином?</p> <p><i>Обговорення після вправи:</i> тренер заохочує учасників групи до розмови через запитання:</p> <p>наскільки було складно визначитися з якостями, які необхідно розвивати? Які якості потребують найбільшого розвитку, а які найменшого?</p>	
<p>Вправа</p> <p>«Бар'єри альтруїзму»</p>	<p><i>Мета вправи:</i> усвідомлення учасниками власних внутрішніх бар'єрів у наданні допомоги іншим.</p> <p><i>Хід проведення вправи:</i></p> <p><i>Крок 1. Групова робота:</i> тренер пропонує учасникам визначити головні психологічні бар'єри, які можуть</p>	<p>40</p> <p>хв.</p>

	<p>бути внутрішньо особистісною перешкодою у наданні допомоги іншим.</p> <p><i>Крок 2. Індивідуальна робота:</i> на основі сформованого списку психологічних бар'єрів альтруїзму (альтернативний варіант подано нижче) тренер пропонує учасникам пригадати декілька ситуацій із власного досвіду, коли вони свідомо не змогли надати допомогу іншій людині. Визначити власні причини такої поведінки.</p> <p><i>Перелік психологічних бар'єрів альтруїзму:</i> попередній досвід надання допомоги іншій людині пов'язаний з негативними емоціями; негативний досвід спілкування з людиною, яка потребує допомоги; власні переконання та установки (наприклад: у цьому житті кожен сам за себе); внутрішня напруга; невпевненість у власних силах; страх потрапити у центр уваги чи бути негативно оціненим іншими; страх поразки; страх зашкодити людині, не надати необхідну допомогу; не бажання брати на себе відповідальність за добробут іншої людини; сумніви; вплив чужої волі; впевненість в тому, що інші допоможуть краще ніж я; невміння керувати собою, контролювати власні дії у стресових ситуаціях; упереджене відношення до людей певного типу тощо.</p> <p><i>Обговорення після вправи:</i> що для вас було найважчим у виконанні цієї вправи? Ваші враження, роздуми? Які можуть бути альтернативні варіанти надання допомоги іншій людині, якщо власні внутрішні бар'єри заважають зробити це? Які варіанти опосередкованої допомоги можуть бути здійснені?</p>	
--	--	--

Підведення підсумків тренінгового дня. Вправа «Ідея» (Матійків, 2012)	<p><i>Мета:</i> підсумувати роботу учасників на занятті та отримати зворотній зв'язок.</p> <p><i>Обладнання:</i> фліпчарт з намальованим обличчям, групою людей, жарівкою, по 3 кольорових листочки на кожного учасника.</p> <p><i>Хід проведення:</i> учасникам пропонується написати на листочках різних кольорів відповіді на такі запитання: що корисного для вас було на занятті? Які враження від роботи в групі? Яка ідея народилася під час тренінгу? Після цього учасники зачитують і розміщують свої відповіді поруч із кожним з трьох поданих малюнків.</p>	20 хв.
Домашнє завдання	Вести щоденник самоспостереження. Здійснювати аналіз власної поведінки для кращого розуміння мотивів своїх вчинків. Відстежувати психологічні бар'єри, які заважають проявам альтруїзму.	10 хв.
Загальна тривалість заняття 5 годин.		

Заняття 6 «Самоактуалізація: розгортання особистісного потенціалу, життєві цілі та смисли».

*Мета:* сприяти саморозвитку, розвитку та реалізації альтруїстичної спрямованості особистості, життєвого потенціалу, самоактуалізації через розвиток здатності здійснювати самопроєктування, цілепокладання, формування навичок самодетермінованої поведінки, самоорганізації, пошуку смислів та мети свого життя.

*Завдання:*

1. Стимулювати розвиток та реалізацію альтруїстичної спрямованості учасників тренінгу через розширення їх уявлення про власні життєві смисли та призначення;

2. Сприяти розвитку навички самопроєктування, досягнення поставленої мети завдяки визначенню пріоритетних цілей, вмінню формулювати та корегувати цілі, здійснювати їх декомпозицію, визначати та аналізувати ризики;

3. Сприяти розвитку особистісної автономності, здатності самостійно приймати рішення завдяки осмисленню власних цілей, наявних внутрішніх ресурсів та можливостей;

4. Сприяти розвитку відповідальності учасників за своє життя у часовій перспективі, досягнення життєвих цілей, самореалізацію.

Структура заняття *«Самоактуалізація: розгортання особистісного потенціалу, життєві цілі та смисли»*.

Активність	Зміст діяльності	Час
Вправа «Привітання (Балахтар, 2015)	<i>Мета вправи:</i> налаштувати учасників групи на спільну роботу, створення гарного настрою для роботи та досягнення бажаних результатів в процесі роботи в групі.  <i>Питання для обговорення:</i> у чому полягає сенс життя? Що необхідно людині для реалізації її планів? Яке значення у житті людини має настрій? Як впливає позитивний/негативний настрій на досягнення бажаних результатів?	10 хв.
Рефлексія домашнього завдання	<i>Мета:</i> позитивне налаштування учасників на роботу; актуалізація значення самопізнання та самоаналізу.  <i>Хід проведення:</i> учасники діляться власними результатами самоспостереження за останні два тижні, на основі ведення записів в щоденнику.	20 хв.
Вправа «Моя самореалізація» (Дідик, 2023)	<i>Мета вправи:</i> активізувати роздуми учасників щодо власної самореалізації, самоаналіз, розвиток прагнення до самореалізації.	20 хв.



		<p><i>Хід проведення вправи:</i> учасники відповідають на питання: «Що для мене значить самореалізація?».</p> <p><i>Питання для обговорення:</i> пригадайте, коли вперше ви помітили, що маєте прагнення до самореалізації? В чому вона полягала? Що підштовхує вас до самореалізації? Яке вона має значення у вашому житті?</p>	
Робота з притчею	3	<p><i>Мета:</i> сприяти розумінню учасників групи, що кожна ціль починається з бажання, яке має власну ціну, тому завжди треба бути готовим прийняти наслідки своїх прагнень; сприяти усвідомленню, що важливо не тільки прагнути до досягнення цілей, а й пам'ятати про баланс між матеріальними та духовними цінностями.</p> <p><i>Притча «Ціна бажання»</i> (див. Додаток Д).</p> <p><i>Шерінг:</i> учасники діляться власними думками та роздумами. Тренер акцентує увагу на життєвому балансі, значенні саморозвитку, необхідності аналізу власних бажань, їх цінності.</p> <p><i>Питання для обговорення:</i> про що для вас ця притча? Як часто ви замислюєтеся у власному житті про ціну власних бажань?</p>	35 хв.
Вправа «Дорогомого життя»		<p><i>Мета вправи:</i> розширення уявлення учасників про власні життєві смисли, власне призначення; активізація здатності реалізовувати власні ресурси, цінності, через проєктування, планування свого життя.</p> <p><i>Обладнання:</i> аркуш паперу та ручка.</p> <p><i>Хід проведення вправи:</i> вступне слово ведучого: «Кожна людина є творцем свого життя, власного минулого, теперішнього та майбутнього. Життєві пріоритети, прагнення, переконання, цінності, які</p>	50 хв.

	<p>кожен з нас має, відображаються у наших думках, способі мислення, вчинкам минулого та сьогодення, а також впливають на мрії, фантазії, бачення майбутнього, його планування та реалізацію. Якщо наше минуле ми не можемо змінити, то наше майбутнє повністю залежить від нас самих. Тому зараз у вас буде можливість зануритися у власне «Я», у роздуми про своє життя, щоб визначити ким ви є зараз, яке місце займаєте в цьому житті, Світі та за допомогою проєктування створити образ свого бажаного майбутнього. Почніть з того, що запишіть власні сильні сторони, якості, цінності, ресурси, які є вашою внутрішньою опорою, які допомагають долати складні життєві ситуації та рухатися вперед. Опирайтесь на результати самопізнання попередніх занять. Записуйте думки та почуття, які виникають в процесі роботи, щоб мати можливість пізніше повернутися до них та проаналізувати. Після цього, подумки перенесіться на десять, двадцять років вперед чи навіть ще далі. Уявіть себе в майбутньому, ким ви є, якою людиною стали, які ваші сильні сторони, чим займаєтеся, що відчуваєте та переживаєте. Опишіть уявний позитивний образ власного «Я» у майбутньому. Порівняйте себе теперішнього з власним «Я» в майбутньому й визначте зони свого розвитку. Опишіть, що на вашу думку необхідно зробити, щоб досягти бажаного, якими мають бути ваші вчинки, поведінка, які особистісні якості необхідно набуті чи розвинути.</p>	
--	--	--

	<p><i>Шерінг після вправи:</i> тренер пропонує учасникам поділитися власними думками, переживаннями, емоціями, які в них виникали під час виконання вправи.</p> <p><i>Питання для обговорення:</i> як ви оцінюєте те, наскільки справилися з поставленою задачею? Наскільки вам вдалося визначити образ себе теперішнього та майбутнього? Який образ було легше визначити та описати? З чим були складнощі? Які переживання, емоції у вас виникали при створенні свого образу у майбутньому? Які якості, цінності, здібності, внутрішні ресурси вам необхідно розвинути, активізувати, щоб досягти свого ідеалу в майбутньому?</p> <p><i>Рекомендації для тренера:</i> при обговоренні важливо акцентувати увагу на розумінні учасників зв'язку між минулим, теперішнім та майбутнім, на спроможності досягти свого бажаного майбутнього завдяки власній активності, відповідальності, постійному саморозвитку та вдосконаленню своєї особистості.</p>	
Вправа «Моя життєва мета»	<p><i>Мета вправи:</i> визначення учасниками власної життєвої мети, сенсу свого життя.</p> <p><i>Обладнання:</i> ручка та аркуш паперу.</p> <p><i>Хід проведення вправи:</i> вступне слово ведучого: «Спрямованість життя людини, залежить не лише від особистісних якостей, здібностей, від набутого досвіду, життєвих цінностей, але й від наявності мети в житті, яка є об'єднуючою основою всього життя людини, відображенням значення, яке людина надає своєму життю та сенсу, який вона вбачає в ньому. Саме наявність у житті мети та сприйняття людиною</p>	25 хв.

	<p>власного життя як наповненого глибоким сенсом, дає розуміння цінності та унікальності власного життєвого шляху, що спонукає цінувати кожну його мить та бути відповідальним й активним його творцем, свідомо втілюючи в життя власні цінності та морально-етичні погляди».</p> <p><i>Завдання:</i> опираючись на розуміння власного «Я», на свій внутрішній світ (власні сильні сторони, особистісні якості, здібності, життєві цінності, власні бажання, життєві пріоритети, те що приносить вам задоволення, що надає вам в житті сили, надихає та мотивує рухатися вперед) та те, ким ви є, сформулюйте та запишіть власну життєву мету, досягнення якої дозволило б вам максимально повно реалізувати свій внутрішній світ, життєвий потенціал. Мету, яка б була сенсом вашого життя, мотивувала до саморозвитку та самовдосконалення, наповнювала життя радістю та щастям.</p> <p><i>Коментар ведучого:</i> «Не бійтеся, що ваша мета буде здаватися недосяжною чи нереалістичною. Цільтеся в місяць – навіть якщо промахнетесь, обов’язково попадете в зірку».</p> <p><i>Шерінг:</i> ведучий просить учасників поділитися власними емоціями, переживаннями, пов’язаними з визначенням та формулюванням власної життєвої мети.</p>	
Вправа «Мапа самореалізації»	<p><i>Мета вправи:</i> розвиток вміння досягати поставленої мети, через визначення пріоритетних цілей та здатність здійснювати їх декомпозицію.</p>	45 хв.

	<p><i>Хід проведення вправи:</i> ведучий пояснює учасникам, що для досягнення будь-якої мети, необхідно чітко усвідомлювати власні кроки, які необхідно здійснити, адже вони і є тими ключовими цілями, які визначають спрямованість дій та наближають до мети.</p> <p>Покроковий алгоритм дій учасників для виконання вправи:</p> <p><i>Крок 1:</i> оберіть одну чи декілька цілей, які на ваш погляд є найбільш важливими у досягненні визначеної мети. Слова ведучого: «Уявіть, що ви збираєтеся в подорож. Вам необхідно зібрати валізу, яка на жаль, не може вмістити абсолютно все, що вам необхідно, що забезпечило б комфорт до якого ви звикли у повсякденному житті. Вам треба покласти в неї лише те, що дійсно вагоме. Уявіть що ці речі – це ваші цілі. Подумайте та визначте найголовніші з них й пам’ятайте, важливо, щоб цілі були конкретними та реалістичними».</p> <p><i>Крок 2:</i> визначте та запишіть, які ресурси (час, знання, навички, вміння, особистісні якості) вам необхідні для досягнення кожної цілі, якими ресурсами володієте.</p> <p><i>Крок 3:</i> визначте та запишіть, які щоденні дії сприятимуть реалізації кожної окремої цілі.</p> <p><i>Крок 4:</i> визначте й запишіть, скільки треба часу для виконання кожної дії.</p> <p><i>Крок 5:</i> подумайте та запишіть індикатори, завдяки яким ви зможете своєчасно розуміти, що рухаєтесь в правильному чи хибному напрямку досягнення своєї</p>	
--	---	--

	<p>мети, щоб мати змогу своєчасно зреагувати та за необхідності скорегувати власні дії.</p> <p><i>Шерінг після вправи:</i> тренер пропонує учасникам поділитися власними враженнями, емоціями, які в них виникали під час виконання вправи.</p> <p><i>Питання для обговорення:</i> наскільки вам вдалося визначити цілі, які відповідають меті? Як ви вважаєте, чи є визначенні цілі взаємопов'язаними? Чи доповнюють вони одна одну й дійсно сприяють досягненню поставленої мети? Чи достатньо у вас ресурсів, щоб реалізувати власні цілі? Чого не вистачає, що необхідно набути? Чи є цілісне розуміння власних дій, які необхідно зробити для досягнення мети?</p>	
<p>Вправа «Успіх або програш» (Матійків, 2012)</p>	<p><i>Мета вправи:</i> усвідомлення учасниками власних стратегій досягнення успіху, розвиток оптимістичного ставлення до нових подій та змін у житті.</p> <p><i>Хід проведення вправи:</i> кожен учасник по черзі обирає місце на підлозі й ставить туди будь-який предмет, який символізує його ціль. Тренер відводить учасника на певну відстань, зав'язує хустинкою очі та пропонує дійти до «цілі».</p> <p><i>Обговорення після вправи:</i> як ви себе почували під час виконання вправи? Як ви вважаєте, завдяки чому ви досягли/не досягли бажаної цілі? Яку б стратегію обрали, якби мали ще одну спробу? Чи завжди ви досягаєте власних цілей у житті? Чи завжди ви плануєте шлях досягнення своєї цілі? Як часто ви ризикуєте, щоб досягти бажаного? До чого це</p>	<p>25 хв.</p>

	призводить? Чи аналізуєте власні успіхи та програші? Як саме?	
Вправа «Лінія життя»	<p><i>Мета вправи:</i> сприяти усвідомленню учасниками причинно-наслідкових зв'язків, їх варіативності та множинності; формування навички відповідальної поведінки за власні дії при прийнятті рішень та плануванні майбутнього.</p> <p><i>Хід проведення вправи:</i> тренер пропонує учасникам:</p> <p><i>Крок 1.</i> Намалювати на аркуші паперу лінію свого життя, поділити її на три відрізки, які символізують минуле, теперішнє та майбутнє. Навпроти кожного часового відрізка записати значущі події власного минулого, теперішнього та бажаного майбутнього.</p> <p><i>Крок 2.</i> Проаналізувати одну з подій минулого, яку б хотілося змінити. Необхідно визначити: що саме хотілося б зробити в тій ситуації інакше; які власні дії стали наслідком отриманого результату; якими б були власні дії при наявності тих знань, що є; що б це змінило та яким би чином це вплинуло на життєву ситуацію «тут і зараз»; чи впливає досі та ситуація на теперішнє життя.</p> <p><i>Крок 3.</i> Проаналізувати та записати як здійснений вибір та прийнятті рішення в минулому впливають на теперішнє життя. Який вплив мають рішення, які здійснюються зараз під впливом минулого на бачення власного майбутнього.</p> <p><i>Шерінг:</i> тренер спонукає учасників групи до висловлення власних думок, інсайтів, розуміння цієї</p>	30 хв.

	вправи, значення прийнятих рішень та їх впливу на власне життя, перспективи майбутнього.	
Підведення підсумків тренінгу	Завершальна рефлексія в кінці тренінгу. Підведення підсумків тренінгу, узагальнення та закріплення отриманих знань.  Учасники діляться власними враженнями, емоціями, думками, переживаннями, результатами роботи, інсайтами, відкриттями про себе, власні ресурси та можливості, їх роль у розвитку власного альтруїстичного «Я» та самореалізації.	20 хв.
Вправа «Подяка та побажання»	<i>Мета вправи:</i> подякувати всім учасникам та ведучому за заняття, набутий досвід та висловити побажання. <i>Хід проведення вправи:</i> учасники по черзі висловлюють слова вдячності один одному за співпрацю, допомогу, отриманий досвід та висловлюють побажання учасникам щодо їх розвитку, досягнення власних цілей, досягнення бажаного майбутнього.	10 хв.
Загальна тривалість заняття 5 годин.		

### 3.3. Результати впровадження комплексної програми розвитку альтруїстичної спрямованості особистості

Комплексна програма психологічного сприяння розвитку альтруїстичної спрямованості особистості була орієнтована на актуалізацію та розвиток індивідуальних цінностей, здібностей, сильних сторін учасників, які є тими внутрішньо особистісними психологічними ресурсами, які енергетично підживлюють людину зсередини, забезпечуючи її ефективне та позитивне функціонування. Тому, при її побудові та проведенні, ми опиралися на модель навчання Д. Колба, що ґрунтується на наявності у людини життєвого досвіду,



актуалізація та активне осмислення котрого сприяє рефлексії людиною себе та свого життя, що дозволяє робити певні висновки зі свого минулого, вчитися на власних помилках й уникати їх в майбутньому. Такий підхід зумовлює можливість зміни застарілих способів функціонування на нові, більш конгруентні ідентичності людини й адаптовані до чинних вимог її навколишнього середовища, що водночас сприяє формуванню нових когнітивних, емоційних чи поведінкових патернів, які через дію реалізуються людиною на практиці, закріплюються в її щоденній поведінці формуючи новий життєвий досвід (Карпенко, 2015).

У дослідженні взяли участь 26 осіб: 12 осіб – експериментальна група (3 чоловіки та 9 жінок віком від 23 до 47 років), 14 осіб – контрольна група (4 чоловіки та 10 жінок віком від 35 до 66 років). Процес перевірки ефективності впровадженої комплексної програми ми здійснювали через десять тижнів після її завершення, оскільки даний інтервал для повторного проведення емпіричного дослідження та вимірювання показників за комплексом методик, які були використані на етапі констатувального дослідження є оптимальним, щоб відстежити особистісні зміни на когнітивному, емоційно-вольовому, поведінковому рівнях особистості, які є наслідком цілеспрямованого впливу тренінгової програми.

Впровадження розробленої комплексної програми розвитку альтруїстичної спрямованості особистості здійснювалося значною мірою завдяки реалізації особистісно-орієнтованого тренінгу. Адже психологічний тренінг як своєрідний метод активного соціально-психологічного навчання, відкриває його учасникам широке поле для спілкування з самим собою, тією вирішальною частиною себе, яка в буденному житті є менш помітною, оскільки ретельно приховується за соціальними масками та ролями, підтримка яких енергетично виснажує та спустошує людину зсередини (Федорчук, 2014).

При виборі методу оцінки ефективності тренінгу ми відштовхувались від розуміння, що основним критерієм його ефективності є ті зміни, які учасники

тренінгу вносять у своє життя після участі в ньому внаслідок здобуття нових навичок, здібностей, компетентностей, які надалі можуть ефективно використовувати у своєму повсякденному житті при вирішенні тих чи інших проблем, складних життєвих ситуацій. Тому до оцінки ефективності тренінгової програми ми застосували підхід Д. Кіркпатріка, який охоплює чотири оцінки процесу навчання:

*Реакція.* Учасники тренінгу оцінюють ступінь задоволеності процесом навчання та його результатами. Для цього учасники визначають наскільки отримані знання та здобуті навички є для них корисними та практичними, наскільки тренінгова програма відповідала їхнім очікуванням, оцінюють рівень її складності, якості, цікавості та доступність подачі матеріалу. Для визначення цієї оцінки ми використали стандартну анкету оцінювання ефективності тренінгової програми (Колесніченко, Мацегора, Приходько, Юр'єва & Байда, 2021) (див. Додаток Е), результати якої наведено у таблиці 3.1.

*Таблиця 3.1*

#### **Оцінювання тренінгу учасниками, в балах**

Критерій суб'єктивного оцінювання тренінгу	Показники середніх значень
Важливість теми тренінгу	9,33±0,62
Новизна інформації	8,92±0,95
Практична значущість набутих знань	9,25±0,72
Насиченість програми тренінгу	9,67±0,47
Послідовність та логіка викладеного матеріалу	8,58±0,76
Обсяг викладеного матеріалу	8,83±0,99
Комфортність під час проведення тренінгу	8,58±0,76
Складність сприйняття матеріалу тренінгу	5,92±1,11
Темп викладення матеріалу	9,08±0,86
Задоволеність роботою тренера	9,42±0,49

Огляд отриманих результатів дає розуміння, що учасники тренінгу досить високо оцінили тренінгові заняття за вказаними параметрами по 10-бальній

шкалі, що свідчить про те, що тема тренінгу була для них досить важливою, заняття містили нову інформацію, були значущими, насиченими, послідовними та відповідали їхнім очікуванням.

*Навчання.* Дозволяє оцінити те, наскільки учасники засвоїли отриманні знання, оволоділи практичним інструментарієм для саморозвитку, вдосконалення себе та власного життя, що можливо зробити оцінивши їхні поточні показники та порівнявши їх з вихідними результатами. Для оцінки навчання ми використали комплекс психодіагностичних методик, спрямованих на визначення рівня розвитку особистісних властивостей, цінностей та здібностей (якостей) на формування та розвиток котрих була спрямована тренінгова програма. Отримані результати перевірки статистичної значущості показників альтруїстичної спрямованості до та після проведення тренінгу отримано на основі порівняння групових середніх за допомогою t-критерію Стьюдента (див. табл. 3.2).

Таблиця 3.2

**Показники альтруїстичної спрямованості учасників тренінгу**

Показники шкал	Зріз	t	Значущість	Різниця середніх	95 % довірчий інтервал	
					Нижня межа	Верхня межа
Альтруїзм	До	8,47	,000	9,58	7,09	12,07
	Після	20,12	,000	12,83	11,43	14,24
Емпатія	До	40,12	,000	71,75	67,81	75,69
	Після	58,84	,000	74,17	71,39	76,94
Самоактуалізація	До	51,45	,000	36,83	35,26	38,41
	Після	54,83	,000	39,83	38,23	41,43
Автономія	До	15,88	,000	27,83	23,97	31,64
	Після	23,36	,000	30,08	27,25	32,92
Цілі в житті	До	16,52	,000	28,50	24,70	32,30
	Після	41,62	,000	32,00	30,31	33,69

Продовження таблиці 3.2

Самоприйняття	До	13,90	,000	24,58	20,69	28,48
	Після	38,21	,000	29,91	28,19	31,64
Психологічне благополуччя	До	38,38	,000	336,83	314,27	359,29
	Після	58,58	,000	356,17	340,54	371,79

Отриманні результати статистичних даних, наведених у таблиці 3.2 засвідчують, що показники за всіма зазначеними параметрами, які підлягали психологічному впливу дещо підвищились.

Відмінності показників особистісних цінностей до та після проведення тренінгу наведено у таблиці 3.3.

Таблиця 3.3

## Показники цінностей учасників тренінгу

Показники цінностей	Зріз	t	Значущість	Різниця середніх	95 % довірчий інтервал	
					Нижня межа	Верхня межа
Доброзичливість	До	15,92	,000	26,08	22,48	29,68
	Після	19,93	,000	27,92	24,83	31,00
Універсалізм	До	19,00	,000	43,41	38,39	48,44
	Після	25,47	,000	46,17	42,18	50,16
Турбота про інших	До	12,50	,000	9,75	8,03	11,47
	Після	15,57	,000	11,17	9,59	12,74
Турбота про навкол. серед.	До	15,02	,000	9,67	8,25	11,08
	Після	19,60	,000	10,33	9,17	11,49
Відповідальність	До	13,55	,000	11,17	9,35	12,98
	Після	21,19	,000	12,08	10,83	13,34
Самостійність	До	28,20	,000	29,83	27,51	32,16
	Після	35,69	,000	32,08	30,10	34,06

Продовження таблиці 3.3

Незалежність	До	12,61	,000	10,58	8,74	12,43
	Після	16,71	,000	11,33	9,84	12,83
Конформізм	До	14,15	,000	20,50	17,31	23,69
	Після	16,90	,000	19,33	16,82	21,85
Гедонізм	До	20,86	,000	17,67	15,80	19,53
	Після	22,72	,000	16,42	14,83	18,01
Приналежність	До	10,11	,000	9,67	7,56	11,77
	Після	10,41	,000	9,25	7,29	11,21
Взаємозалежність	До	12,88	,000	10,08	8,36	11,81
	Після	16,47	,000	9,75	8,45	11,05
Усамітнення	До	12,47	,000	10,83	8,92	12,75
	Після	13,93	,000	10,50	8,84	12,16

Наведені дані (див. табл. 3.3) засвідчують, що показники цінностей учасників тренінгу, які позитивно впливають на розвиток альтруїстичної спрямованості, а саме: доброзичливість, універсалізм, турбота про інших та довкілля, самостійність, незалежність та відповідальність, дещо підвищилися після проведення тренінгу. Натомість показники таких цінностей, як: конформізм, гедонізм, приналежність, взаємозалежність та усамітнення, які можуть здійснювати негативний вплив на розвиток альтруїстичної спрямованості або свідчити про наявність «патологічного альтруїзму», після проведення тренінгу знизилися.

Відмінності показників особистісних здібностей до та після проведення тренінгу представлено у таблиці 3.4.

Результати, наведені у таблиці 3.4 засвідчують, що показники особистісних здібностей учасників тренінгу, які здійснюють позитивний вплив на розвиток альтруїстичної спрямованості, підвищилися після проведення тренінгу, а показники особистісних здібностей, таких, як слухняність та

ввічливість, надрозвиненість яких може негативно впливати на розвиток альтруїстичної спрямованості особистості, після проведення тренінгу знизилися.

Таблиця 3.4

**Показники особистісних здібностей учасників тренінгу**

Показники особистісних здібностей	Зріз	t	Значущість	Різниця середніх	95 % довірчий інтервал	
					Нижня межа	Верхня межа
Довіра	До	34,94	,000	9,08	8,51	9,66
	Після	47,46	,000	9,83	9,38	10,29
Надія	До	20,41	,000	9,91	8,85	10,98
	Після	30,00	,000	10,08	9,34	10,82
Любов	До	23,59	,000	9,33	8,46	10,20
	Після	34,00	,000	9,67	9,04	10,29
Ніжність/секс.	До	32,75	,000	9,41	8,78	10,05
	Після	40,80	,000	9,83	9,30	10,36
Контакти	До	17,29	,000	8,33	7,27	9,39
	Після	25,06	,000	9,17	8,36	9,97
Вірність	До	23,62	,000	9,25	8,39	10,11
	Після	32,33	,000	9,58	8,95	10,22
Справедливість	До	19,53	,000	8,50	7,54	9,46
	Після	20,86	,000	8,83	7,90	9,77
Старанність	До	16,00	,000	7,50	6,47	8,53
	Після	22,32	,000	8,17	7,36	8,97
Обов'язковість	До	22,81	,000	9,08	8,21	9,96
	Після	32,83	,000	9,33	8,71	9,96
Відкритість	До	22,06	,000	9,58	8,63	10,54
	Після	34,20	,000	10,17	9,51	10,82

Слухняність	До	20,55	,000	8,00	7,14	8,86
	Після	26,35	,000	7,83	7,18	8,49
Ввічливість	До	20,36	,000	8,50	7,58	9,42
	Після	26,91	,000	8,42	7,72	9,11

Розглядаючи отриманні результати статистичних даних, наведених у таблиці 3.2, 3.3 та 3.4 встановлено, що показники за всіма визначеними параметрами, які підлягали психологічному впливу через комплекс підібраних психодіагностичних вправ, що сприяли розвитку альтруїстичної спрямованості учасників тренінгу підвищились, тому можемо вважати, що розроблена програма психологічного сприяння розвитку альтруїстичної спрямованості особистості здійснює позитивний вплив на усі складові альтруїстичної спрямованості.

Наступними критеріями оцінювання ефективності тренінгу є *поведінка* та *результат*. Ключовим фактором оцінювання поведінки є зміни, які відбуваються у повсякденному житті людини, що дає розуміння наскільки вона здатна використовувати засвоєні під час тренінгу знання, навички, вміння та компетенції. Зміни як очевидний результат, можливо визначили завдяки перевірці статистичної значущості групових відмінностей психологічних чинників альтруїстичної спрямованості до тренінгу та після його проведення в експериментальній та контрольній групі на основі порівняння результатів групових середніх за допомогою t-критерію Стьюдента (див. табл. 3.5).

Наведені дані у таблиці 3.5, свідчать, що до та після проведення тренінгу в експериментальній групі присутні статистично значущі відмінності. Варто зазначити, що в контрольній групі суттєвих змін за цими показниками не відбулося. Отриманні результати підтверджують наявність статистично значущих відмінностей в експериментальній групі (за t-критерієм Стьюдента) до та після тренінгу за такими показниками: альтруїзм ( $t=3,82$  при  $p \leq 0,01$ ), емпатія

( $t=3,85$  при  $p \leq 0,01$ ), автономія ( $t=3,76$  при  $p \leq 0,01$ ), цілі в житті ( $t=3,63$  при  $p \leq 0,01$ ), самоприйняття ( $t=4,07$  при  $p \leq 0,01$ ), самоактуалізація ( $t=2,18$  при  $p \leq 0,05$ ).

Таблиця 3.5

**Порівняння показників альтруїстичної спрямованості експериментальної та контрольної груп до та після тренінгу**

Показники шкал	Експериментальна група		Контрольна група		t	
	До тренінгу	Після тренінгу	До тренінгу	Після тренінгу	До	Після
Альтруїзм	9,58	12,83	10,21	9,57	0,62	3,82**
Емпатія	71,75	74,17	66,71	66,07	2,44	3,85**
Самоактуалізація	36,58	39,83	37,93	36,93	1,11	2,18*
Автономія	27,83	30,08	25,86	24,43	0,95	3,76**
Цілі в житті	28,50	32,00	29,29	27,43	0,38	3,63**
Самоприйняття	24,58	29,92	27,36	25,86	1,33	4,07**

Примітки: \*\* Зв'язок значущий на рівні  $p \leq 0,01$ ; \* Зв'язок значущий на рівні  $p \leq 0,05$ .

У таблиці 3.6 представлено результати перевірки статистичної значущості групових відмінностей предикторів альтруїстичної спрямованості до та після тренінгу на основі порівняння групових середніх за допомогою t-критерію Стьюдента.

Таблиця 3.6

**Порівняння показників альтруїстичної спрямованості досліджуваних груп до та після тренінгу**

Показники	Експериментальна група		Контрольна група		t	
	До тренінгу	Після тренінгу	До тренінгу	Після тренінгу	До	Після
Відповідальність	10,83	11,92	11,43	11,07	0,80	3,36*
Довіра	9,08	10,00	9,64	8,64	1,07	3,86**

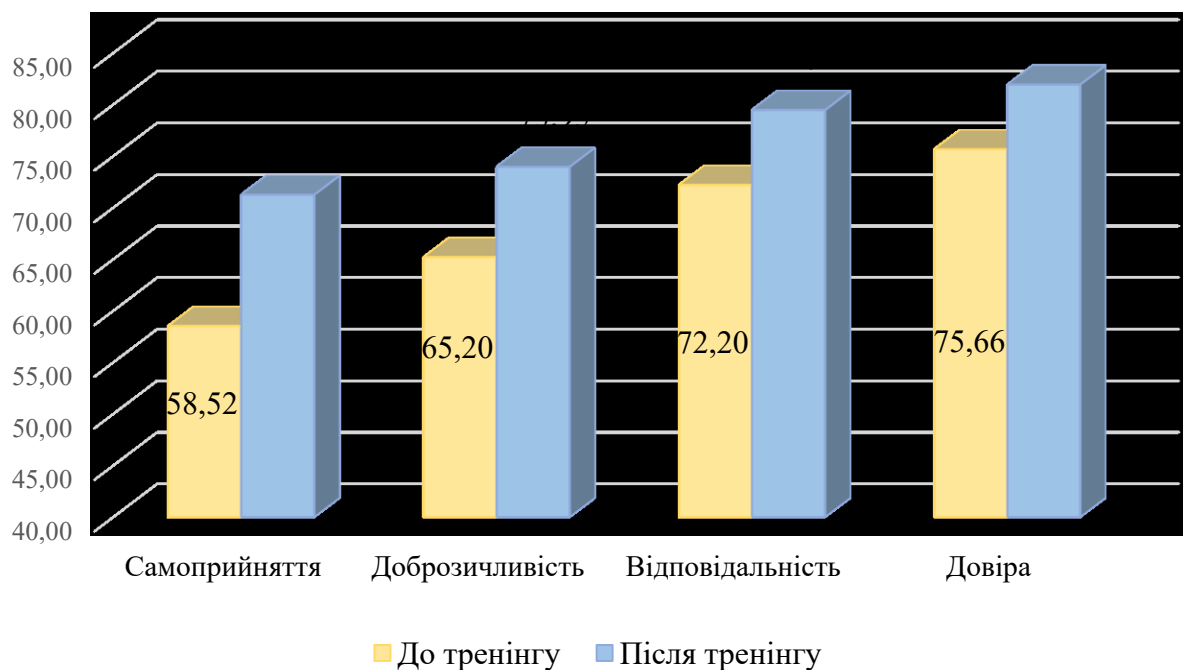


Самоприйняття	24,58	29,92	27,36	25,86	1,33	4,07**
Доброзичливість	26,08	29,58	27,79	25,86	0,89	3,89**

Примітки: \*\* Зв'язок значущий на рівні  $p \leq 0,01$ ; \* Зв'язок значущий на рівні  $p \leq 0,05$ .

Отримані дані (див. табл. 3.6) засвідчують, що після тренінгу в експериментальній групі також зросли показники усіх параметрів, які є предикторами розвитку альтруїстичної спрямованості особистості, а саме: довіра ( $t=3,86$  при  $p \leq 0,01$ ), самоприйняття ( $t=4,07$  при  $p \leq 0,01$ ), доброзичливість ( $t=3,89$  при  $p \leq 0,01$ ), відповідальність ( $t=3,36$  при  $p \leq 0,05$ ). Це вказує на те, що визначені предиктори, які характеризують позитивне ставлення особистості до самої себе та до інших людей, дійсно постають основою для розвитку альтруїстичної спрямованості особистості. Відповідно можемо зауважити, що ефективність проведеного тренінгу підтверджується порівнянням показників отриманих до та після тренінгу в експериментальній та контрольній групах (Сердюк & Лагун, 2025).

Співвідношення показників альтруїстичної спрямованості до та після тренінгу відображено на рисунку 3.1.



**Рис. 3.1.** Рівень показників альтруїстичної спрямованості особистості, у %

Порівнюючи показники альтруїстичної спрямованості до та після тренінгу (див. рис. 3.1), ми бачимо, що є зростання показників за всіма шкалами, що свідчить про наявність позитивного впливу розробленої тренінгової програми, її валідність та ефективність за всіма визначеними параметрами та за всіма рівнями Д. Кіркпатріка відносно ефективності оцінювання навчання.

З огляду отриманих даних, ми можемо констатувати, що даний тренінг дійсно сприяє розвитку альтруїстичної спрямованості, через розвиток відповідних психологічних чинників, які впливають на цей процес. Тренінг допомагає формувати позитивну мотивацію, яка виражається в прагненні учасників до найвищого розвитку та реалізації своїх можливостей, здібностей, до більш повного осмислення свого життєвого призначення. Сприяє розвитку здатності учасників краще розуміти себе, свій внутрішній світ, власні почуття, емоції, поведінкові реакції, а також розпізнавати й розуміти емоційні та поведінкові стани інших людей, їх потреби та бажання. Здійснює позитивний вплив на розвиток особистісної відповідальності, що посилює відчуття власної автономії. Вчить цілісно та оптимістично сприймати життя, власне минуле, теперішнє та майбутнє, усвідомлювати та будувати свої життєві перспективи, цілі, які наповнюють його сенсом та допомагають людині реалізувати свій внутрішній потенціал, особистісні цінності та здібності через прояви альтруїстично спрямованої поведінки, орієнтованої на покращення благополуччя іншої людини.

Також, аналізуючи отриманні результати, ми можемо стверджувати, що психологічні чинники, розвиток котрих сприяє розвитку альтруїстичної спрямованості, також позитивно впливають на психологічне благополуччя особистості. З розвитком альтруїстичної спрямованості, як зазначено у розділі 1.3, автоматично відбувається зростання рівня психологічного благополуччя особистості, та навпаки, розвиток показників психологічного благополуччя автоматично зумовлює зростання показників, які є сутнісними компонентами

альтруїстичної спрямованості особистості, що відображається на отриманих результатах учасників тренінгу.

Отже, визначені кількісні та якісні показники результатів впровадженої комплексної програми сприяння розвитку альтруїстичної спрямованості особистості засвідчують про її ефективність та доцільність використання для розвитку гуманістичних, загальнолюдських морально-духовних цінностей, якостей та особистісних властивостей, що сприяє внутрішньо особистісному розвитку особистості, розвитку її альтруїстичної спрямованості та покращенню психологічного благополуччя.

### **Висновки до III розділу**

В результаті емпіричного дослідження було визначено, що психологічними чинниками, головними рушійними силами, які є внутрішніми ресурсами особистості, що сприяють розвитку альтруїстичної спрямованості особистості є життєві цілі, почуття емпатії, особистісна автономія, прагнення до самоактуалізації, позитивне самоприйняття, особистісні здібності, індивідуальні та життєві цінності особистості. Саме ці психологічні чинники альтруїстичної спрямованості підлягали позитивному впливу у процесі реалізації розробленої нами комплексної програми спрямованої на активацію та розвиток відповідних психологічних детермінант альтруїстичної спрямованості особистості.

Зміст комплексної програми передбачав створення необхідних умов, які б сприяли підсиленню мотиваційної тенденції учасників до саморозвитку, самовдосконалення та розвитку психологічних чинників альтруїстичної спрямованості особистості.

Досягнення поставлених цілей та завдань комплексної програми здійснювалося завдяки використанню засобів та методів позитивної психотерапії, які сприяли активізації потреби учасників тренінгу у самопізнанні, сприяли усвідомленню та кращому розумінню своїх сильних та слабких сторін, власних потреб, життєвих переконань, моральних цінностей та актуальних

здібностей, усвідомленню цінності самого життя, цінності іншої людини та необхідності у наданні безкорисливої допомоги тим, хто цього дійсно потребує, розвитку навичок підтримувати позитивні взаємостосунки з оточуючими.

Розроблена комплексна програма сприяння розвитку альтруїстичної спрямованості особистості за отриманими статистичними даними довела свою валідність та значущість, а апробація програми показала її високу ефективність. Досліджувані експериментальної групи досягли підвищення рівня альтруїзму та показників за всіма визначеними психологічними параметрами альтруїстичної спрямованості. Однак найбільшою мірою комплексна програма сприяла актуалізації та розвитку: позитивного самоприйняття; загальнолюдських та особистісних цінностей, таких як: доброзичливість, універсалізм, відповідальність; особистісних здібностей, які відіграють значущу роль у ставленні особистості до самої себе та до інших людей – довіра, контакти, а також здібностей, які визначають здатність людини дотримуватися соціальних норм та встановлювати позитивні взаємостосунки з оточуючими – відкритість, вірність, справедливість. Водночас було виявлено зниження рівня таких показників, як конформізм, гедонізм, приналежність, взаємозалежність, усамітнення, слухняність та ввічливість, які при надмірному розвитку можуть поставати бар'єрами розвитку альтруїстичної спрямованості та прояву альтруїстичної поведінки.

На поведінковому рівні ці зміни відобразилися у більш доброзичливому, турботливому відношенні учасників тренінгу до інших людей у повсякденному житті, проявах альтруїстичної поведінки. Учасники тренінгу стали більш емпатійними та автономними, почали усвідомлено ставити життєві цілі, опираючись на власні цінності, приймати рішення та нести за них особисту відповідальність. Тобто, почали свідомо будувати своє життя, покладаючись на ті особистісні ресурси, актуалізація та розвиток яких сприяє розвитку альтруїстичної спрямованості та самоактуалізації особистості.

*Зміст третього розділу дисертації висвітлено в публікаціях:*

1. Serdiuk, L., & Lahun, M. (2022). Altruistic orientation as a component of personal mental health. *Public health – Social, Educational and Psychological Dimensions*, materials from 9<sup>th</sup> International Research & Training Conference (Lublin, Poland, 21 July 2022). (pp. 37–38). The John Paul II Catholic University of Lublin.

2. Лагун, М. В. (2023). Альтруїстична спрямованість особистості як чинник психологічної допомоги у подоланні психологічного стресу під час війни. *Нова українська школа: психологічні проблеми*, матеріали IV Всеукраїнської науково-практичної інтернет-конференції (Київ, 17 серпня 2023) (с. 40–43). Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Київ, 2023.

3. Сердюк, Л. З., & Лагун, М. В. (2023). Позитивна психотерапія як метод профілактики адиктивної поведінки засобами розвитку альтруїстичної поведінки. Перша Всеукраїнська науково-практична конференція з адиктології, матеріали науково-практичної конференції (Київ, 16-17 вересня 2023 року) (с. 135–142.). Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України.

4. Сердюк, Л. З., & Лагун, М. В. (2025). Альтруїстична спрямованість як чинник психологічного благополуччя особистості. *Перспективи та інновації науки. Серія «Психологія»*, 4(50), 1700–1711. [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2025-4\(50\)-1700-1711](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2025-4(50)-1700-1711)

## ВИСНОВКИ

Узагальнення отриманих результатів у дисертаційному дослідженні дозволило сформулювати наступні підсумкові висновки:

1. Встановлено теоретичні передумови формування та розвитку феномену альтруїстичної спрямованості особистості. Обґрунтовано концептуальні засади розуміння альтруїстичної спрямованості як складного багаторівневого інтрапсихічного утворення в структурі особистості, яке є найвищою соціально значущою властивістю, що формується і розвивається під впливом соціального середовища. Рівень розвитку альтруїстичної спрямованості відображає глибину морально-духовного розвитку людини та залежить від сформованості таких психологічних компонентів, як: емоційно-ціннісного, когнітивного, афективного, мотиваційного, поведінкового та ціннісно-смыслового.

2. Визначено структуру альтруїстичної спрямованості на основі якої було розроблено *модель альтруїстичної спрямованості особистості*, що включає такі компоненти: вищі соціально-психологічні потреби, які реалізуються через втілення особистістю власних духовно-моральних цінностей та якостей засобами безкорисливої альтруїстичної поведінки; систему домінуючих мотивів: інтереси, прагнення, переконання, ідеали, установки, ціннісні орієнтації, життєві цілі та світогляд особистості, які спрямовують поведінку та діяльність людини в певному напрямку.

Також розроблено *модель альтруїстичної поведінки особистості*, яка охоплює компоненти потребово-мотиваційної сфери, що є ключовими складовими у структурі альтруїстичної спрямованості, а також емпатію, прагнення до самоактуалізації, особистісну автономію, ціннісні орієнтації, самоприйняття, життєві цілі та особистісні якості.

3. Обґрунтовано методичні основи емпіричного дослідження психологічних чинників розвитку альтруїстичної спрямованості особистості та визначено методичне забезпечення дослідження. Основна увага дослідження була спрямована на розгляд альтруїстичної спрямованості як інтрапсихічного

утворення, актуалізація та розвиток якого сприяє позитивному функціонуванню та самореалізації особистості.

4. Здійснено емпіричну валідацію моделі альтруїстичної поведінки особистості та визначено такі психологічні чинники розвитку альтруїстичної спрямованості: автономія, життєві цілі, самоприйняття, гуманістичні загальнолюдські цінності – доброзичливість, універсалізм, індивідуальні цінності – відповідальність, самостійність та незалежність, особистісні якості (здібності) – довіра, надія, контакти, ніжність, любов (первинні актуальні здібності), вірність, справедливість, відкритість, старанність та обов’язковість (вторинні актуальні здібності).

Встановлено, що предикторами, які мають найбільший вплив у прогностичній моделі альтруїстичної спрямованості є довіра, відповідальність, самоприйняття та доброзичливість. Найбільш значущою для передбачення показника альтруїстичної спрямованості особистості є довіра, яка є основою позитивного самоствавлення та ставлення до інших, фундаментом для побудови гармонійних, позитивних стосунків з оточуючими людьми та світом, а отже необхідною умовою для розвитку альтруїстичної спрямованості особистості.

5. Виявлено оптимальний рівень розвитку альтруїстичної спрямованості особистості, що об’єктивно відповідає середньому рівню розвитку альтруїзму. Цей рівень характеризується здатністю гармонійно поєднувати задоволення потреб інших людей з власними потребами та інтересами, що сприяє підтримці життєвого балансу та ресурсного стану особистості. Таке розуміння альтруїзму певною мірою відповідає концепції «здорового альтруїзму», який відзначається високим рівнем розвитку особистісних характеристик, гуманістичних цінностей, якостей, які відображають: морально-духовний розвиток особистості; наявність осмислених життєвих цілей; позитивне самоствавлення; здатність вибудовувати позитивні стосунки з оточуючими людьми та світом; здатність відповідально приймати рішення; відсутність надмірно вираженого почуття справедливості, гіпертрофованої соціальної відповідальності, соціального обов’язку та високого

рівня розвитку взаємопов'язаних з цими нормативними категоріями поведінки цінностями й якостями, такими як: влада, гедонізм, конформізм, слухняність, усамітнення, ввічливість, взаємозалежність, які можуть негативно впливати на чистоту мотиву альтруїстичного вчинку.

6. Встановлено наявний позитивний взаємозв'язок між альтруїстичною спрямованістю та психологічним благополуччям особистості, що виражається у зростанні усіх показників психологічного благополуччя при розвитку альтруїстичної спрямованості особистості в межах «здорового альтруїзму», що у контексті гуманістичної парадигми свідчить про необхідність розуміння важливості розвитку альтруїстичної спрямованості для збереження психічного й психологічного здоров'я, досягнення станів позитивного функціонування особистості.

7. Розроблено та впроваджено комплексну програму психологічного сприяння розвитку альтруїстичної спрямованості особистості, що ґрунтувалася на засобах й методах позитивної психотерапії та включала три блоки: теоретичний (лекції, бесіди, групові дискусії та обговорення), практичний (особистісно-орієнтований тренінг) та блок рефлексії результатів навчання (осмислення, аналіз та оцінка учасниками набутих знань, навичок та способів регуляції власної поведінки).

Основною складовою запропонованої програми є особистісно-орієнтований тренінг спрямований на активацію та розвиток особистісної мотивації до саморозвитку й самовдосконалення, а також розвиток психологічних чинників альтруїстичної спрямованості особистості.

Апробація комплексної програми показала її високу ефективність. Критерієм оцінки ефективності програми стали психологічні чинники альтруїстичної спрямованості особистості.

**Перспективи подальших досліджень** проблеми розвитку альтруїстичної спрямованості особистості полягають: у більш детальному вивченні внутрішніх ресурсів, актуалізація та розвиток яких постає необхідною умовою для розвитку



альтруїстичної спрямованості та мотиваційною основою альтруїстичної поведінки; розробці прикладних аспектів, зокрема, вдосконалення діагностичного інструментарію та технологій сприяння розвитку альтруїстичної спрямованості особистості; розробці ефективних засобів психологічної підтримки осіб, які здійснюють волонтерську діяльність; поглибленому вивченні соціально-психологічних чинників мікро- та макросередовища, вікових та статевих особливостей й відмінностей досліджуваних.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Adler, A. (2010). *Understanding human nature*. Martino Fine Books.
2. Afolabi, O. A. (2014). Psychological predictors of prosocial behaviour among a sample of Nigerian undergraduates. *European Scientific Journal*, 10(2), 241–266.
3. Ahmed, S. A., & Jackson, D. N. (1979). Psychographics for social policy decisions: Welfare assistance. *Journal of Consumer Research*, 5(4), 229–239. DOI:<https://doi.org/10.1086/208735>
4. Albarracin, D., Johnson, B. T., & Zanna, M. P. (2005). *The Handbook of Attitudes*. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum.
5. Alderfer, C. P. (1969). An empirical test of a new theory of human needs. *Organizational Behavior & Human Performance*, 4(2), 142–175.
6. Algoe, S. B., & Haidt, J. (2009). Witnessing excellence in action: The «other-praising» emotions of elevation, gratitude, and admiration. *The Journal of Positive Psychology*, 4(2), 105–127.
7. Allport, G. W. (1962). *Personality: a psychological interpretation*. London: Constable.
8. Alorani, O. I., & Alradaydeh, M. A. (2018). Spiritual well-being, perceived social support, and life satisfaction among university students. *International Journal of Adolescence and Youth*, 23(3), 291–298.
9. Anić, P., & Tončić, M. (2013). Orientations to happiness, subjective well-being and life goals. *Psihologijske Teme*, 22(1), 135–153.
10. Aknin, L. B., Broesch, T., Hamlin, J. K., & Van De Vondervoort, J. W. (2015). Prosocial behavior leads to happiness in a small-scale rural society. *Journal of Experimental Psychology: General*, 144(4), 788–795.
11. Aknin, L. B., Sandstrom, G. M., Dunn, E. W., & Norton, M. I. (2011). It's the Recipient That Counts: Spending Money on Strong Social Ties Leads to

- Greater Happiness than Spending on Weak Social Ties. *PLOS ONE*, 6(2), e17018. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0017018>
12. Aknin, L. B., Van de Vondervoort, J. W., & Hamlin, J. K. (2018). Positive feelings reward and promote prosocial behavior. *Current Opinion in Psychology*, 20, 55–59.
  13. Aknin, L. B., & Whillans, A. V. (2021). Helping and Happiness: A Review and Guide for Public Policy. *Social Issues and Policy Review*, 15(1), 3–34.
  14. Ashwini, U. R. (2021). Altruism and Life Satisfaction among Adolescence. *International Journal of Research Publication and Reviews*, 2(7), 661–675.
  15. Bai, D., Bandyopadhyay, M., & Sharma, U. (2023). Relationship between Gratitude and Altruism in Young Adults. *The International Journal of Indian Psychology*, 11(3), 3329–3335.
  16. Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84(2), 191–215.
  17. Bartlett, M. Y., Condon, P., Cruz, J., Baumann, J., & Desteno, D. (2012). Gratitude: Prompting behaviours that build relationships. *Cognition and Emotion*, 26(1), 2–13.
  18. Batson, C. D. (2011). *Altruism in humans*. New York: Oxford University Press.
  19. Batson, C. D. (2017). The empathy-altruism hypothesis: What and so what? In E. M. Seppälä, E. Simon-Thomas, S. L. Brown, M. C. Worline, C. D. Cameron, & J. R. Doty (Eds.), *The Oxford handbook of compassion science* (pp. 27–40). Oxford University Press.
  20. Batson, C. D. (2018). *A scientific search for altruism: Do we only care about ourselves?* New York: Oxford University Press.
  21. Batson, C. D. (2021). The empathy-altruism hypothesis. In A. Kostić, & D. Chadee (Eds.), *Positive psychology: An international perspective* (pp. 12–32). Wiley Blackwell.

22. Batson, C. D., Ahmad, N., & Lishner, D. A. (2009). Empathy and altruism. In S. J. Lopez, & C. R. Snyder (Eds.), *Oxford handbook of positive psychology* (2nd ed., pp. 417–426). Oxford University Press.
23. Batson, C. D., Bolen, M. H., Cross, J. A., & Neuringer-Benefiel, H. E. (1986). Where is the altruism in the altruistic personality? *Journal of Personality and Social Psychology*, 50(1), 212–220. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.50.1.212>
24. Batson, C. D., Lishner, D. A., & Stocks, E. L. (2015). The empathy-altruism hypothesis. In D. A. Schroeder, & W. G. Graziano (Eds.), *The Oxford handbook of prosocial behavior* (pp. 259–281). Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780195399813.013.023>
25. Batson, C. D., Polycarpou, M. P., Harmon-Jones, E., Imhoff, H. J., Mitchener, E. C., Bednar, L. L., ...Highberger, L. (1997). Empathy and attitudes: Can feeling for a member of a stigmatized group improve feelings toward the group? *Journal of Personality and Social Psychology*, 72(1), 105–118. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.72.1.105>
26. Batson, C. D., & Powell, A. A. (2003). Altruism and prosocial behavior. In T. Millon & M. J. Lerner (Eds.), *Handbook of psychology: Personality and social psychology*, (Vol. 5, pp. 463–484). John Wiley & Sons, Inc. <https://doi.org/10.1002/0471264385.wei0519>
27. Bauger, L., Bongaardt, R., & Bauer, J. (2021). Maturity and Well-Being: The Development of Self-Authorship, Eudaimonic Motives, Age, and Subjective Well-Being. *Journal of Happiness Studies*, 22, 1313–1340.
28. Bala, J., Sneha, M., Prizila, S., Dharshini, P., Rashmi, R., & Sheela, J. (2021). A Study on Altruism and Subjective Well-Being among Emerging Adults. *The International Journal of Indian Psychology*, 9(3), 1354–1361. DOI:10.25215/0903.126

29. Bekker, M. H. J., & van Assen, M. A. L. M. (2017). Autonomy-connectedness mediates sex differences in symptoms of psychopathology. *PLoS ONE*, 12(8), e0181626. Doi:10.1371/journal.pone.0181626
30. Bekkers, R., & P. Wiepking (2011). A Literature Review of Empirical Studies of Philanthropy: Eight Mechanisms That Drive Charitable Giving. *Nonprofit and Voluntary Sector Quarterly*, 40(5), 924–973.
31. Bernhard, H., Fischbacher, U., & Fehr, E. (2006). Parochial altruism in humans. *Nature*, 442(7105), 912–915. DOI: 10.1038/nature04981
32. Bierhoff, H.-W., & Rohmann, E. (2004). Altruistic Personality in the Context of the Empathy-Altruism Hypothesis. *European Journal of Personality*, 18(4), 351–365. <https://doi.org/10.1002/per.523>
33. Blau, P. M. (1960). A theory of social integration. *American Journal of Sociology*, 65, 545–556. <https://doi.org/10.1086/222785>
34. Bleazby, J. (2005). Autonomy, democratic community, and citizenship in philosophy for children. *Analytic Teaching*, 26(1), 30–52.
35. Böckler, A., Tusche, A., & Singer, T. (2016). The structure of human prosociality: Differentiating altruistically motivated, norm motivated, strategically motivated, and self-reported prosocial behavior. *Social Psychological and Personality Science*, 7(6), 530–541. <https://doi.org/10.1177/1948550616639650>
36. Bowlby, J. (1982). Attachment and loss: Retrospect and prospect. *American Journal of Orthopsychiatry*, 52(4), 664–678. <https://doi.org/10.1111/j.1939-0025.1982.tb01456.x>
37. Bradburn, N. M. (1969). *The Structure of Psychological Well-Being*. Oxford: Aldine.
38. Bojanowska, A., & Urbańska, B. (2021). Individual values and well-being: The moderating role of personality traits. *International Journal of Psychology*, 56(4), 1–12. DOI:10.1002/ijop.12751

39. Brethel-Haurwitz, K. M., Stoianova, M., & Marsh, A. A. (2020). Empathic emotion regulation in prosocial behaviour and altruism. *Cognition and Emotion*, 34(8), 1532–1548.
40. Brown, D., & Crace, R. K. (2002). *Life values inventory: Facilitator's guide*. Williamsburg: Applied Psychological Resources.
41. Brown, D., Crace, R. K., & Almeida, L. (2006). A culturally sensitive, values-based approach to career counseling. In A. J. Palmo, W. J. Weikel, & D. P. Borsos (Eds.), *Foundations of mental health counseling* (pp. 144–171). Springfield, IL: Charles C Thomas.
42. Büssing, A., Kerksieck, P., Baumann, K., & Günther, A. (2013). Altruism in adolescents and young adults: Validation of an instrument to measure generative altruism with structural equation modeling. *International Journal of Children's Spirituality*, 18(4), 335–350.
43. Campbell, S. B., Leezenbaum, N. B., Schmidt, E. N., Day, T. N., & Brownell, C. A. (2015). Concern for another's distress in toddlers at high and low genetic risk for autism spectrum disorder. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 45(11), 3594–3605. <https://doi.org/10.1007/s10803-015-2505-7>
44. Campbell, S. B., & Stramondo, J. A. (2017). The Complicated Relationship of Disability and Well-Being. *Kennedy Institute of Ethics Journal*, 27(2), 151–184.
45. Carlson, R. W., & Zaki, J. (2022). Belief in Altruistic Motives Predicts Prosocial Actions and Inferences. *Psychological Reports*, 125(4), 2191–2212.
46. Carstensen, L. L., Isaacowitz, D. M., & Charles, S. T. (1999). Taking time seriously. A theory of socioemotional selectivity. *American Psychologist*, 54(3), 165–181. doi: 10.1037//0003-066x.54.3.165.
47. Chancellor, J., Margolis, S., Bao, K. J., Lyubomirsky, S., & Emerson, R. W. (2018). Everyday prosociality in the workplace: The reinforcing benefits of giving, getting, and glimpsing. *Emotion*, 18(4), 507–517.

48. Choi, D., Minote, N., Sekiya, T., & Watanuki, S. (2016). Relationships between Trait Empathy and Psychological Well-Being in Japanese University Students. *Psychology*, 07(09), 1240–1247. DOI:10.4236/psych.2016.79126
49. Choi, J.-K., & Bowles, S. (2007). The coevolution of parochial altruism and war. *Science*, 318(5850), 636–640. <https://doi.org/10.1126/science.1144237>
50. Cialdini, R. B., & Kenrick, D. T. (1976). Altruism as hedonism: A social development perspective on the relationship of negative mood state and helping. *Journal of Personality and Social Psychology*, 34(5), 907–914. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.34.5.907>
51. Cialdini, R. B., Schaller, M., Houlihan, D., Arps, K., Fultz, J., & Beaman, A. L. (1987). Empathy-based helping: Is it selflessly or selfishly motivated? *Journal of Personality and Social Psychology*, 52(4), 749–758. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.52.4.749>
52. Cialdini, R. B., Brown, S. L., Lewis, B. P., Luce, C., & Neuberg, S. L. (1997). Reinterpreting the empathy-altruism relationship: When one into one equals oneness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73(3), 481–494. Doi:<https://doi.org/10.1037/0022-3514.73.3.481>
53. Cipriani, R. (2022). The Other, Altruism and Empathy. Variety of Prosocial Behavio. *The American Sociologist*, 53(2), 11–21. DOI:10.1007/s12108-021-09496-y
54. Clarken, R. (2011). Authenticity, Autonomy and Altruism: Keys for Transformation. *Online Submission, paper presented at the 21st annual equity within the classroom conference* (Houghton, Michigan, March 27–29, 2011) (pp. 1–9).
55. Clausen, T., Pedersen, L. R. M., Andersen, M. F., Theorell, T., & Madsen, I. E. H. (2021). Job autonomy and psychological well-being: A linear or a non-linear association? *European Journal of Work and Organisational Psychology*, 31(3), 1–11.

56. Comte, A. (1875). *System of positive polity: General view of positivism and introductory principles*. London, UK: Longmans, Green and Company.
57. Curry, O. S., Rowland, L. A., Van Lissa, C. J., Zlotowitz, S., McAlaney, J., & Whitehouse, H. (2018). Happy to help? A systematic review and meta-analysis of the effects of performing acts of kindness on the well-being of the actor. *Journal of Experimental Social Psychology*, 76, 320–329.
58. Dahl, A., & Paulus, M. (2019). From interest to obligation: the gradual development of human altruism. *Child Development Perspectives*, 13(1), 10–14. <https://doi.org/10.1111/cdep.12298>
59. Danner, D. D., Friesen, W. V., & Carter, A. N. (2007). Helping behavior and longevity: An emotion model. In S. G. Post (Ed.), *Altruism and health: Perspectives from empirical research* (pp. 246–258). Oxford University Press.
60. Darwin, C. R. (2006). *On the origin of species by means of natural selection*. Dover Publications.
61. Dawkins, R. (2016). *The Extended Phenotype: The Long Reach of the Gene*. Oxford University Press.
62. Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The «What» and «Why» of Goal Pursuits: Human Needs and the Self-Determination of Behavior personality. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227–268.
63. de Waal, F. B. M. (2008). Putting the altruism back into altruism: The evolution of empathy. *Annual Review of Psychology*, 59, 279–300.
64. Diener, E., & Oishi, S. (2005). The nonobvious social psychology of happiness. *Psychological Inquiry*, 16(4), 162–167.
65. Dovidio, J. (1984). Helping behavior and altruism: An empirical and conceptual overview. In L. Berkowitz (Ed.), *Advances in experimental social psychology* (Vol. 17, pp. 361–427). New York: Academic.
66. Dovidio, J. F. (1991). The Empathy-Altruism Hypothesis: Paradigm and Promise. *Psychological Inquiry*, 2(2), 126–128.



67. Dunn, E. W., Aknin, L. B., & Norton, M. I. (2014). Prosocial spending and happiness: Using money to benefit others pays off. *Current Directions in Psychological Science*, 23, 41–47.
68. Dyble, M. (2021). The evolution of altruism through war is highly sensitive to population structure and to civilian and fighter mortality. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 118(11), e2011142118. DOI:10.1073/pnas.2011142118
69. Eagly, A. H., & Chaiken, S. (1993). *The psychology of attitudes*. Orlando, FL: Harcourt Brace Jovanovich College Publishers.
70. Earp, B. D., McLoughlin, K. L., Monrad, J. T., Clark, M. S., & Crockett, M. J. (2021). How social relationships shape moral wrongness judgments. *Nature Communications*, 12(1), Article 5776. <https://doi.org/10.1038/s41467-021-26067-4>
71. Ebersole, P., & Humphreys, P. (1991). The short index of self-actualization and purpose in life. *Psychological reports*, 69(2), 550.
72. El-Bialy, N., Aranda, E. F., Nicklisch, A., Saleh, L., & Voigt, S. (2022). Flight and the preferences for truth-telling: An experimental study among refugees and non-refugees in Syria, Jordan, and Germany. *Journal of Behavioral and Experimental Economics*, 96, 101787. <https://doi.org/10.1016/j.socec.2021.101787>
73. Elsherbiny, A. M. (2022). Self-Transcendence and Altruism as Predictors of Psychological Well-being among University Students in some Arab Countries. *Dirasat Educational Sciences*, 49(3), 223–243.
74. Elster, J. (2006). Altruistic Behavior and Altruistic Motivations. In S.-C. Kolm & J. M. Ythier (Eds.), *Handbook of the economics of giving, altruism and reciprocity* (Vol. 1.) *Foundations* (pp. 183–206). Elsevier Science.
75. Erikson, E. H. (1994). *Insight and responsibility*. New York: W.W. Norton and Company, Inc.

76. FeldmanHall, O., Dalgleish, T., Evans, D., & Mobbs, D. (2015). Empathic concern drives costly altruism. *NeuroImage*, 105, 347–356.
77. Feng, L., & Guo, Q. (2017). Beneficial effect of altruism on well-being among Chinese college students: The role of self-esteem and family socioeconomic status. *Journal of Social Service Research*, 43(3), 416–431.
78. Filkowski, M. M., Cochran, R. N., & Haas, B. (2016). Altruistic behavior: mapping responses in the brain. *Neurosci Neuroecon*, 5, 65–75. Doi:10.2147/NAN.S87718
79. Flett, G. L., Blankstein, K. R., & Hewitt, P. L. (1991). Factor structure of the Short Index of Self-actualization. *Journal of Social Behavior & Personality*, 6(5), 321–329.
80. Frazier, P., Greer, C., Blazek, E. S., Tennen, H., Park, C. L., & Tomich, P. (2013). The Relation Between Trauma Exposure and Prosocial. *Psychological Trauma Theory Research Practice and Policy*, 5(3). DOI:10.1037/a0027255
81. Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The Broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56(3), 218–226.
82. Freud, A. (2019). *The Ego and the Mechanisms of Defence*. London: Routledge. <https://doi.org/10.4324/9780429481550>
83. Freud, S. (2020). *A General Introduction to Psychoanalysis*. New York: Horace Liveright. <http://dx.doi.org/10.1037/10667-000>
84. Freund, A., & Blanchard-Fields, F. (2014). Age-related differences in altruism across adulthood: making personal financial gain versus contributing to the public good. *Development psychology*, 50, 1125–1136. <https://doi.org/10.1037/a0034491>
85. Fromm, E. (2001). *Escape from freedom*. Taylor & Francis.
86. Gordiienko-Mytrofanova, I., Pidchasov, Y., Sauta, S., & Kobzieva, I. (2018). The Problem of Sample Representativeness for Conducting Experimental and Broad Psychological Research. *Psycholinguistics*, 23(1), 11–46.

87. Gilligan, M. G., Pasquale, B. J., & Samii, C. (2014). Civil War and Social Cohesion: Lab-in-the-Field Evidence from Nepal. *American Journal of Political Science*, 58(3), 604–619.
88. Gouldner, A. W. (1970). *The Coming Crisis of Western Sociology*. New York: Equinox Books.
89. Grant, A. M. (2014). *Give and take: Why helping others drives our success*. New York, NY: Penguin.
90. Grimalda, G., Buchan, N. R., Ozturk, O., Pinate, A. C., Urso, G., & Brewer, M. B. (2021). Exposure to COVID-19 is associated with increased altruism, particularly at the local level. *Scientific Reports*, 11(1):18950. DOI:10.1038/s41598-021-97234-2
91. Grund, A., Fries, S., & Rheinberg, F. (2018). Know Your Preferences: Self-regulation as need-congruent goal selection. *Review of General Psychology*, 22(4), 437–451. <https://doi.org/10.1037/gpr0000159>
92. Gulacti, F. (2014). Investigating university students' predictors of psychological well-being. *International Journal of Academic Research*, 6(1), 318–324. DOI:10.7813/2075-4124.2014/6-1/B.43
93. Hall, J., Kahn, D. T., Skoog, E., & Öberg, M. (2021). War exposure, altruism and the recalibration of welfare tradeoffs towards threatening social categories. *Journal of Experimental Social Psychology*, 94(3), 104101. doi: 10.1016/j.jesp.2021.104101
94. Hamilton, W. D. (1963). The Evolution of Altruistic Behavior. *The American Naturalist*, 97(896), 354–356.
95. Han, X., He, K., Wu, B., Shi, Z., Liu, Y., Luo, S., ... Han, S. (2017). Empathy for pain motivates actions without altruistic effects: Evidence of motor dynamics and brain activity. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 12(6), 893–901. <https://doi.org/10.1093/scan/nsx016>

96. Hardy, S. A., & Carlo, G. (2005). Religiosity and prosocial behaviours in adolescence: The mediating role of prosocial values. *Journal of Moral Education*, 34(2), 23–249.
97. Harrell, A. (2012). Do religious cognitions promote prosociality? *Rationality and Society*, 24(4), 463–482.
98. Hartman, A. C, & Morse, B. J. (2020). Violence, Empathy and Altruism: Evidence from the Ivorian Refugee Crisis in Liberia. *British Journal of Political Science*, 50(2), 731–755. 10.1017/S0007123417000655.
99. Hartman, A. C, Morse, B. J., & Weber, S. (2021). Violence, Displacement, and Support for Internally Displaced Persons: Evidence from Syria. *The Journal of Conflict Resolution*, 65(10), 1791–1819.
100. Hartmann, P., Eisend, M., Apaolaza, V., & D'Souza, C. (2017). Warm glow vs. Altruistic values: How important is intrinsic emotional reward in proenvironmental behavior? *Journal of Environmental Psychology*, 52, 43–55.
101. Heckhausen, H. (1977). Achievement Motivation and Its Constructs: A Cognitive Model. *Motivation and Emotion*, 1(4), 283–329.
102. Hoffman, E., Gonzalez-Mujica, J., Acosta-Orozco, C., & Compton, W. C. (2020). The Psychological Benefits of Receiving Real-Life Altruism. *Journal of Humanistic Psychology*, 60(2), 187–204.
103. Hoffman, M. L. (2001). *Empathy and moral development: Implications for caring and justice*. New York: Cambridge University Press.
104. Homans, G. C. (1961). *Social behavior: Its elementary forms*. New York: Harcourt, Brace & World.
105. Horney, K. (2013). *The Neurotic Personality Of Our Time*. London: Routledge.
106. Huang, Y., Hickman, J. E. & Wu, S. (2018). Impacts of enhanced fertilizer applications on tropospheric ozone and crop damage over sub-Saharan Africa. *Atmos. Environ.*, 180, 117–125.
107. Hubbard, J., Harbaugh, W. T., Srivastava, S., Degras, D., & Mayr, U. (2016). A general benevolence dimension that links neural, psychological, economic,

- and life-span data on altruistic tendencies. *Journal of experimental psychology: general*, 145(10), 1351–1358.
108. Huebner, B., & Hauser, M. D. (2011). Moral judgments about altruistic self-sacrifice: When philosophical and folk intuitions clash. *Philosophical Psychology*, 24(1), 73–94.
  109. Hui, B. P. H., Ng, J. C. K., Berzaghi, E., Cunningham-Amos, L. A., & Kogan, A. (2020). Rewards of Kindness? A Meta-Analysis of the Link Between Prosociality and Well-Being. *Psychological Bulletin*, 146(12), 1084–1116.
  110. Irani, A. S. (2018). Positive Altruism: Helping that Benefits Both the Recipient and Giver. *Master of Applied Positive Psychology (MAPP) Capstone Projects*, 152. Retrieved from: [https://repository.upenn.edu/mapp\\_capstone/152](https://repository.upenn.edu/mapp_capstone/152)
  111. Jahoda, M. (1980). *Current concepts of positive mental health*. Arno Press: New York.
  112. Jayawickreme, E., Forgeard, M. J. C., & Seligman, M. E. P. (2012). The engine of well-being. *Review of General Psychology*, 16(4), 327–342.
  113. Jenkinson, C. E., Dickens, A. P., Jones, K., Thompson-Coon, J., Taylor, R. S., Rogers, M., ...Richards, S. H. (2013). Is volunteering a public health intervention? A systematic review and meta-analysis of the health and survival of volunteers. *BMC Public Health*, 13(1), Article 773. <https://doi.org/10.1186/1471-2458-13-773>
  114. Jebb, A. T., Morrison, M., Tay, L., & Diener, E. (2020). Subjective Well-Being Around the World: Trends and Predictors Across the Life Span. *Psychological Science*, 31(3), 293–305.
  115. Jones, A., & Crandall, R. (1986). Validation of a shortindex of self-actualization. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 12, 63–73.

116. Joshanloo, M. (2019). Investigating the relationships between subjective well-being and psychological well-being over two decades. *Emotion, 19*(1), 183–187.
117. Karaś, D., & Cieciuch, J. (2018). The relationship between identity processes and well-being in various life domains. *Personality and Individual Differences, 121*, 111–119.
118. Kenrick, D. T., Baumann, D. J., & Cialdini, R. B. (1979). A step in the socialization of altruism as hedonism: Effects of negative mood on children's generosity under public and private conditions. *Journal of Personality and Social Psychology, 37*(5), 747–755.
119. Kong, F., Zhao, J., & You, X. (2012). Emotional intelligence and life satisfaction in Chinese university students: The mediating role of self-esteem and social support. *Personality and Individual Differences, 53*(8), 1039–1043.
120. Kraiss, J. T., Klooster, P. M., Moskowitz, J. T., & Bohlmeijer, E. T. (2020). The relationship between emotion regulation and well-being in patients with mental disorders: A meta-analysis. *Comprehensive Psychiatry, 102*, Article 152189. <https://doi.org/10.1016/j.comppsy.2020.152189>
121. Lahun, M. (2025). Psychological resources for the development of altruistic personality orientation. *Multidisciplinární mezinárodní vědecký magazín «Věda a perspektivy»*, 2(45), 214–223. [https://doi.org/10.52058/2695-1592-2025-2\(45\)-214-223](https://doi.org/10.52058/2695-1592-2025-2(45)-214-223)
122. Lee, K., & Ashton, M. C (2004). Psychometric Properties of the HEXACO Personality Inventory. *Multivariate Behavioral Research, 39*(2), 329–358. DOI:[https://doi.org/10.1207/s15327906mbr3902\\_8](https://doi.org/10.1207/s15327906mbr3902_8)
123. Lent, R. W. (2004). Toward a Unifying Theoretical and Practical Perspective on Well-Being and Psychosocial Adjustment. *Journal of Counseling Psychology, 51*(4), 482–509. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.51.4.482>
124. Leung, K., & Bond, M. H. (2004). Social Axioms: A Model for Social Beliefs in Multicultural Perspective. In M. P. Zanna (Ed.), *Advances in experimental*

- social psychology*, (Vol. 36, pp. 119–197). Elsevier Academic Press. [https://doi.org/10.1016/S0065-2601\(04\)36003-X](https://doi.org/10.1016/S0065-2601(04)36003-X)
125. Lindenberg, S. (2006). Prosocial Behavior, Solidarity, and Framing Processes. In D. Fetchenhauer, A. Flache, A. P. Buunk, & S. Lindenberg (Eds.), *Solidarity and prosocial behavior: An integration of sociological and psychological perspectives* (pp. 23–44). Springer Science, New York.
  126. Lok, I., & Dunn, E. W. (2022). Are the benefits of prosocial spending and buying time moderated by age, gender, or income? *PLoS ONE*, 17(6), Article e0269636. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0269636>
  127. Lyubomirsky, S., Sheldon, K. M., & Schkade, D. (2005). Pursuing happiness: The architecture of sustainable change. *Review of General Psychology*, 9(2), 111–131. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.9.2.111>
  128. Ma, H. K. (2017). The Development of Altruism with Special Reference to Human Relationships: A 10-Stage Theory. *Public Health, Sec. Children and Health*, 5. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2017.00271>
  129. Maas, J., van Assen, M. A. L. M., van Balkom, A. J. L. M., Rutten, E. A. P., & Bekker, M. H. J. (2019). Autonomy–connectedness, self-construal, and acculturation: Associations with mental health in a multicultural society. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 50(1), 80–99.
  130. Maisel, N. C., & Gable, S. L. (2009). The Paradox of Received Social Support: The Importance of Responsiveness. *Psychological Science*, 20(8), 928–932.
  131. Maksimenko, S., & Serdiuk, L. (2016). Psychological potential of personal self-realization. *Social Welfare: Interdisciplinary Approach*, 1(6), 92–100. DOI:10.21277/sw.v1i6.244
  132. Maner, J. K., & Gailliot, M. T. (2007). Altruism and egoism: Prosocial motivations for helping depend on relationship context. *European Journal of Social Psychology*, 37(2), 347–358.
  133. Marsh, A. (2016). Neural, Cognitive, and Evolutionary Foundations of Human Altruism. *Wiley Interdisciplinary Reviews: Cognitive Science* 7(1), 59–71.

134. Marsh, A. (2020). *The Fear Factor: How One Emotion Connects Altruists, Psychopaths and Everyone In-Between*. Little, Brown Book Group.
135. Maslow, A. H. (2021). *A Theory of Human Motivation*. General Press.
136. Maslow, A. H. (1987). *Motivation and Personality* (3rd ed.). New York: Harper & Row Publishers.
137. McClelland, D. C. (1988). *Human Motivation*. Cambridge University Press.
138. Mehrabian, A., & Epstein, N. (1972). A measure of emotional empathy. *Journal of Personality*, 40(4), 525–543.
139. Mehrabian, A. (1996). *Manual of the Balanced Emotional Empathy Scale (BEES)*. Monterey, CA: Albert Mehrabian.
140. Melendro, M., Campos, G., Rodríguez-Bravo, A. E., & Resino, D. A. (2020). Young people's autonomy and psychological well-being in the transition to adulthood: A pathway analysis. *Frontiers in Psychology*, 11, Article 1946. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01946>
141. Midlarsky, E. (1991). Helping as coping. *Prosocial Behavior: Review of Personality and Social Psychology*, 12, 238–264.
142. Midlarsky, E., & Kahana, E. (2007). Altruism, well-being, and mental health in late life. In S. G. Post (Ed.), *Altruism and health: Perspectives from empirical research* (pp. 56–69). Oxford University Press.
143. Monroe, K. (1996). The Heart of Altruism: Perceptions of a Common Humanity. *Political Theory*, 26(5), 751–754.
144. Morris, S. J., & Kanfer, F. H. (1983). Altruism and depression. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 9(4), 567–577.
145. Mulahalilović, A., Hasanović, M., Pajević, I., & Jakovljević, M. (2021). Meaning and the Sense of Meaning in Life from a Health Perspective. *Psychiatria Danubina*, 33(4), 1025–1031.
146. Mulinge, P. (2018). Altruism and altruistic love: intrinsic motivation for servant-leadership. *The International Journal of Servant-Leadership*, 12(1), 337–370.



147. Nantel-Vivier, A., Pihl, R. O., Côté, S., & Tremblay, R. E. (2014). Developmental association of prosocial behaviour with aggression, anxiety and depression from infancy to preadolescence. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 55(10), 1135–1144.
148. Neumann, E., & Zaki, J. (2023). Toward a social psychology of cynicism. *Trends in Cognitive Sciences*, 27(1), 1–3.
149. Nussbaum, M. C. (2001). *Upheavals of thought: The intelligence of emotions*. New York : Cambridge University Press.
150. Over, H., & Carpenter, M. (2009). Priming third-party ostracism increases affiliative imitation in children. *Developmental Science*, 12(3), F1–F8. <https://doi.org/10.1111/j.1467-7687.2008.00820.x>
151. Paulus, M. (2014). The emergence of prosocial behavior: Why do infants and toddlers help, comfort, and share? *Child Development Perspectives*, 8, 77–81.
152. Paulus, M., Jung, N., O'Driscoll, K., & Moore, C. (2017). Toddlers involve their caregiver to help another person in need. *Infancy*, 22, 645–664.
153. Penner, L. A., Dovidio, J. F., Piliavin, J. A., & Schroeder, D. A. (2005). Prosocial behavior: Multilevel perspectives. *Annual Review of Psychology*, 56, 365–392.
154. Peseschkian, N. (1996). *Positive Family Therapy: The family as the therapist*. New Delhi : Sterling Paperback.
155. Peseschkian, N. (2000). *Positive Psychotherapy. Theory and practice of a new method*. South Asia Books.
156. Peseschkian, N., & Deidenbach, H. (1988). *Wiesbaden Inventory for Positive Psychotherapy and Family Therapy*. Berlin, New York: Springer Verlag.
157. Pessi, A. B. (2011). Religiosity and Altruism: Exploring the Link and its Relation to Happiness. *Journal of Contemporary Religion*, 26, 1–18.
158. Peterson, C., & Seligman, M. E. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification*. New York: Oxford University Press.

159. Piliavin, J. A., Dovidio, J. F., Gaertner, S. L., & Clark, R. D. (1981). *Emergency intervention*. New York : Academic Press.
160. Pinker, S. (2015). The false allure of group selection. In Buss D. M. (Ed.), *The handbook of evolutionary psychology* (2nd ed., pp. 867–880). Wiley & Sons.
161. Pisor, A. C., & Ross, C. T. (2024). Parochial altruism: What it is and why it varies. *Evolution and Human Behavior*, 45(1), 2–12.
162. Post, S. G. (2005). Altruism, happiness, and health: It's good to be good. *International Journal of Behavioral Medicine*, 12(2), 66–77.
163. Prabha, S., & Mittal, U. (2019). Social intelligence as related to aggression, altruism and compassion. *IAHRW International Journal of Social Sciences Review*, 7(6), 1864–1867.
164. Praff, D. W. (2015). *The Altruistic Brain: How We Are Naturally Good*. Oxford University Press.
165. Pressman, S. D., Kraft, T. L., & Bowlin, S. (2017). Well-being: physical, psychological, and social. In: Gellman, M., Turner, J. (Eds), *Encyclopedia of behavioral medicine*. Springer, New York (pp. 1–6). [https://doi.org/10.1007/978-1-4614-6439-6\\_75-2](https://doi.org/10.1007/978-1-4614-6439-6_75-2)
166. Pummer, T. (2024). Introduction to Special Issue on Effective Altruism. *Public Affairs Quarterly*, 38(1), 1–2.
167. Radovanović, B. (2018). Altruism in behavioural, motivational and evolutionary sense. *Philosophy and society*, 30(1), 122–134.
168. Rhoads, S. A., Gunter, D., Ryan, R. M., & Marsh, A. A. (2021). Global variation in subjective well-being predicts seven forms of altruism. *Psychological Science*, 32(8), 1247–1261.
169. Rhoads, S. A., & Marsh, A. A. (2023). Doing Good and Feeling Good: Relationships Between Altruism and Well-being for Altruists, Beneficiaries, and Observers. In: World Happiness Report 2023 (11th ed., Chapter 4). *Sustainable Development Solutions Network* (pp. 103–130). Retrieved from: [https://happiness-report.s3.amazonaws.com/2023/WHR+23\\_Ch4.pdf](https://happiness-report.s3.amazonaws.com/2023/WHR+23_Ch4.pdf)

170. Richard, R. L., & Jex, S. M. (1991). Further evidence for the validity of the Short Index of Self-Actualization. *Journal of Social Behavior & Personality*, 6(5), 331–338.
171. Richerson, P. J., & Boyd, R. (2005). *Not by Genes Alone: How Culture Transformed Human Evolution*. Chicago : University of Chicago Press.
172. Righetti, F., Visserman, M. L., & Impett, E. A. (2022). Sacrifices: Costly prosocial behaviors in romantic relationships. *Current Opinion in Psychology*, 44, 74–79.
173. Roberts, B. W., Caspi, A., & Moffitt, T. E. (2001). The kids are alright: Growth and stability in personality development from adolescence to adulthood. *Journal of Personality and Social Psychology*, 81(4), 670–683. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.81.4.670>
174. Roberts, B., Walton, K., & Viechtbauer, W. (2006). Patterns of Mean-Level Change in Personality Traits across the Life Course. *Psychological Bulletin*, 132, 3–25.
175. Rogers, C. R. (2021). *Client-centered therapy*. Robinson.
176. Rokeach, M. (1973). *The nature of human values*. Free Press.
177. Ronak, P. & Nisha, J. (2023). Altruism, Gratitude and Hope among Young Adults in India. *Indian Journal of Positive Psychology*, 14(2), 113–118.
178. Rushton, J. P. (1982). Altruism and society: A social learning perspective. *Ethics*, 92, 425–446. Doi:<https://doi.org/10.1086/292353>
179. Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52, 141–166. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.141>
180. Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2017). *Self-Determination Theory: Basic psychological needs in motivation, development and wellness*. New York, NY: Guilford Press Publishing.

181. Ryff, C. D. (2014). Psychological well-being revisited: Advances in the science and practice of eudaimonia. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 83(1), 10–28.
182. Ryff, C. D. (2018). Well-Being with Soul: Science in Pursuit of Human Potential. *Perspectives on Psychological Science*, 13(2) 242–248.
183. Ryff, C. D. (2021). Spirituality and Well-Being: Theory, Science, and the Nature Connection. *Religions*, 12(11), Article 914. DOI:10.3390/rel12110914
184. Ryff, C. D. (2023). Contributions of eudaimonic well-being to mental health practice. *Mental Health and Social Inclusion*, 27(3), 276–293.
185. Ryff, C. D., & Singer, B. H. (2008). Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of Happiness Studies: An Interdisciplinary Forum on Subjective Well-Being*, 9(1), 13–39.
186. Saadeh, M., Welmer, A.-K., Dekhtyar, S., Fratiglioni, L., & Calderón-Larrañaga, A. (2020). The Role of Psychological and Social Well-being on Physical Function Trajectories in Older Adults. *The Journals of Gerontology Series A Biological Sciences and Medical Sciences*, 75(8), 1579–1585. Doi:10.1093/gerona/glaa114.
187. Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. Free Press.
188. Seligman, M. (2018). PERMA and the building blocks of well-being. *The Journal of Positive Psychology*, 13(4), 333–335.
189. Seligman, M. E., & Csikszentmihalyi, M. (2014). Positive Psychology: An Introduction. In *Flow and the Foundations of Positive Psychology* (pp. 279–298). Dordrecht: Springer. [https://doi.org/10.1007/978-94-017-9088-8\\_18](https://doi.org/10.1007/978-94-017-9088-8_18)
190. Serdiuk, L., & Otenko, S. (2021). The ukrainian-language adaptation for the wiesbaden inventory for positive psychotherapy and family therapy (WIPPF). *The global psychotherapist*, 1(1), 11–14.
191. Schmuck, P., & Sheldon, K. M. (Eds.). (2001). *Life goals and well-being: Towards a positive psychology of human striving*. Hogrefe & Huber Publishers.

192. Schwartz, C. E., & Sendor, M. (1999). Helping others helps oneself: Response shift effects in peer support. *Social Science & Medicine*, 48(11), 1563–1575.
193. Schwartz, C. E., Quaranto, B. R., & Gray, K. (2013). Altruism and health: Theoretical perspectives. In A. Efklides & D. Moraitou (Eds.), *A positive psychology perspective on quality of life* (pp. 107–124). Springer Science + Business Media.
194. Schwartz, S. H. (1977). Normative influences on altruism. In L. Berkowitz (Ed.), *Advances in experimental social psychology* (Vol. 10, pp. 221–279). New York: Academic Press.
195. Schwartz, S. H. (1992). Universals in the content and structure of values: Theoretical advances and empirical tests in 20 countries. In M. Zanna (Eds.), *Advances in experimental social psychology* (Vol. 25, pp. 1–65). New York: Academic Press.
196. Schwartz, S. H. (2010). Basic values: How they motivate and inhibit prosocial behavior. In M. Mikulincer & P. R. Shaver (Eds.), *Prosocial motives, emotions, and behavior: The better angels of our nature* (pp. 221–241). American Psychological Association.
197. Schwartz, S. H. (2012). An overview of the Schwartz Theory of Basic Values. *Online readings in Psychology and Culture*, 2(1), 11–20.
198. Schwartz, S. H. (2015). Basic individual values: Sources and consequences. In D. Sander and T. Brosch (Eds.), *Handbook of value: Perspectives from economics, neuroscience, philosophy, psychology and sociology* (pp. 63–84). Oxford: UK, Oxford University Press.
199. Schwartz, S. H. (2017). The refined theory of basic values. In S. Roccas & L. Sagiv (Eds.), *Values and behavior: Taking a cross cultural perspective* (pp. 51–72). Springer International Publishing.
200. Schwartz, S. H., & Cieciuch, J. (2022). Measuring the refined theory of individual values in 49 cultural groups: Psychometrics of the Revised Portrait

1019. <https://doi.org/10.1177/1073191121998760>

201. Schwartz, S. H., Cieciuch, J., Vecchione, M., Davidov, E., Fischer, R., Beierlein, C., ...Konty, M. (2012). Refining the theory of basic individual values. *Journal of Personality and Social Psychology*, 103(4), 663–688.
202. Schwartz, S. H., & Howard, J. A. (1980). Explanations of the moderating effect of responsibility denial on the personal norm behavior relationship. *Social Psychology Quarterly*, 43(4), 441–446.
203. Schwartz, S. H., & Howard, J. A. (1984). Internalized values as motivators of altruism. In E. Staub, D. Bar-Tal, J. Karylowski, & J. Reykowski (Eds.), *Development and maintenance of prosocial behavior* (pp. 229–255). New York: Plenum.
204. Shaffer, D. R. (1986). Is mood-induced altruism a form of hedonism? *Altruistic & Prosocial Behavior*, 13(1/2), 195–216.
205. Sharma, S., & Sharma, M. (2010). Self, social identity and psychological well-being. *Psychological Studies*, 55(2), 118–136.
206. Siedlecki, K. L., Salthouse, T. A., Oishi, S., & Jeswani, S. (2014). The Relationship Between Social Support and Subjective Well-Being Across Age. *Social Indicators Research*, 117(2), 561–576.
207. Shechter, H., & Salomon, G. (2005). Does vicarious experience of suffering affect empathy for an adversary? The effects of Israelis' visits to Auschwitz on their empathy for Palestinians. *Journal of Peace Education*, 2(2). 125–138. DOI:10.1080/17400200500173535
208. Shostrom, E. L. (1964). An inventory for the measurement of self-actualization. *Educational and Psychological Measurement*, 24(2), 207–218. <https://doi.org/10.1177/001316446402400203>
209. Smith, J. L., & Bryant, F. B. (2017). Savoring and well-being: Mapping the cognitive-emotional terrain of the happy mind. In M. D. Robinson & M. Eid

- (Eds.), *The happy mind: Cognitive contributions to well-being* (pp. 139–156). Springer International Publishing/Springer Nature.
210. Snyder, C. R. (2002). Hope Theory: Rainbows in the Mind. *Psychological Inquiry*, 13, 249–275. [http://dx.doi.org/10.1207/S15327965PLI1304\\_01](http://dx.doi.org/10.1207/S15327965PLI1304_01)
  211. Sober, E., & Wilson, D. S. (1999). Unto others: The evolution and psychology of unselfish behavior. *Politics and the Life Sciences*, 18(1), 145–149.
  212. Son, J. & Wilson, J. (2012). Volunteer Work and Hedonic, Eudemonic, and Social Well-Being. *Sociological forum*, 27(3), 658–681.
  213. Talisse, R. B. (2013). Altruism and self-sacrifice. *Journal of Social Philosophy*, 44(2), 112–114.
  214. Sparrow, E. P., Swirske, L., Kudus, F., & Spaniol, J. (2021). Aging and altruism: A meta-analysis. *Psychology and Aging*, 36(1), 49–56.
  215. Stocks, E. L., & Lishner, D. A. (2018). Empathy and altruism. In M. Hogg (Ed.), *Oxford research encyclopedia of psychology* (pp. 1–24). New York: Oxford University Press.
  216. Syaudah, Y. (2019). Coping Strategy and Psychological Well-Being of Final Year University Student. *Psychological Research and Intervention*, 2(2), 31–39.
  217. Tashjian, S. M., Rahal, D., Karan, M., Eisenberger, N., Galván, A., Cole, S. W., & Fuligni, A. J. (2021). Evidence from a randomized controlled trial that altruism moderates the effect of prosocial acts on adolescent well-being. *Journal of Youth and Adolescence*, 50(1), 29–43.
  218. Tasimi, A., Dominguez, A., & Wynn, K. (2015). Do-gooder derogation in children: The social costs of generosity. *Frontiers in Psychology*, 6, Article 1036. DOI:10.3389/fpsyg.2015.01036
  219. Taylor, S. (2016). A model of purpose: From survival to transpersonal purpose. *Transpersonal Psychology Review*, 18(1). <https://doi.org/10.53841/bpstran.2016.18.1.12>

220. Trivers, R. L. (Mar., 1971). The Evolution of Reciprocal Altruism. *The Quarterly Review of Biology*, 46(1), pp. 35–57.
221. Tusche, A., & Bas, L. M. (2021). Neurocomputational models of altruistic decision-making and social motives: Advances, pitfalls, and future directions. *WIREs Cognitive Science*, 12(6), Article e1571. <https://doi.org/10.1002/wcs.1571>
222. Vancea, F. (2017). Psychological Maturity and Integrative Three-Dimensional Structure Anxiety-Depressionself-Dissatisfaction. *Scientific research and education in the air force*, 19(2), 235–240.
223. Vieira, J. B., Pierzchajlo, S., Jangard, S., Marsh, A. A., & Olsson, A. (2022). Acute anxiety during the COVID-19 pandemic was associated with higher levels of everyday altruism. *Scientific Reports*, 12(1):18619. doi: 10.1038/s41598-022-23415-2
224. Voors, M. J., Nillesen, E. E. M., Verwimp, P., Bulte, E. H., Lensink, R., & Soest, D. P. V. (2012). Violent Conflict and Behavior: A Field Experiment in Burundi. *American economical review*, 102(2), 941–964.
225. Weathers, S. E., Saven, H. Q., & Apicella, C. L. (2024). Visualizing self: Altruism is (un)affected by field versus observer representations of self. *Adaptive Human Behavior and Physiology*, 10(1), 84–107.
226. Weinstein, N., & Ryan, R. M. (2010). When Helping Helps: Autonomous Motivation for Prosocial Behavior and Its Influence on Well-Being for the Helper and Recipient. *Journal of Personality and Social Psychology*, 98(2), 222–244.
227. Wilke, H., & Lanzetta, J. T. (1982). The obligation to help: Factors affecting response to help received. *European Journal of Social Psychology*, 12(3), 315–319. <https://doi.org/10.1002/ejsp.2420120308>
228. Windmann, S., Binder, L., & Schultze, M. (2021). Constructing the Facets of Altruistic Behaviors (FAB) Scale. *Social Psychology*, 52(5), 299–313.



229. Wright, B. C. (2013). *Altruism and depression: Exploring this relationship and the mechanisms behind it (Unpublished doctoral dissertation)*. USA: University of North Texas, Texas.
230. Xi, J., Lee, M., LeSuer, W., Barr, P., Newton, K., & Poloma, M. (2017). Altruism and existential well-being. *Applied Research in Quality of Life*, 12(1), 67–88. <https://doi.org/10.1007/s11482-016-9453-z>
231. Zalewska, A. M., & Zwierzchowska, M. (2022). Personality Traits, Personal Values, and Life Satisfaction among Polish Nurses. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(20), Article 13493. DOI:10.3390/ijerph192013493
232. Андрієвська, Е. І. (2019). *Казка про янн; Говорюча риба*. Київ : ЗНАННЯ.
233. Андрійчук, І. (2015). Феномен самоставлення у структурі особистості підлітка. *Проблеми гуманітарних наук. Серія «Психологія»*, 35, 4–15.
234. Андрущенко, В. (2017). *Культура життєтворчості особистості і освіта*. Київ : «МП Леся».
235. Антонюк, О. (2022). Позитивна психологія як важлива складова освітнього лідерства. *Український педагогічний журнал*, 4, 121–130.
236. Арцишевський, Р. А. (2011). *Духовне осягнення дійсності і структура суспільної свідомості* : монографія. Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, Ін-т соц. наук, Наук.-метод. центр світогляд. освіти молоді. Луцьк: Смарагд.
237. Балахтар, В. (2015). *Соціально-психологічний тренінг і маніпуляція* : навч.-метод. посібник. Вижниця : Вид-во «Черемош».
238. Балл, Г. О. (2008). *Орієнтири сучасного гуманізму (в суспільній, освітній, психологічній сферах)*. Видання 2-е, доп. Житомир : Волинь: Рута.
239. Бех, І. Д. (2015). *Вибрані наукові праці. Виховання особистості*. Том 2. Чернівці : Букрек.
240. Бех, І. Д. (2018). *Особистість на шляху до духовних цінностей* : монографія. Київ – Чернівці: «Букрек».

241. Біла, І. М. (2013). Самоздійснення, самоактуалізація особистості. *Освіта та розвиток обдарованої особистості*, 12, 102–105.
242. Булах, І. С. (2016). *Психологія особистісного зростання підлітків: реалії та перспективи* : монографія. Вінниця, ТОВ «Нілан-ЛТД».
243. Богач, О. Б. (2017). Дослідження концепцій розвитку моральної поведінки особистості в світлі основних психологічних підходів. *Наукові праці МАУП*, 4(23), 194–199.
244. Боришевський, М. Й. (2010). *Дорога до себе. Від основ суб'єктності до вершини духовності* : монографія. Київ: Академвидав.
245. Боришевський, М. Й., Шевченко, О. В., & Володарська, Н. Д. [та ін]. (2011). *Психологічні закономірності розвитку духовності особистості* : колективна монографія. / за загал. ред. М. Й. Боришевський. Київ: Педагогічна думка.
246. Боришевський, М. Й., Пилипенко, Л. І., & Пенькова, О. І. та ін. (2013). *Виховання духовності особистості* : навчально-методичний посібник / за ред. М. Й. Боришевського. Кіровоград : Імекс-ЛТД.
247. Боснюк, В. Ф. (2020). *Математичні методи в психології*: курс лекцій. Мультимедійне навчальне видання. Харків: НУЦЗУ.
248. Васильєв, Я. В. (2015). Цілі та їхні психологічні механізми. *Наукові праці. Філософія*. Том 262, Вип. 250, 25–29.
249. Вітенко, І. С. (2008). *Основи психології*: підруч. для студ. вищ. мед. навч. закл. III-IV рівня акредитації. Вид. 2-е, перероб. і доп. Вінниця : Нова Книга.
250. Володарська, Н. Д. (2017). Технології активізації процесу самодетермінації розвитку особистості: діалогово-феноменологічний підхід. Актуальні проблеми психології: *Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України*. Том VI, Вип. 13, 32–38.

251. Гальчинська, О., & Семигіна, Т. (2017). *Втручання з розвитку економічної самостійності «Майстерня можливостей»*. Київ: Поліграф-плюс.
252. Гірченко, О. Л., & Буковська, О. О. (2019). Просоціальна спрямованість та поведінка особистості. *Актуальні проблеми психології*, 7(47), 120–129.
253. Горбатих, В. В. (2010). Самоставлення особистості як емоційний компонент самосвідомості. *Вісник Запорізького національного університету, Педагогічні науки*, 2(13), 48–52.
254. Горбатих, В. В. (2019). Психолого-педагогічні умови гармонізації становлення самоставлення старших дошкільників. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*, 2, 90–104.
255. Грищенко, С. В. (2019). *Самовдосконалення особистості* : монографія. Чернігів: НУЧК імені Т. Г. Шевченка.
256. Девер'янюк, Н. (2019). Соціально-психологічні особливості просоціальної поведінки у підлітковому віці. *Психологія: реальність і перспективи. Збірник наукових праць РДГУ*, 11, 42–46.
257. Дерев'янюк, Н. (2020). Психологічна сутність та мотиви просоціальної поведінки особистості. *Психологічні перспективи*, 35, 43–55.
258. Діамідова, Н. Ю. (2019). Емоційні кореляти просоціальної мотивації майбутніх педагогів. *Теорія і практика сучасної психології*. Вип. 5, Том 2, 48–52. <https://doi.org/10.32840/2663-6026.2019.5-2.9>
259. Дмитріюк, Н., & Кордунова, Н. (2019). Самоставлення як психологічний компонент особистісного розвитку сучасного підлітка. *Збірник наукових праць «Проблеми сучасної психології»*, (45), 128–151.
260. Дорожкін, В. Р. (2013). *Психологічний аналіз альтруїстичної поведінки особистості*. Дис. ... доктора психол. наук. Інститут психології імені Г. С. Костюка. Київ.
261. Дригус, М. Т. (2017). Концептуальні парадигми самоефективності особистості. *Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць*

*Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Том XII, Вип. 23, 88–97.*

262. Журавльова, Л. П., & Шпак, М. М. (2015). Емпатія як психологічний механізм розвитку міжособистісного емоційного інтелекту. *Science and Education a New Dimension. Pedagogy and Psychology*, 3 (25), 85–88.
263. Зимянський, А. Р. (2009). *Психологічні умови розвитку моральної самосвідомості підлітків*. Дис. ... канд. психол. наук. Дрогобицький державний педагогічний університет ім. І. Франка. Дрогобич.
264. Зозуляк-Случик, Р. В. (2015). Гуманістична спрямованість особистості як джерело фаховості соціального педагога. *Духовність особистості: методологія, теорія і практика*, 3(66), 95–104.
265. Зливков, В., Ліпінська, С., & Лукомська, С. (2020). *Сучасні тренінгові технології: інтегративний підхід*. Київ – Ніжин: Видавець ПП Лисенко М.М.
266. Зливков, В. Л., & Лукомська, С. О. (2022). *Сучасні тренінгові технології розвитку особистості в освіті*. Київ.
267. Зливков, В., Лукомська, С. О., & Федан, О. В. (2016). *Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях*. Київ : Педагогічна думка.
268. Карамушка, Л. М. (2023). Можливості використання методу позитивної психотерапії для реалізації концепції «Healthy Organizations». *Організаційна психологія. Економічна психологія*, 2-3(29), 25–38.
269. Каргіна, Н. В. (2015). Основні підходи до вивчення психологічного благополуччя особистості: теоретичний аспект. *Наука і освіта*, 3, 48–55.
270. Карпенко, Є. В (2011). Феномен самоактуалізації в екзистенційно–гуманістичній психологічній традиції. *Збірник наукових праць К-ПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. Проблеми сучасної психології*, 14, 334–342.
271. Карпенко, Є. В. (2012). *Трансформація захисних механізмів у процесі самоактуалізації особистості*. Автореф. дис. ... канд. психол. наук. Київ.

272. Карпенко, З. С. (2013). Сучасний стан аксіопсихологічних досліджень в Україні. *Психологія і особистість*, 1(3), 21–31.
273. Карпенко, З. С. (2015). Духовність як предмет аксіопсихологічних чтудій. *Зб. наук. праць: філософія, соціологія, психологія*, 20(1), 161–168.
274. Карпенко, З. С. (2018). *Аксіологічна психологія особистості* : монографія. Івано-Франківськ: ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника».
275. Ковальчук, З. Я., & Завацька, Н. Є. (2024). Психологічні особливості формування гуманістичних цінностей в умовах воєнного стану: віковий аспект. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія психологічна*, 2, 31–36.
276. Ковальчук, З. Я., & Козира, П. В. (2025). Вплив волонтерства на формування гуманістичних цінностей сучасної молоді в кризовому суспільстві. *Наукові інновації та передові технології*, 1(41), 1190–1198.
277. Кокоріна, Ю. Є. (2021). *Глибинна психологія (в короткому викладі)* : навчально-методичний посібник. Одеса : Астропринт.
278. Колесніченко, О. С., Мацегора, Я. В., Приходько, І. І., Юр'єва, Н. В., Байда, М. С. (2021). *Організація та проведення професійно-психологічного тренінгу військовослужбовців Національної гвардії України* : практ. посібник. Харків : НА НГУ.
279. Корнбіхлер, Т. (2024). *Носсрат Пезешкіан. Схід – Захід: позитивна психотерапія в діалозі культур*. За участі М. Пезешкіан та Х. Пезешкіана. Пер. з нім., 2-е вид. доп. Полтава: Астроя.
280. Корчакова, Н. В. (2018). Стимулювання просоціальних тенденцій особистості у періоди дитинства та підлітковості. *Психологія: реальність та перспективи*, 10, 78–84.
281. Костюк, Г. С. (1989). *Навчально-виховний процес і психічний розвиток особистості*. Л. М. Проколієнко (ред.). Київ: Радянська школа.

282. Котлова, Л. (2020). Структура моральної самосвідомості особистості. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12*, 9(54), 89–97. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series12.2020.9\(54\).08](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series12.2020.9(54).08)
283. Коханова, О. П. (2015). Цінності та ціннісні орієнтації, їх роль у розвитку особистості. *Науковий вісник ХДУ. Серія «Психологічні науки»*, 3, 108–112.
284. Купреєва, О. І. (2021). *Психологічні основи самореалізації студентів в інтегрованому освітньому середовищі* : монографія. Київ: Талком.
285. Купреєва, О. І. (2024). *Сприяння самореалізації студентів з інвалідністю в інтегрованому освітньому середовищі* : методичні рекомендації. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України.
286. Лагун, М. В. (2023а). Структура альтруїстичної спрямованості особистості. *Наукові перспективи*, 11(41), 1260–1272. [https://doi.org/10.52058/2708-7530-2023-11\(41\)-1260-1272](https://doi.org/10.52058/2708-7530-2023-11(41)-1260-1272)
287. Лагун, М. В. (2023b). Роль самовдосконалення у процесі формування та розвитку альтруїстичної спрямованості особистості. *Сучасні аспекти модернізації науки: стан, проблеми, тенденції розвитку*, матеріали XXXIX Міжнародної науково-практичної конференції (Гетеборг, Швеція, 07 грудня 2023 року) (с. 289–292).
288. Лагун, М. В. (2024). Розвиток альтруїстичної спрямованості особистості в контексті самоактуалізації. *Modern problems of science, education and society*, materials from 11<sup>th</sup> International scientific and practical conference (Kyiv, Ukraine, 8-10 January 2024) (pp. 969–971).
289. Литвиненко, О. Д. (2023). *Психологічні предиктори адаптаційного потенціалу молоді в умовах сучасного соціуму*. Особистісні ресурси людини на різних етапах життя : колективна монографія / за загал. ред. З. О. Кіреєва. Одеса: Одес. нац. ун-т ім. І. І. Мечникова (с. 31–59).

290. Лях, Т. Л. (2012). Мотивація до волонтерської діяльності. *Вісник Луганського національного університету ім. Т. Шевченка. Педагогічні науки*, 22(8), 84–91.
291. Максименко, С. Д. (2004). *Загальна психологія*. Підручник для студентів вищих навчальних закладів. 2-ге вид., перероблене і доповнене. Вінниця : «Нова книга».
292. Максименко, С. Д. (2018). Механізми розвитку особистості. *Збірник наукових праць «Проблеми сучасної психології»*, (40), 7–23. DOI:10.32626/2227-6246.2018-40.7-23
293. Максименко, С. Д. (2020). *Психологічні виміри особистісної взаємодії суб'єктів освітнього простору в контексті гуманістичної парадигми* : монографія. Київ: Видавничий Дім «Слово».
294. Максименко, С. Д. (2021). *Психогенетичний потенціал особистості* : монографія. Том 1. Київ: «Видавництво Людмила».
295. Малишенковський, Р. В. (2013). Феномен альтруїзму у просторі соціального буття людини. *Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді*, 17(1), 448–456.
296. Малишенковський, Р. В. (2014). Соціально-педагогічні орієнтири виховання альтруїзму. *Наукові записки [Ніжинського державного університету ім. М. Гоголя]. Психолого-педагогічні науки*, 2, 119–124.
297. Матійків, І. М. (2012). *Тренінг емоційної компетентності* : навч.-метод. посібник. Київ : Педагогічна думка.
298. Мельничук, І. (2010). Ціннісно-сміслові орієнтації обдарованої молоді. *Наукові записки. Педагогічні науки*, 91, 146–150.
299. Мельничук, І. Я. (2022). Самотворення особистості у контексті психології духовності. *Духовно-інтелектуальне виховання і навчання молоді в XXI столітті*, 0(4), 424–425.
300. Москаленко, О. В. (2021). До проблеми дослідження психологічної зрілості особистості. *Журнал науковий огляд*, 4(76), 46–58.

301. Мушкевич, М. І., & Чагарна, С. Є. (2017). *Основи психотерапії* : навч. посібн. Вид. 3-є. Луцьк : Вежа-Друк.
302. Наконечка, М. М. (2019). *Допомога іншому: психологічні аспекти* : монографія. 2-ге вид. Ніжин: НДУ ім. М. Гоголя.
303. Ніколаєв, Л. О., & Склярєнко, С. Р. (2021). Феномен розвитку емпатії у період дорослішання: соціально-психологічний аспект. *Вісник Національного університету оборони України*, 3(61), 73–81.
304. Павелків, Р. В. (2015). Вікова психологія. Вид. 2-е, стер. Київ: Кондор.
305. Павелків, Р. В. (2018). Рефлексія як психологічний механізм моральної саморегуляції поведінки особистості. *Психологія: реальність і перспективи. Збірник наукових праць РДГУ*, 11, 5–10.
306. Павлик, Н. В. (2015). *Психологія гармонізації характеру в юнацькому віці* : монографія. Київ: Логос.
307. Пантюк, Т. І., & Пантюк, Ю. М. (2011). Сутність альтруїзму та методи його виховання у дітей та молоді. *Наукові записи [Національного педагогічного університету ім. М. П. Драгоманова]. Педагогічні та історичні науки*, 97, 167–171.
308. Пезешкіан, Н. & Азіз, А. (2019). *Лексикон позитивної психотерапії*. Київ : Талком.
309. Пенькова, О. І. (2015). Становлення процесу самовдосконалення учнів в системі сімейно-ціннісних орієнтацій. Науково-методичний посібник / за ред. Л. З. Сердюк. *Самотворення у розвитку особистості* (с. 41–53). Київ: Педагогічна думка.
310. Пенькова, О. І. (2018). Ціннісні аспекти самореалізації особистості. *Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України*. Том VI, Вип. 14, 201–207.
311. Перетятко, В. А. (2014). Волонтерство та формування духовних цінностей і ціннісних орієнтацій. *Науковий часопис Національного*



- педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія, 12, 43(67), 386–393.*
312. Прохоров, А. С. (2012). Психологічні особливості прояву альтруїзму-егоїзму особистості. *Збірник наукових праць Хмельницького інституту соціальних технологій Університету «Україна»*, 6, 146–149.
313. Пузь, І. В., & Дударенко, А. А. (2020). Дослідження особливостей прояву агресивності в молоді з різним рівнем альтруїзму. *Науковий журнал «Габітус». Соціальна психологія, юридична психологія*, 17, 180–184.
314. Радченко, О. (2019). Позитивна психотерапія та її вплив на світогляд українців: філософсько-психологічний аспект. *Вісник Прикарпатського університету. Філософські і психологічні науки*, 1(22), 38–45.
315. Радіонова, М. (2019). *Тренінг особистісного зростання здобувачів вищої освіти : навч.-метод. посібник*. LAP LAMBERT Academic Publishing.
316. Рудь, Г. В. (2013). Психологічні особливості просоціальної поведінки підлітків. *Психологія: реальність і перспектива*, 2, 161–166.
317. Саватєєва, Б. В. (2009). Вплив соціально-психологічних настанов на формування альтруїстичної поведінки студентської молоді. *Право і безпека*, 5, 212–215.
318. Савчин, М. В. (2008). *Психологія відповідальної поведінки : монографія*. Івано-Франківськ: Місто НВ.
319. Савчин, М. В. (2013). *Духовна парадигма психології : монографія*. Київ: Академвидав.
320. Савчин, М. В. (2015). Теоретико-методологічна ресурсність духовної парадигми психології в дослідженні особистості. *Психологія особистості. Персонологічні моделі та концепції*, 1(6), 42–52.
321. Самборський, О. С., Слободянюк, М. М., & Шуванова, О. В. (2017). *Обґрунтування вибору методу формування вибірки у дослідженнях фармацевтичного ринку : науково методичні рекомендації*. Харків: Вид-во НФаУ.

322. Саннікова, І. О., & Гордієнко, І. О. (2019). Психологічний ресурс толерантності: самоприйняття та його функції. *Вісник післядипломної освіти. Серія «Соціальні та поведінкові науки»*, 9, 107–123.
323. Семигіна, Т., & Столярик, О. (2022). Використання технік майндфулнес у соціальній роботі: рефлексія досвіду. Ввічливість. *Humanitas*, 5, 67–75.
324. Сердюк, Л. З. (2015). Особистість як суб'єкт самовдосконалення та самотворення. Науково-методичний посібник / за ред. Л. З. Сердюк. *Самотворення у розвитку особистості* (с. 10–15). Київ : Педагогічна думка.
325. Сердюк, Л. З. (2018). Психологічні фактори самодетермінації особистості. *Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*. Том 5, Вип. 18, 152–162.
326. Сердюк, Л. З. (2021). *Детермінанти психологічного благополуччя особистості* : монографія. Київ – Львів: Видавець Вікторія Кундельська.
327. Сердюк, Л. З., & Лагун, М. В. (2023a). Соціально-психологічні чинники розвитку альтруїстичної спрямованості особистості в кризових умовах життєдіяльності. *Український психологічний журнал*, 1(19), 145–157. [https://doi.org/10.17721/upj.2023.1\(19\).9](https://doi.org/10.17721/upj.2023.1(19).9)
328. Сердюк, Л. З., & Лагун, М. В. (2023b). Позитивна психотерапія як метод профілактики адиктивної поведінки засобами розвитку альтруїстичної поведінки. Перша Всеукраїнська науково-практична конференція з адиктології, матеріали науково-практичної конференції (Київ, 16-17 вересня 2023 року) (с. 135–142.). Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України.
329. Сердюк, Л. З., & Лагун, М. В. (2025). Альтруїстична спрямованість як чинник психологічного благополуччя особистості. *Перспективи та інновації науки. Серія «Психологія»*, 4(50), 1700–1711. [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2025-4\(50\)-1700-1711](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2025-4(50)-1700-1711)

330. Сердюк, Л. З., Яблонська, Т. М., Данилюк, І. В., Пенькова, О. І., & Володарська, Н. В. [та ін.]. (2015). *Психолого-педагогічні основи процесу самотворення особистості* : монографія. Київ: Педагогічна думка.
331. Старинська, Н. В. (2015). *Особливості самоактуалізації майбутніх психологів у процесі професійної підготовки* : монографія. Київ: Інтерсервіс.
332. Стецько, І. І. (2007). Традиції виховання альтруїзму в учнів загальноосвітніх шкіл України. *Вісник Житомирського державного університету імені Івана Франка*, 34, 156–161.
333. Стецько, І. І. (2014). Підготовка майбутніх учителів-філологів до виховання альтруїзму як пріоритетна умова розвитку педагогічної науки. *Проблеми підготовки сучасного вчителя*, 9(2), 206–213.
334. Стойко, К. (2018). Проблема альтруїзму в світовій та українській педагогіці: історичний аспект. *Педагогічний дискурс*, 25, 42–49.
335. Стрілецька, І. І. (2013). Самоактуалізація як інтегративна риса особистості. *Науковий вісник ХДУ. Серія «Психологічні науки»*, 2, 32–34.
336. Уйсімбаєва, Н. В. (2016). Характеристика категорії «самовдосконалення особистості» у психолого-педагогічному контексті. *Збірник наукових праць Херсонського державного університету. Педагогічні науки*, 71(2), 62–66.
337. Федорчук, В. М. (2014). *Тренінг особистісного зростання*. Київ: Центр навчальної літератури.
338. Фельдман, О. Б. (2015). *Альтруїзм у сучасних соціокультурних контекстах: філософсько-антропологічний аналіз* : монографія. Харків: НТМТ.
339. Фоміна, О. О., & Оленцевич, Н. В. (2021). Альтруїзм і волонтерство: аспекти взаємозв'язку у соціальній поведінці. *Український соціум*, 2, 176–182.

340. Фромм, Е. (2017). *Мистецтво любові*. Харків : Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля».
341. Хавула, Р. (2015). Роль особистісної автономії у побудові життєвої перспективи в юнацькому віці. *Проблеми гуманітарних наук*, 35, 313–323.
342. Хохліна, О. П., & Сила, Д. В. (2018). Особливості спрямованості особистості як детермінанта успішності соціально значущої активності студентів. *Психологічні науки : проблеми і здобутки. Зб. н. статей Київс. міжн. ун-ту й Інституту соціальної та політичної психології НАПНУ*, 2(12), 279–293.
343. Чайка, Г. В. (2021). Фактори, що підтримують позитивні взаємини з іншими людьми та попереджують надмірну залежність від них. *Науковий вісник ХДУ. Серія «Психологічні науки»*, 4, 70–76.
344. Чайка, Г. В. (2023). Довіра і характеристики, що сприяють успішному переживанню травматичних ситуацій. *Науковий вісник ХДУ. Серія «Психологічні науки»*, 1, 13–19.
345. Чайка, І. В. (2019). Зарубіжний підхід у вивченні проблеми самоактуалізації вчителів початкової школи. *Збірник наукових праць. Теорія і практика сучасної психології*. Том 2, 5, 163–168.
346. Чапко, І. П. (2019). Спрямованість особистості як чинник задоволеності життям. *Актуальні проблеми психології. Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Психологія навчання. Генетична психологія. Медична психологія*. Том 10, Вип. 33, 247–262.
347. Чаплук, Я. В. (2018). Проблема емпатії в психології та її важливість у професійному становленні психолога. *Psychological journal*, 5(15), 24–39.
348. Чепелева, Н. В. (2017). *Теоретико-методологічні засади самопроекування особистості*. Кремень, В. Г., Луговий, В. І., Топузов, О. М., Сисоєва, С. О., Максименко, С. Д., &

- Ляшенко, О. І., ....(Ред.). Наукове забезпечення розвитку освіти в Україні: актуальні проблеми теорії і практики (до 25-річчя НАПН України). Збірник наукових праць (с. 113–118). Київ: Сам.
349. Чернобровкін, В. М., & Панок, В. Г. (2021). *Підготовка вчителів до розвитку життєстійкості/стресостійкості у дітей в освітніх навчальних закладах* : навч. метод. посіб. Вид 2-ге доповнене та виправлене. Київ : ПУЛЬСАРИ.
350. Чиксентмігаї, М. (2017). *Потік. Психологія оптимального досвіду*. Харків : Книжковий клуб «Клуб сімейного дозвілля».
351. Чиханцова, О. А. (2020). Якість життя як фактор розвитку життєстійкості особистості. *Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України*. Том 6, Вип. 17, 368–375.
352. Чиханцова, О. А. (2021). *Психологія становлення життєстійкості особистості*. Дис. ... доктора психол. наук. Інститут психології імені Г. С. Костюка. Київ.
353. Чуйко, Г. В. (2018). Емпатія в контексті моральних почуттів. *Psychological journal*, 5(15), 40–54.
354. Шакун, Н. В. (2015). Гуманізм як духовно-моральний вимір соціальної роботи. *Проблеми соціальної роботи: філософія, психологія, соціологія*, 1, 33–36.
355. Швабл, Ю. М. (2015). Психологічні моделі соціалізації особистості. *Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України*. Том 7, Вип. 38, 503–517.
356. Штих, І. І. (2015). Здатність до емпатії як компонент професійних здібностей психолога. *Науковий вісник Мукачівського державного університету. Педагогіка та психологія*, 2(2), 177–180.

357. Яблонська, Т. (2015). Психологічна сутність самовдосконалення особистості. *Збірник наукових праць: філософія, соціологія, психологія*, 20(2), 184–192.
358. Яворська-Вєтрова, І. (2019). Самоставлення та самоактуалізація студентської молоді у контексті самодетермінації: аналіз емпіричного дослідження. *Збірник наукових праць «Проблеми сучасної психології»*, (45), 451–474.

## ДОДАТКИ

*Додаток А*

### **Афоризми (вправа «Філософія добра»)**

«Тільки безмежно добра людина уміє по-справжньому ненавидіти зло й боротися проти нього» (О. Сухомлинський)

«Добрим людям слід довірятися словом і розумом, а не клятвою» (Сократ)

«Крихітний добрий вчинок краще, ніж самі урочисті обіцянки зробити неможливе» (Т. Маколей)

«Всяке добре діло несе нагороду в собі самому» (А. Дюма)

«Сій добрі справи, і ти пожнеш їх плоди. Бездіяльність у справі милосердя перетворюється в дію смертельного гріха» (автор невідомий)

«Сильніше всього бувають ті, хто спрямовує сили на добрі справи» (М. Наваррская)

«Добра людина творить добро, незважаючи на відплату» (автор невідомий)

«Вмій бути добрим до інших не тільки коли тобі добре, але і коли погано, саме це і показує твою людяність» (автор невідомий)

«Коли я роблю добро, я відчуваю себе добре. Коли я роблю погано, я відчуваю себе погано. Ось моя релігія» (А. Лінкольн)

«В собі самому, всередині тебе джерело добра. Воно не перестане дзюрчати по мірі того, як ти будеш розкопувати його» (М. Аврелій)

«Доброта — це те, що може почути глухий і побачити сліпий» (М. Твен)

«Роблячи добро хорошій людині, ми робимо її ще краще, але злий від наданих йому благодіянь стає ще зліше» (автор невідомий)

«Забувайте образи, але ніколи не забувайте доброту» (Конфуцій)

«Добро, зроблене окремими людьми, є монета, кинута в скарбничку виживання всього людства» (автор невідомий)

«Коли душа позбавлена ідеалів, над нею володарює розрахунок» (автор невідомий)

«Дійсна етика починається там, де перестають користуватися словами»  
(А. Швейцер)

«Душа кожної людини радіє, коли вона робить добро іншому»  
(Т. Джефферсон)

«Найменша добра справа краще, ніж найбільший намір» (І. Кант)

«Раз добром нагріте серце вік не охолоне» (Т. Шевченко)

«Спробуйте бути хоч трохи добрішими – і ви побачите, що не в змозі  
вчинити погано» (Конфуцій)

«Віддай людині крихітку себе. За це душа поповнюється світлом»  
(Л. Костенко)

«У внутрішньому світі людини доброта – це сонце» (В. Гюго)

«Доброта – це те, що може побачити сліпий і почути глухий» (М. Твен)

«Скільки в людині доброти – стільки в ній і життя» (У. Емерсон)

«Доброта — риса, надлишок якої не шкодить» (Д. Голсуорсі)

«Коли ми щасливі, ми завжди добрі. Але коли ми добрі, ми не завжди  
щасливі» (О. Уайльд)



**Притча «Людська солідарність» Н. Пезешкіан (Корнбіхлер, 2024)**

Одного разу одна людина та її друг були в дорозі. Панував жахливий холод і вони намагалися йти вперед якнайшвидше. Вони хотіли знайти теплий притулок і осередок, де вони могли зігрітися. Вузька стежка, якою вони йшли, вела вздовж гребеня гори. Внизу під ними простягалась долина із зеленими луками та гірським озером. Раптом один із мандрівників побачив людину, яка лежала внизу, яка напевно померла б на цьому жахливому холоді, якщо б до нього не прийти на допомогу. «Спустімося вниз, – сказав мандрівник своєму другові, – цій людині треба допомогти, щоб вона не замерзла». «Що ти вигадав? – відповів друг. – За такого холоду ми повинні спочатку подумати про себе, щоб дістатися живими до нічлігу». «Ні, – сказав перший, – я не можу так вчинити. Якщо ти не хочеш допомогти, то йди вперед один. А я спущусь у долину і подивлюся, чи можу чимось допомогти цій людині». Так друзі розійшлися: один продовжив шлях далі, а інший спустився з гори вниз. Він знайшов чоловіка, який дуже ослаб, впавши з гори, і замерзав від холоду. Він закинув потерпілого собі на спину і став повільно, пихкаючи від тяжкості, підніматися знову на гору. Поки він так важко просувався вперед, щоб потрапити на стару стежку, йому стало тепло, навіть жарко, піт стікав по тілу вниз. Чоловік на його спині ставав все важчим, мандрівникові стало так жарко, що він перестав взагалі помічати холод, повільно просуваючись уперед.

Раптом за поворотом він виявив свого друга. «Ага, – подумав мандрівник, – він вирішив почекати мене». Гукнув свого товариша, однак не отримав жодної відповіді. Він підійшов ближче і побачив, що той був мертвий – товариш замерз на цьому страшному холоді. З подякою він думав про потерпілого на спині. Через цю важку ношу йому стало так тепло, що він міг протистояти холоду. У такий спосіб вони досягали маленької хатини, де знайшли прихисток.

### Притча про орла

Син фермера високо в горах знайшов орлине гніздо, в якому знаходилося тільки одне яйце. Він обережно дістав його з гнізда і відніс на ферму, поклавши до курячих яєць. Згодом вилупилося пташеня й вирішило, що квочка є його мамою, а сам він – курча. Так орлятко підростало і поводитися як усі курчата: клувало хробачків й комах, кудкудахкало і зовсім не робило спроб злетіти над землею.

Одного дня до господаря завітав натураліст, який хотів дізнатися, як орел, цар птахів, може жити в сараї разом з курчатами. – Він їв з курчатами, він вважає себе курчам і тому ніколи не навчиться літати, – пояснив господар. – Тим не менш, – наполягав натураліст, – у нього серце орла, і він може навчитися літати.

Обережно взявши орлятко на руки, він сказав йому: «Ти створений для неба, а не для землі. Розправ свої крила та лети». Орля було збентежене. Подивившись на курчат, які клують корм, стрибнуло униз, щоб знову приєднатися до них. Наступного дня натураліст знову узяв орла й піднявся з ним на дах будинку.

– Ти орел, – знову переконував його. Розправ крила і лети.

Проте орля було налякане новим світом, який розкривався перед ним, тому знову стрибнуло униз до курчат.

Ранком третього дня натураліст приніс орла на високу гору. Став обличчям до сонця, підняв царя птахів високо над собою і, підбадьорюючи його, сказав: – Ти орел. Ти створений для неба. Розправ свої крила і лети. Орел подивився навколо. І раптом сталося те, чого так довго чекав натураліст: орел повільно розправив крила і нарешті радісно злетів під хмари.

Можливо, орел ще й досі з сумом згадує курчат та навіть іноді їх відвідує. Вочевидь, що він ніколи не повернеться до колишнього життя. Він був орлом, хоча його утримували й виховували як курчат.

**Казка про янн (Е. Андрієвська, 2019)**

Колись пастушок, переплигуючи зі скелі на скелю за козою, що відбилася від решти, посковзнувся й упав у глибочезне провалля. Коли він розплющив очі, то побачив, що лежить на площі великого міста, яке складається з вузьких довгих веж, що їх кожен будує на свій лад, бо ці вежі весь час завалюються. Пастушок підійшов до найближчого чоловіка, який порпався з кельмою серед купи каміння, й запитав, що це за місто, хто його мешканці й чи не можна було б щось попоїсти, бо він дуже зголоднів, наче кілька днів пролежав без їжі. Однак на запитання пастушка ніхто навіть не глипнув у його бік, дарма що козопас обійшов мало не все місто. Врешті вже зовсім зневірившись, що хтось дасть йому тут бодай окрайчик хліба, пастушок набрів на кволого дідуся, що порався біля найнижчої, напівзруйнованої вежі, й повторив своє запитання.

— Тут живуть самі яяни, — відповів нарешті старий.

— Кожен яянин знає тільки своє «я» і тому запитань другої людини просто не чує. Я ж почув тільки тому, що мене здолали немощі, і внутрішні підпори, які досі тримали мене, як вони тримають усіх яян цього міста, передчасно струхли й завалилися, як і моя вежа, направити яку мені бракує сил.

— Я вам охоче допоможу, — радісно вигукнув пастушок, — аби тільки трохи щось попоїсти.

— Яянинові годі допомогти, — скрушно мовив дідок. — Ніхто не може догодити яянинові, бо тільки він сам усе знає і вміє, і то найкраще.

— Але ж людина мусить їсти, аби втриматися при житті!

— Усі тут харчуються власним «я». Коли воно вичерпується, яянин умирає, проте «я» кожного із яян таке невичерпне, що всі тутешні мешканці майже вічні. Мене опали немощі тільки тому, що я чужинець і справжнім яянином так ніколи й не став, хоч і прожив тут майже весь свій вік. Я ледве пам'ятаю, що на початку свого життя під час сварки на кораблі, де я виконував обов'язки юнги, я випав за борт і опинився у цьому місті.

— Але я зовсім не хочу ставати яянином!

— За рогом моєї вежі лежать кельми для новоприбулих, бери собі якусь і починай будувати свою вежу.

— Невже з цього міста немає виходу?

— Ще на початку, копи я щойно сюди потрапив, я здибав одного юродивого, який сидів біля каміння цієї вежі, котру я оце марно будую. Він повідав мені, що місто має сім брам і з кожної можна вийти, хоча досі жоден мешканець цього міста не міг відчинити брами з цієї простої причини, що ніхто з тутешніх насельників не спроможний вимовити коротесенького слова, що відчиняє ці брами.

— Яке ж це слово?

— Це слово знають усі яяни: звичайнісіньке «ти». Але коли хтось із яян, — а це стається так рідко, що про це ходять лише легенди, — отож коли хтось із яян пробує вимовити «ти», в устах яянина це чомусь завжди обертається на «я», і тому брами не відчиняються.

— Я спробую, — мовив пастушок.

— Ходімо разом, бо я тобі дуже вдячний за пораду, в мене померли батьки, і я хотів би подбати про тебе.

— Я вже застарий, і ноги вже не тримають мене.

— Я візьму тебе на плечі, і ми разом подамося далі.

— Я не пристосований до іншого світу, і час, відпущений мені вищими силами, добігає кінця.

— Я хочу, аби ти бодай перед смертю дихнув свіжим повітрям, — мовив пастушок, обережно садовлячи собі старого на плечі й простуючи до найближчої брами. Перед брамою він низько вклонився й промовив: — Вельмишановна брамо, чи була б ти така ласкава й випустила нас на волю, бо тільки ти можеш нас випустити.

І брама вперше за все своє існування навстіж відчинилася, адже ніхто до неї так не промовляв, хоч цього вона чекала відтоді, як її вставили в мури цього міста, і пастушок побачив себе серед знайомих скель.

— Тепер ти бачиш, який гарний цей світ! — вигукнув козопас й торкнувся старого, аби обережно зсадити його з плечей на землю. Та замість дідуся він намацав тільки мішок, по гузир наповнений самоцвітами.

### Притча «Ціна бажання»

В одному стародавньому місті жив мудрець, який знав усі таємниці світу. До нього приходили люди зі своїми проблемами та бажаннями, сподіваючись отримати відповіді та знайти шляхи до їхнього здійснення.

Одного разу до мудреця прийшов молодий чоловік з великим бажанням стати багатим і успішним. Молодий чоловік розповів про своє бажання стати багатим, адже вважав, що воно принесе йому щастя і повагу оточуючих. Мудрець уважно вислухав чоловіка та сказав: «Якщо ти справді хочеш стати багатим, ти маєш бути готовий заплатити ціну за своє бажання. Адже кожне бажання має свою ціну й іноді вона може бути занадто високою та непосильною».

Молодий чоловік, не замислюючись про слова мудреця, почав активно працювати над своїм бажанням. Він вкладав усі свої сили та час у бізнес, жертвував спілкуванням із друзями та родиною. Згодом він став багатим, але втратив щось цінніше – щастя і внутрішній спокій.

Успіх прийшов до молодого чоловіка, але він почувався самотнім і нещасним. І тоді він звернувся до мудреця за порадою. Мудрець сказав: «Ти заплатив високу ціну за своє бажання. Ти досяг успіху, але втратив щось дуже цінне – внутрішню гармонію та радість життя. Пам'ятай, що справжнє щастя не в багатстві, а в гармонії із собою та оточуючими».

### Анкета оцінювання ефективності тренінгу

(О. С. Колесніченко, Я. В. Мацегора, І. І. Приходько, Н. В. Юр'єва,  
М. С. Байда, 2021)

Шановні учасники тренінгу! Просимо Вас відповісти на питання подані в анкеті. Ваша думка про цей тренінг є дуже важливою для нас. Ваші оцінки будуть враховані під час складання програми подальшого навчання.

№	Запитання	Шкала оцінки									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1.	Наскільки важливою для Вас була тема тренінгу?										
2.	Чи дізналися Ви щось нове для себе?										
3.	Чи зможете Ви застосовувати набуті знання на практиці?										
4.	Оцініть насиченість програми новою інформацією										
5.	Наскільки послідовно та логічно було викладено матеріал?										
6.	Оцініть обсяг викладеного матеріалу										
7.	Наскільки комфортно Ви себе почували під час викладення матеріалу?										
8.	Наскільки складно Вам було сприймати матеріал?										
9.	Оцініть темп викладення матеріалу										
10.	Наскільки Ви задоволені роботою тренера?										

Від 11.02.2025 р. №11/13

### ДОВІДКА

*про апробацію та впровадження результатів дисертаційного дослідження  
на здобуття наукового ступеня доктора філософії  
за спеціальністю 053 «Психологія»*

*«Психологічні чинники розвитку альтруїстичної спрямованості особистості»*

*Аспірантки Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*

*Лагун Марії Володимирівни*

В період з вересня 2024 року по лютий 2025 року в рамках роботи товариства з обмеженою відповідальністю «ЮНІВЕСТ ПРОМО ПАРК» були впроваджені результати дисертаційного дослідження Лагун М. В. на тему «Психологічні чинники розвитку альтруїстичної спрямованості особистості». Важливість запропонованих матеріалів дисертаційного дослідження обумовлені їхньою спрямованістю на актуалізацію моральних цінностей і розвиток особистісних характеристик, що сприяють кращому усвідомленню себе, власного внутрішнього світу та інших людей, встановленню позитивних стосунків, розвитку особистої автономії, самоприйняття, цілепокладання, а також прагненню до особистісного зростання та самореалізації. Ефективність впровадження підтверджена підвищенням рівня розвитку особистісних якостей, значущості загальнолюдських цінностей, що допомагають у професійному та особистісному розвитку співробітників, здатності вибудовувати та підтримувати конструктивні відносини з колегами й клієнтами, завдяки готовності до позитивної взаємодії для виконання професійних обов'язків та досягнення стратегічних цілей підприємства.

Довідку видано для подання за місцем захисту дисертації на здобуття наукового ступеня доктора філософії у галузі знань 05 – соціальні та поведінкові науки, спеціальність 053 – психологія.

Директор ТОВ «ЮНІВЕСТ ПРОМО ПАРК»

Провідний менеджер з персоналу



Віктор НАРИНСЬКИЙ

Людмила СЛОБОДІН





Товариство з обмеженою відповідальністю  
«Д-ВІЖН»

Код ЄДРПОУ 38441433

## ДОВІДКА

від 04.02.2025 р. № 3

*про впровадження результатів дисертаційного дослідження  
на здобуття наукового ступеня доктора філософії  
за спеціальністю 053 «Психологія»*

*«Психологічні чинники розвитку альтруїстичної спрямованості особистості»  
Аспірантки Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України  
Лагун Марії Володимирівни*

Результати дисертаційного дослідження Лагун М.В. на тему «Психологічні чинники розвитку альтруїстичної спрямованості особистості» були впроваджені в діяльність ТОВ «Д-ВІЖН» в період з жовтня 2024 року по січень 2025 року. Матеріали дисертації були використані для розвитку самосвідомості, формування та розвитку самодетермінованої поведінки, а також профілактики професійного вигорання працівників організації. Ефективність впровадження підтверджена підвищенням рівня залученості та мотивації співробітників до трудової діяльності, покращенням їх психологічного благополуччя та психоемоційного стану.

Довідку видано для подання за місцем захисту дисертації на здобуття наукового ступеня доктора філософії у галузі знань 05 – соціальні та поведінкові науки, спеціальність 053 – психологія.

Директор ТОВ «Д-ВІЖН»

Вячеслав СЛОБОДЯН

02140, Україна, м.Київ, Дарницький р-н,  
вул. Вишняківська, буд. 13  
ТОВ «Д-віжн»