

ТРЕНІНГОВА ПРОГРАМА СПРИЯННЯ САМОРЕАЛІЗАЦІЇ СТУДЕНТІВ В ІНТЕГРОВАНОМУ ОСВІТНЬОМУ СЕРЕДОВИЩІ

The Training Program Promoting Students' Self-Realization in the Integrated Educational Environment

Ольга Купрєєва

кандидат психологічних наук, доцент, докторант факультету психології

Київського національного університету імені Тараса Шевченка

ORCID ID 0000-0002-5429-1427

Анотація. У статті обґрунтована тренінгова програма (особистісно-орієнтований тренінг) спрямований на розвиток психологічних складових та особистісних ресурсів самореалізації студентів в інтегрованому освітньому середовищі: життєстійкості, ціннісно-сміслових та мотиваційних ресурсів (осмисленість життя, мотивації саморозвитку, цінностей самореалізації, часової перспективи); ресурсів саморегуляції (самоствавлення, самоефективність, автономність); активно-дієвих копінг-стратегій. **Мета дослідження** – розкрити зміст та особливості впровадження тренінгової програми сприяння самореалізації особистості студентів в інтегрованому освітньому середовищі. **Методи.** Кореляційним аналізом визначено взаємозв'язок між складовими самореалізації студентів з інвалідністю та їх особистісними характеристиками - самоствавленням, цінностями та смислами життя, базовими переконаннями, життєстійкістю, часовою перспективою, індивідуальними стратегіями долаючої поведінки. На основі результатів комплексного емпіричного дослідження за участю 325 студентів з інвалідністю та 225 студентів без інвалідності, які навчаються в інтегрованих групах закладів вищої освіти м. Києва, визначено мішені психологічного впливу та змістовні блоки тренінгу сприяння самореалізації. **Висновки.** Тренінгова програм ґрунтується на принципах гуманістичної та позитивної психології; концептуальних положеннях проактивної моделі інвалідності; ресурс-орієнтованого підходу в психологічному консультуванні та психотерапії; концепції самодетермінованої поведінки. Апробація програми показала її високу ефективність.

Ключові слова: особистісно-орієнтований тренінг, самореалізація, самоорганізація, самодетермінація, життєстійкість.

Abstract

Olga Kuprieieva, PhD student at the Faculty of Psychology, Taras Shevchenko National University of Kyiv, Kyiv.

The training program promoting students' self-realization in the integrated educational environment

Abstract. The article presents the training program (for personality-oriented training) developing psychological qualities and personal resources of students' self-realization in the integrated educational environment: psychological hardiness, value-semantic and motivational resources (meaningfulness of life, motives for self-development, values of self-realization, time perspective); resources of self-regulation (self-attitude, self-efficacy, autonomy); active coping strategies. **The study purpose** was to reveal the content of the training program promoting students' self-realization in the integrated educational environment and the features of its implementation. **Methods.** The correlation analysis was used to identify links among the components of self-realization of students with disabilities and their personal characteristics - self-attitudes, life values and meanings, basic beliefs, psychological hardiness, time perspective, used coping strategies. The comprehensive empirical study involved 325 students with disabilities and 225 students without disabilities studying in integrated university groups (Kyiv). The targets for psychological influence and meaningful parts of the proposed training promoting self-realization were identified. The training program was a personality-oriented training and included a set of psychological techniques and methods promoting continuous personal growth, activating

*psychological mechanisms of self-development, self-improvement, self-activation and self-realization of potential capabilities. The training program was developed on the principles of humanistic and positive psychology; the proactive conceptual model of disability; the resource-oriented approach used in psychological counselling and psychotherapy; the concept of self-determined behaviour. The purpose of the proposed training program was to promote students' self-realization via development of their psychological qualities and personal resources: psychological hardiness, value-semantic and motivational resources (meaningfulness of life, motives for self-development, values of self-realization, time perspective); resources of self-regulation (self-attitude, self-efficacy, autonomy); active coping strategies. The training program was based on self-realization components selected by us and consisted of three meaningfully related parts: "I and my inner world" (psychological resources of personal self-realization) including three modules; "I and the Other" (social resources of personal self-realization) with two modules; "I am in the World and Life" (instrumental resources maintaining life quality and psychological well-being) with two modules. **Conclusions.** Approbation of the program has showed its high efficiency. The analysed components of students' self-realization – psychological hardiness, self-attitude, self-acceptance, meaningful life goals, active coping - showed their significant growth, and as a consequence, improved students' psychological well-being. **Key words:** personality-oriented training, self-realization, self-organization, self-determination, psychological hardiness.*

Вступ

Надання допомоги особистості в досягненні нею психологічної зрілості, особистісної автономності, відповідальності та сприяння здатності до самореалізації є одним із найважливіших завдань практичної психології.

Особливої актуальності проблема самореалізації набуває в юнацькому (студентському) віці. Саме в студентському віці актуалізується потреба стати особистістю, яка тісно взаємопов'язана зі здатністю бути особистістю, що передбачає розвиток готовності та потреби до саморозвитку, як прояв задатків та здібностей; ступінь активності власних зусиль, спрямованих на подолання життєвих викликів; формування особистісної відповідальності за власний вибір, цілі та життєві події; здійснення соціального, особистісного та професійного самовизначення.

Це в повній мірі стосується студентів з інвалідністю, для яких отримання вищої освіти, здобуття професії – ефективний засіб соціальної затребуваності, економічної мобільності, свободи вибору життєвих цілей, життєвої стійкості та особистісної самореалізації. Навчання у закладі вищої освіти в інтегрованих групах зі студентами без інвалідності є важливим етапом особистісного саморозвитку та викликом особливої складності. Цей виклик не стільки ставить межі можливостям саморозвитку, самореалізації студентів з інвалідністю, скільки вимагає від них використання значно більших зусиль, активізації та розвитку особистісних ресурсів, ніж в ситуаціях звичайного, необтяженого хронічною хворобою, розвитку особистості.

Тому, важливим завданням є надання психологічної допомоги, сприяння процесу самореалізації особистості в умовах інтегрованого навчання, через цілеспрямований вплив, який стимулює внутрішні процеси, прогресивні зміни, при цьому не породжує заданий, запрограмований результат, враховує логіку та індивідуально-своєрідну траєкторію особистісного зростання як складного багатоаспектного процесу.

Мета дослідження – розкрити зміст та особливості впровадження тренінгової програми сприяння самореалізації особистості студентів в інтегрованому освітньому середовищі.

Огляд літератури. Сучасні дослідження різних аспектів особистісного саморозвитку, самовдосконалення, самореалізації особистості осіб з інвалідністю (Александрова, Лебедева, Бобожей, 2014; Сердюк, 2015; Томаржевська, 2007; Чухрій, 2020; Шаміч, 2019 та ін.) свідчать про необхідність врахування їхніх психологічних особливостей, при наданні їм психологічної допомоги. Дослідники зазначають, що студентам з інвалідністю характерно: відчуття «нетиповості», яке обумовлює розвиток неадекватних та недовірливих стосунків взаємодії з оточуючим світом (Осьмук, 2018); зниження адаптивного потенціалу, низький рівень здатності самосприйняття за рахунок вираженої залежності від інших (Чайковський, 2006); підвищений рівень тривожності, соціальної фрустрованості та ригідності, особливо при спілкуванні з іншими (Бугайчук, 2016); низький рівень самоприйняття, самоствавлення та саморозуміння, що зумовлює деструктивні стратегії особистісної самореалізації (Барна, 2012); не сформованість цінностей самореалізації (пізнання, розвиток, свобода, творчість) (Купреєва, 2020); загальний низький рівень усвідомленості життя, переважання здатності бачити, лише, найближчі цілі; сприйняття власного минулого як нецікавого (Тищенко, 2010); низький рівень рефлексії в самовизначенні власного життєвого призначення, самооцінки своїх можливостей, усвідомленості професійної та соціальної відповідальності за вибір професії (Романович, 2014).

Виклад основного матеріалу. У нашому комплексному дослідженні психологічних особливостей самореалізації студентів взяло участь 325 студентів з інвалідністю та 225 студентів мовно здорових, які навчаються на різних спеціальностях Відкритого міжнародного університету розвитку людини «Україна» та Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Вік досліджуваних від 19 до 23 років (Курп'єєва, 2015; Danyliuk & Kuprieieva, 2020).

Нижче ми проаналізуємо результати, отримані за наступними психодіагностичними методиками: модифікований опитувальник самоактуалізації особистості (САМОАО) Е. Шострома, в адаптації А. Лузукіна, Н. Калина (Фетискин, Козлов, Мануйлов, 2002); шкала життєстійкості С. Мадді (Леонтьєв, Рассказова, 2006); тест смисложиттєвих орієнтацій (СЖО) Дж. Крамбо, Л. Махоліка, адаптація Д. О. Леонтьєва (Леонтьєв, 1992); опитувальник часової перспективи Ф. Зімбардо в адаптації Г. Сирцової, О.Т. Соколової, О.В. Мітіної (Сирцова, Соколова, Мітіна, 2007); шкалу «World Assumptions Scale» Р. Янов-Бульман в адаптації О. Кравцової (Солдатова, Шайгерова, 2003); тест-опитувальник самоствавлення В.В. Століна, С.Р. Пантілеєва (Пантілеєв, 1993); «Опитувальник копінг-стратегій» (Р. Лазарус, С. Фолкман, в адаптації Л.І. Вассермана) (Вассерман, 2009).

Обробка отриманих емпіричних результатів здійснювалася за допомогою комп'ютерної програми для статистичної обробки даних SPSS

Statistics 21.0.

Кореляційний аналіз показників самореалізації студентів з інвалідністю та умовно здорових студентів наведено в таблицях 1 та 2.

Таблиця 1. Кореляційні зв'язки показників самореалізації з особистісними характеристиками студентів з інвалідністю

Table 1. The correlation of self-realization indicators with personal characteristics of students with disabilities

Показники самореалізації	Особистісні характеристики							
	1	2	3	4	5	6	7	8
Орієнтація в часі	0,48*	0,37*	0,25	0,32*	0,52*	0,49*	0,40**	0,36**
Цінності	0,68**	0,57**	0,35**	0,32**	0,21	-0,38**	0,56**	0,58**
Погляд на природу людини	0,38**	0,54*	0,35**	-0,23	0,49**	0,25	0,11	-0,20
Потреба в пізнанні	0,27*	0,46**	0,33**	0,26	0,44**	0,25	0,42**	0,38**
Креативність	0,33**	0,33*	0,22	0,47**	0,38**	-0,38**	0,24	0,28
Автономність	0,09	-0,22*	-0,17	0,30**	-0,21	-0,48**	-0,25	-0,26
Спонтанність	0,10	-0,14	0,03	0,42**	-0,27	-0,36**	-0,16	-0,26
Саморозуміння	0,38**	-0,00	0,25*	0,23**	-0,25	-0,37*	0,39**	0,36*
Аутосимпатія	0,43**	0,29*	0,44**	0,32**	0,24	-0,46**	0,25*	0,14
Контактність	0,35**	0,22	0,26	0,29*	0,24	-0,44**	-0,04	-0,01
Гнучкість спілкуванні	0,18	-0,32**	-0,22	0,13	-0,20	-0,37**	0,33**	0,39**
Самоактуалізація	0,59**	0,55**	0,46**	0,46**	0,53**	0,59**	0,53**	0,56**

Примітка: достовірність кореляційних зв'язків: ** на рівні $p \leq 0,01$; * на рівні $p \leq 0,05$.

Показники: Тест життєстійкості: 1 - загальна «життєстійкість»; Тест смисложиттєвих орієнтацій (СЖО): 2 - «процес життя»; 3 - «локус контролю – життя»; Шкала базових переконань особистості: 4 – «цінність власного Я»; Опитувальник часової перспективи: 5 – «гедоністичне теперішнє»; Опитувальник копінг-стратегій: 6 - «пошук соціальної підтримки»; Тест-опитувальник самоствавлення: 7 – «глобальне самоствавлення», 8 – «самоповага».

Як бачимо з таблиці 1 самореалізації студентів з інвалідністю сприяють: позитивне самоствавлення диференційоване за самоповагою; осмисленість життя та здатність його проектувати та керувати ним; здатність жити теперішнім; здатність використовувати активні стратегії долаючої поведінки. Складові самореалізації студентів з інвалідністю значимо корелюють з особистісною життєстійкістю, що допомагає їм бути суб'єктом власного життя, вирішувати життєві завдання, контролювати події життя, тобто життєстійкість – є внутрішнім ресурсом самореалізації студентів з інвалідністю. Позитивні взаємозв'язки виявлено між більшістю показників самореалізації та базовим переконаннями у «цінності власного Я». Це свідчить, що переконання в цінності, силі власного Я, уявлення про себе як про людину, яка гідна любові, поваги, прийняття підвищує цінність самореалізації.

Таблиця 2. Кореляційні зв'язки показників самореалізації з особистісними характеристиками умовно здорових студентів

Table 2. The correlation of self-realization indicators with personal characteristics of conditionally healthy students

Показники самореалізації	Особистісні характеристики							
	1	2	3	4	5	6	7	8

Орієнтація в часі	0,39	0,48*	0,51*	0,53**	0,57**	-0,40*	0,57**	0,48**
Цінності	0,49*	0,53**	0,27	0,47**	0,46**	-0,29	0,14	0,49*
Погляд на природу людини	-0,04	-0,30*	-0,21	-0,20	-0,27	-0,26	-0,24	-0,29
Потреба в пізнанні	0,13	0,52*	0,51*	0,40**	0,59**	-0,21	0,39*	0,38*
Креативність	0,13	0,46**	0,46**	0,55**	0,55**	-0,42*	0,54**	0,47**
Автономність	0,46**	0,24	0,40**	0,39*	0,26	-0,33	0,59**	0,14
Спонтанність	0,47*	0,28	0,39*	0,22	0,27	-0,39	0,07	0,02
Саморозуміння	0,29**	0,26	0,47**	0,39*	0,58*	-0,36	0,45*	0,33**
Аутосимпатія	0,37**	0,49*	0,52**	0,41**	0,57**	-0,48*	0,56**	0,48**
Контактність	0,01	0,22	0,22	0,42**	0,58*	0,30	0,13	0,03
Гнучкість спілкуванні	0,00	0,22	0,29	0,52**	0,47**	-0,36	0,47**	0,11
Самоактуалізація	0,46**	0,49*	0,51*	0,23	0,59**	-0,58*	0,57**	0,58**

Примітка: достовірність кореляційних зв'язків: ** на рівні $p \leq 0,01$; * на рівні $p \leq 0,05$.

Показники: Тест життєстійкості: 1 - загальна «життєстійкість»; Тест смисложиттєвих орієнтацій (СЖО): 2 - «цілі в житті»; Шкала базових переконань особистості: 3 - «цінність власного Я»; Опитувальник часової перспективи: 4 - «гедоністичне теперішнє»; 5 - «майбутнє»; Опитувальник копінг-стратегій: 5 - «прийняття відповідальності»; Тест-опитувальник самоствавлення: 7 - «глобальне самоствавлення», 8 - «самоприйняття».

Дані наведені в таблиці 2 свідчать про те, що процес самореалізації умовно здорових студентів обумовлюють: наявність та усвідомленість життєвих цілей; особистісна життєстійкість; переконання в цінності власного Я; здатність ефективно жити теперішнім та вибудовувати власне майбутнє; долати життєві виклики приймаючи на себе відповідальність за власні рішення; позитивне самоствавлення та прийняття власної індивідуальності.

Отримані результати нашого комплексного дослідження свідчать про необхідність застосування форм психологічної роботи які б сприяли розвитку психологічних складових та особистісних ресурсів самореалізації студентів в інтегрованому освітньому середовищі.

Тренінгова програма сприяння самореалізації студентів – це особистісно-орієнтований тренінг як система психологічних технологій та методів сприяння неперервному процесу особистісного зростання спрямований на активацію психологічних механізмів саморозвитку, самовдосконалення, самоактивації та самореалізації потенційних можливостей та здібностей.

Особистісно-орієнтований тренінг сприяння самореалізації студентів ґрунтується на положеннях гуманістичного підходу (Маслоу, 2008; Роджерс, 2016; Олпорт, 2002), позитивної психології та підходах до позитивного функціонування особистості (Seligman, Scikszentmihalyi, 2000); положеннях проактивної моделі інвалідності (active model of disability) J.M.Levitt (2017); теорії збереження та використання ресурсів (Hobfoll, 2002); концепції особистісних ресурсів, потенціалу (Леонт'єв, 2011), життєстійкості особистості (Maddi, 2004); концепції самодетермінованої поведінки (Wehmeyer, 2013). Дотримання зазначених психологічних підходів та концепцій забезпечує можливість сприяти прогресивним психологічним змінам, при цьому не породжуючи заданий, запрограмований результат;

дозволяє створити психологічно безпечний, емоційно комфортний простір для взаємодії та саморозвитку, що сприяє актуалізації рефлексії, самопізнанню, самоаналізу, саморозкриттю та актуалізує потреби в пізнанні та прийнятті інших учасників.

Мета тренінгової програми – сприяти самореалізації особистості студентів через розвиток її психологічних складових та особистісних ресурсів: життєстійкості, ціннісно-смыслових та мотиваційних ресурсів (осмисленість життя, мотивації саморозвитку, цінностей самореалізації, часової перспективи); ресурсів саморегуляції (самоствавлення, самоефективність, автономність); активно-дієвих копінг-стратегій.

Завдання тренінгу:

1. Активізація потреби особистості в *саморозвитку, самореалізації* через фасилітацію, розвиток особистісної рефлексії, самоаналізу, самопізнання, визнання та усвідомлене прийняття себе суб'єктом власного життя, діяльності та взаємодії з оточуючим світом.

2. Підтримка та стимулювання *осмисленого та активного ставлення до власного життя, суб'єктивного благополуччя особистості* через інтерес до життя, усвідомлення мотивів власної поведінки та діяльності, здатність адекватного та ефективного цілепокладання, ефективноі саморегуляції, конструктивноі життєвої позиції, готовності управляти власним життєвим простором шляхом формування навичок самопідтримки.

3. Формування *життєстійкості* студентів з інвалідністю через *самоактивацію* (активацію, усвідомлення образу самого себе), особистісну та поведінкову активність, осмисленість свого життя, ціннісних установок; особистісну автономію, свободу вибору; адекватну позитивну самооцінку; самоуправління, оцінку власних можливостей та обмежень; усвідомлене ставлення до різноманітних життєвих ситуацій та почуттів, пов'язаних з ними.

4. Сприяти *самоефективності особистості* через розвиток позитивного самоствавлення та його складових - самоповаги, аутосимпатії, самоприйняття; особистісної автономії; прагнення досягати цілі; самооцінювання результатів діяльності, позитивної атрибуції успіхів; впевненості у силі власного Я.

5. Формування та фасилітація навичок *самодетермінованоі поведінки та саморегуляції*: прийняття рішень, самостійне вирішення проблем, постановка та реалізації цілей, прийняття ризику, самооцінювання, контроль афектів, позитивні очікування, впевненість в собі, ініціативність.

6. Сприяти усвідомленню *часу власного життя* як особистісного ресурсу, активній діяльнісній позиції по відношенню до сьогодення, побудові майбутнього через індивідуальне планування, з урахуванням своїх сильних та слабких сторін, обмежень та можливостей.

7. Активізація розвитку індивідуального репертуару *стратегій долаючої поведінки та стресостійкості* особистості, здатності протистояти складним життєвим обставинам, трансформуючи їх в ситуації усвідомленого саморозвитку.

8. Сприяти ефективній *соціально-психологічній взаємодії* студентів через активізацію процесів рефлексії, розвитку позитивного самоствавлення та ставлення до оточуючого світу, формування навичок спілкування, саморегуляції, лідерських якостей, прийняття та розуміння партнерів взаємодії, здатність встановлювати, підтримувати та розширювати мережу соціальної взаємодії.

В основу нашого тренінгу сприяння самореалізації студентів покладено *принципи групової роботи* (Зливков, Ліпінська, Лукомська, 2020; Купреєва, 2011; Шаміч, 2019)

1. *Принцип суб'єкт-суб'єктної взаємодії* передбачає зміну традиційного ставлення до осіб з інвалідністю як до пасивного об'єкту психологічних впливів, на визнання його активним учасником, суб'єктом особистісних змін, поведінки та життєдіяльності;

2. *Принцип цілісності*: здійснюючи психологічний вплив на особистість необхідно враховувати її цілісність та індивідуальні особливості; дотримання даного принципу створює можливості досягати системних змін особистості за рахунок трансформації підсистем особистості;

3. *Принцип прийняття та поваги відмінностей учасників групи, як невід'ємних характеристик особистості*. Дотримання даного принципу створює можливості для визнання різноманітності студентів з інвалідністю та визнання інвалідності як компонента цієї різноманітності (Aquino, 2016), що сприяє формуванню у студентів навичок самопідтримки – відповідальності, свободи вибору та самостійності

4. *Принцип опори на власну цілеспрямовану активність студентів з інвалідністю*; дотримання даного принципу дозволяє актуалізувати потребу особистості в активації (усвідомленні) власного Я, сприяє формуванню навичок самопідтримки, розвитку самоефективності, відповідальності, свободи вибору та самостійності;

5. *Принцип цінності особистісних досягнень та досвіду учасників*; отримання нового досвіду, концептуалізація та узагальнення знань особистості передбачають включеність вже існуючих досягнень особистості, «задіяність», переосмислення звичного способу дій, сформованих навичок та вмінь, «переміщення» їх на якісно новий рівень, тобто розуміння нових можливостей їх застосування;

6. *Принцип відкритості до нових знань, досвіду та саморозвитку*; реалізація даного принципу створює можливості для усвідомлення потреб, смислів особистісного розвитку, психологічних ресурсів самореалізації, що запускає процеси «само» (самоаналіз, самоприйняття, саморозуміння, саморегуляцію, самодетермінацію). Саме, внутрішні зміни розширюють поле вже існуючого досвіду особистості у взаємодії з самими собою, оточуючим світом та іншими;

7. *Принцип створення психологічно комфортного простору тренінгової взаємодії*; дотримання даного принципу сприяє згуртованості інтегрованої тренінгової групи, створення приймаючої, підтримуючої атмосфери, що сприяє адаптації, саморозкриттю та сумісній діяльності учасників.

8. *Принцип сумісної діяльності*; даний принцип передбачає допомогу в розвитку дифіцитарних особистісних ресурсів студентів з інвалідністю, шляхом створення та актуалізації можливості вибору; прийняття та підтримка вибору, який призводить до позитивних особистісно значимих змін;

9. *Принцип співробітництва та взаємодії*, реалізація якого передбачає опору на позитивну взаємодію в інтегрованій тренінговій групі, яка є моделлю інклюзивної взаємодії;

10. *Здоров'язберігаючий принцип*; передбачає застосування в тренінгу екологічних прийомів, технологій, вправ та завдань, які потенційно можуть виконувати всі учасники тренінгу, та які сприяють укріпленню психічного та фізичного здоров'я учасників.

Основу нашої тренінгової програми сприяння самореалізації студентів в інтегрованому освітньому середовищі складають традиційні *тренінгові методи та технології* – групова дискусія, «мозковий штурм», психотехнічні вправи, рольова гра, шерінг, методи арт-терапії, метод казко-терапії, фасилітуючі інформаційні блоки. Ці методи досить універсальні, їх можна адаптувати до специфіки роботи з людьми з інвалідністю, при цьому їх вибір зумовлено метою, завданнями, структурою та теоретичними підходами нашої тренінгової програми.

Процес особистісного розвитку – це взаємопов'язані зміни які відбуваються як у внутрішньому плані особистості (*інтраперсональність*), так і у взаємостосунках із зовнішнім світом (*інтерперсональність*). Враховуючи це, тренінгова програма сприяння самореалізації особистості студентів в інтегрованому освітньому середовищі складається з *трьох блоків*, які логічно пов'язані між собою: інтраперсональний (один блок) та інтерперсональні (два блоки).

Інтраперсональний блок 1. **«Я та мій внутрішній світ»** (психологічні ресурси особистісної самореалізації) складається з *трьох* модулів (тривалість блоку – 28 годин):

модуль 1. «Пізнання образу власного Я: особистісні складові самореалізації» (самопізнання, саморозуміння, самоприйняття, самоствавлення, самоповага, самоідентичність). Модуль складається з п'яти занять по 2 години кожне. Загальна тривалість модулю 1 – 10 годин;

модуль 2. «Мотиви, цілі, смисли, часові аспекти самореалізації» (внутрішні мотиви самореалізації, особистісні та життєві цілі, цінність самореалізації, базові переконання, цілісність та зв'язність життєвого шляху). Загальна тривалість модуля – 8 годин (чотири заняття по 2 години);

модуль 3. «Життєстійкість як ресурс самореалізації особистості» (спрямований на формування психологічних компонентів життєстійкості, через розвиток трансформаційного копінгю, впевненості у силах власного Я, психічної включеності, активізації вольових зусиль спрямованих на розвиток особистісної компетентності, активної життєвої позиції та досягнення психологічного благополуччя). Модуль складається з п'яти занять по дві години. Тривалість модуля 10 годин.

Інтерперсональний блок 2. *«Я та Інший»* (соціальні ресурси особистісної самореалізації) містить два модулі (тривалість блоку – 16 годин):

модуль 4. «Я та Інший: цінність пізнання, розуміння, прийняття індивідуальності, неповторності особистості» (пізнання, розуміння та прийняття Інших через розвиток навичок перцепції, ефективної комунікації, взаємодії, емпатії, толерантності та асертивної поведінки), складається з чотирьох занять. Загальна тривалість модуля 8 годин;

модуль 5. «Ми: позитивні стосунки та взаємодія» (сприяння розвитку навичок соціально-психологічної взаємодії в групі, позитивного ставлення до оточуючих, почуття пов'язаності з іншими, включеності у взаємодію (бути невід'ємною частиною суспільства), переконаності у власній ефективності в колективній взаємодії. Загальна тривалість модуля 8 годин.

Інтерперсональний блок 3. *«Я в Світі та Житті»* (інструментальні ресурси підтримання якості життя та психологічного благополуччя) містить два модуля (тривалість блоку – 16 годин):

модуль 6. «Саморегуляція, самоорганізація, самоефективність» (саморегуляція емоційних станів, поведінки; самоменджмент – управління власним часом, організація та планування діяльністю, цілепокладання, самоконтроль; корекція цілей, поведінки та способів досягнення цілей; управління особистісними ресурсами, прояв самоефективності в соціальному, освітньому, особистісному середовищі, з урахуванням власних можливостей).

модуль 7 «Самодетермінована поведінка» (сприяти формуванню навичок здійснювати вибір; приймати рішення; самостійно вирішувати проблеми; ставити та досягати цілі; розвиток особистісної автономії, відповідальності, самопомоги, самопідтримки).

Перейдемо до загальної характеристики змістовних блоків тренінгової програми сприяння самореалізації студентів в інтегрованому освітньому середовищі.

Модуль 1. «Пізнання образу власного Я: особистісні складові самореалізації».

Мета – сприяння розвитку особистісних складових самореалізації: самопізнання, саморозумінню, самоприйняттю, позитивному самоставленню, самоповазі, самоідентичності, через формування рефлексії, навичок самоаналізу, здатності осмисленого сприйняття та ставлення до себе як суб'єкта власного життя, особистісного розвитку та самореалізації.

Завдання модуля 1: - сприяти усвідомленню образу власного Я, через активацію особистісних ресурсів: самопізнання, прийняття себе; управління власною ідентичністю; самоефективності, самостійності; - сприяти актуалізації мотивів учасників тренінгу до самопізнання, через формування навичок особистісної рефлексії, самоприйняття, саморозкриття та самопрезентації; - самодіагностика самоставлення, виявлення неконструктивних настанов, ставлень до себе які можуть бути бар'єрами особистісної самореалізації та осмислення шляхів їх корекції; - сприяти формуванню адекватного образу Я, розширенню уявлень про власну значущість, цінність, індивідуальність, самоставлення як джерел особистісної

ідентичності; - сприяти прагненню до збереження оптимального функціонування (не зважаючи на обмеження у здоров'ї), розвивати віру у власні можливості, через формування прийомів самопідкріплення, самопідтримки, самодопомоги.

Модуль 2. «Мотиви, цілі, смисли, часові аспекти самореалізації»

Мета – сприяти розвитку суб'єктних складових особистісної самореалізації через активізацію мотивів, усвідомлення цілей та пошуку смислів особистісного розвитку; розвитку здатності орієнтуватися в часі власного життя.

Завдання модуля 2: - сприяти усвідомленню учасників внутрішніх мотивів самореалізації (автономії, відповідальності, необхідності особистісної активності); - сприяти формуванню здатності учасників вибудовувати цілі, усвідомлювати результати особистісної самореалізації, враховуючи власні здібності, можливості та ресурси; - дослідження базових переконань та настанов, які гальмують досягнення цілей особистісної самореалізації та їх корекція; - розвиток здатності учасників самостійно формулювати цілі власного життя та діяльності, приймати рішення та ризики, через підвищення осмисленості та усвідомленого ставлення до часу власного життя; - сприяти формуванню навичок усвідомленого прийняття рішень, проектування власного майбутнього через усвідомлення його єдності з минулим та теперішнім.

Модуль 3. «Життєстійкість як ресурс самореалізації особистості»

Мета – сприяти формуванню життєстійкості як ресурсу самореалізації особистості, здатності протистояти складним життєвим обставинам, трансформуючи їх в ситуації осмисленого саморозвитку.

Завдання модуля 3: - сприяти формуванню знань учасників про життєстійкість як властивість особистості, через розширення знань про себе, факторах які сприяють збереженню, укріпленню психічного та фізичного здоров'я; - сприяти особистісному розвитку, прагненню до самореалізації, через активізацію мотивів включеності у власне життя, розвиток позитивної самосвідомості (впевненості в собі, адекватної самооцінки), покращення психофізичного стану, емоційного самопочуття учасників; - сприяти активізації вольових зусиль спрямованих на розвиток особистісної компетентності, активної життєвої позиції та досягнення психологічного благополуччя; - сприяти дослідженню та (за потреби) реконструкції психологічних установок учасників по відношенню до стресогенних факторів, через формування механізмів трансформаційного копінгу зі складними життєвими ситуаціями; - розвиток позитивного мислення учасників, через формування навичок позитивного аналізу складних життєвих ситуацій, реконструкції стресогенних обставин, готовності діяти та приймати ризики.

Модуль 4. «Я та Інший: цінність пізнання, розуміння, прийняття індивідуальності, неповторності особистості»

Мета – сприяти успішній взаємодії учасників в різноманітних соціальних ситуаціях, підвищенню ефективності розуміння, пізнання оточуючих, та прийняття індивідуальності Іншого.

Завдання модуля 4: - розвиток навичок соціальної самоідентифікації; - сприяти розумінню оточуючих людей через формування навичок ефективної комунікації (активного слухання, Я-висловлювання, застосування різних видів запитань, аргументації тощо); - розширення сфер контактів та комунікації, мережі соціальної підтримки через формування навичок міжособистісної перцепції, розуміння; - сприяти встановленню та підтриманню позитивних взаємин з одногрупниками через розвиток навичок асертивної поведінки, емпатії та комунікації почуттів; - сприяти розвитку здатності приймати інших людей, через визнання їх індивідуальності та усвідомлення їхньої неповторності.

Модуль 5. «Ми: позитивні стосунки та взаємодія». Загальна тривалість модуля 8 годин (чотири заняття по дві години).

Мета - сприяти розвитку навичок соціально-психологічної взаємодії в групі, позитивного ставлення до оточуючих, почуття пов'язаності з іншими.

Завдання модуля 5: - сприяти ефективній груповій взаємодії через розвиток умінь вибудовувати конструктивні партнерські стосунки з оточуючими людьми; - діагностика власних стилів взаємодії з оточуючими та сприяння їх реконструкції; - формування навичок партнерської взаємодії через розвиток позитивної самосвідомості, усвідомлення власних потреб та потреб партнера по взаємодії; - сприяти розвитку довірливих стосунків учасників через опанування техніками ведення конструктивної дискусії; - формувати відчуття пов'язаності з іншими та включеності в спільну діяльність.

Модуль 6. «Самодермінована поведінка: саморегуляція, самоорганізація, самоефективність». Тривалість модуля 16 годин, складається з восьми занять.

Мета – сприяти розвитку самодетермінованої поведінки та активізації процесів самоорганізації особистості, через формування навичок саморегуляції, самоорганізації діяльності, самоефективності.

Завдання модуля 6: - сприяти самоорганізації учасників, через формування навичок цілепокладання, аналізу та корекції цілей, оцінки та прийняття рішень; - розвивати навички самоменеджменту учасників - управління власним часом, організація та планування діяльності; - активізація процесів особистісної саморегуляції учасників, через усвідомлення власних емоційних станів та розвиток навичок емоційного самоконтролю; - сприяти розвитку самоефективності учасників через формування впевненості в собі, управління особистісними ресурсами; - сприяти психічному здоров'ю учасників через розвиток психологічної компетентності (особистісної автономії, відповідальності, самодопомоги, самопідтримки через посилення ресурсів самоактивації).

Склад тренінгової групи. Учасниками тренінгових груп були студенти з інвалідністю та умовно здорові студенти. До сьогодні дискусійним

залишається питання щодо поділу осіб зі інвалідністю на окремі підгрупи у відповідності з типом дефекту в процесі надання їм психологічної допомоги.

Для проведення групової роботи в умовах інтегрованого навчання ми вважаємо доцільним об'єднання в тренінгові групи студентів з інвалідністю та умовно здорових студентів, оскільки тренінгова група є міні моделлю інклюзивного середовища (зокрема освітнього) в якому взаємодіють студенти. При проведенні особистісно-орієнтованого тренінгу ми, безумовно, враховували, типові особистісні особливості, які розвиваються в наслідок порушень, та виявлені нами особливості самореалізації студентів які навчаються в інтегрованому освітньому середовищі (Kurpieieva, 2015).

Кількісний склад тренінгової групи до 12 осіб. Формат малої тренінгової групи є найбільш ефективною формою роботи в інтегрованій групі, створює атмосферу комфорту, відкритості та довіри, забезпечує ефективну групову взаємодію, згуртованість, сприяє продуктивній діяльності учасників.

В процесі групової роботи в *інтегрованих тренінгових групах* психолог має враховувати певні *специфічні труднощі* при проведенні особистісно-орієнтованого тренінгу:

- врахування збереженості у студентів з інвалідністю основних сенсорних каналів сприйняття та передачі інформації обумовлюють подачу інформації, інструкцій до вправ;
- знижений індивідуальний темп діяльності, працездатність, підвищена втомлюваність та виснажливність обумовлюють необхідність надання більше часу для виконання вправ та відпочинку; періодичного від'єднання студентів з інвалідністю (за їх потребою) з тренінгової взаємодії;
- тренінгові вправи, завдання та технології мають бути потенційно доступними для виконання, перш за все, студентам з порушеннями опорно-рухового апарату, з сенсорними порушеннями та мовленням;
- робота в тренінгу передбачає отримання зворотного зв'язку від інших учасників. Підвищена вразливість студентів з інвалідністю, чутливість до ставлень інших, часто, відсутність досвіду отримання конструктивного зворотного зв'язку, вимагає від психолога контролю дотримання правил взаємодії в тренінговій групі, та надання зворотного зв'язку, який стосується поведінки учасників, а не їх особистості;
- ступінь збереження мовленнєвої функції впливає на готовність студентів з інвалідністю вербалізувати власні думки, переживання, міркування, здатність проявляти активність/пасивність, та має враховуватися психологом при проведенні тренінгових технологій, зокрема, групової дискусії, шерінгу, «мозкового штурму», зворотного зв'язку тощо;
- непевненість у власних силах, нерішучість студентів з інвалідністю може обумовлювати їх прагнення працювати в тренінговій групі, переважно, зі студентами з інвалідністю. Психолог має максимально гнучко організовувати тренінгову взаємодію, яка б сприяла розширенню досвіду взаємодії з однолітками без інвалідності, спілкування з різними учасниками групи.

Загальна тривалість тренінгової програми – 60 годин. Тривалість кожного заняття в модулі - 2 години. Тренінг сприяння самореалізації студентів було реалізовано в рамках комплексного психологічного супроводу процесу навчання студентів в інтегрованому освітньому середовищі. Ми проводили один модуль (повний день) раз на два місяці. Така організація та частота проведення тренінгу дозволяє учасникам бути в повній мірі включеними в групову взаємодію, підтримує необхідний рівень психологічної активності, сприяє досягненню поставлених цілей та реалізації завдань тренінгової програми.

Висновки. Результати нашого комплексного дослідження засвідчують, що важливим психолого-педагогічним завданням є сприяння розвитку тих психологічних характеристик студентів які детермінують самореалізацію особистості в процесі їхнього навчання в інтегрованому освітньому середовищі: позитивне самоствавлення, осмисленість життя, особистісну життєстійкість, базові переконання, здатність ефективно жити теперішнім та вибудовувати власне майбутнє; долати життєві виклики приймаючи на себе відповідальність за власні рішення.

Тренінгова програма сприяння самореалізації студентів – це особистісно-орієнтований тренінг мета якого сприяти самореалізації особистості студентів через розвиток її психологічних складових та особистісних ресурсів; активізація психологічних механізмів саморозвитку, самовдосконалення, самоактивації потенційних можливостей та здібностей.

Особистісно-орієнтований тренінг сприяння самореалізації студентів *ґрунтується* на положеннях гуманістичного підходу, позитивної психології, положеннях проактивної моделі інвалідності, концепції особистісних ресурсів, життєстійкості особистості, концепції самодетермінованої поведінки. Дотримання зазначених психологічних підходів та концепцій створює можливості сприяння прогресивним психологічним змінам, при цьому не породжуючи запрограмований результат, враховує індивідуально-своєрідну траєкторію особистісного зростання як складного багатоаспектного процесу.

В основу нашого тренінгу сприяння самореалізації студентів покладено *принципи*: суб'єкт-суб'єктної взаємодії; прийняття та поваги відмінностей учасників групи, як невід'ємних характеристик особистості; цілісності; опори на власну цілеспрямовану активність; цінності особистісних досягнень та досвіду учасників; сумісної діяльності, співробітництва та взаємодії; здоров'язберігаючий принцип.

Тренінгова програма сприяння самореалізації особистості студентів в інтегрованому освітньому середовищі складається з *трьох блоків*, які логічно пов'язані між собою: інтраперсональний - «Я та мій внутрішній світ» (психологічні ресурси особистісної самореалізації) – тривалість 28 годин; інтерперсональні: «Я та Інший» (соціальні ресурси особистісної самореалізації) – тривалість 16 годин; «Я в Світі та Житті» (інструментальні ресурси підтримання якості життя та психологічного благополуччя) – 16 годин.

Апробація програми показала її високу ефективність. Отже, сприяння самореалізації студентів в інтегрованому освітньому середовищі полягає в активізації їх внутрішніх ресурсів, осмисленості резервів повноцінної самореалізації, розвитку власних здібностей, формування здатності до саморегуляції та самоорганізації.

Список використаних джерел

- Александрова, Л. А., Лебедева, А. А., Бобожей, В. В. (2014). Психологические ресурсы личности и социально-психологическая адаптация студентов с ОВЗ в условиях профессионального образования. *Психологическая наука и образование*. №1. С.50-62.
- Барна, М.В. (2012). *Психологічні особливості побудови стратегій самореалізації студентів-інвалідів*: дис... канд. психол. наук: 19.00.01. К.: Інститут психології ім. Г.С. Костюка НАПН України.
- Бугайчук, Т.А. (2016). *Психологічні чинники професійного самовизначення особистості з обмеженими фізичними можливостями*: дис... канд. психол. наук: 19.00.01. Л.: Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки.
- Вассерман, Л. И. (2009). *Методика для психологической диагностики способов совладания со стрессовыми и проблемными для личности ситуациями*. Пособие для врачей и медицинских психологов. СПб: Психоневрологический институт им. В.М. Бехтерева.
- Зливков, В., Ліпінська, С., Лукомська, С. (2020). *Сучасні тренінгові технології: інтегративний підхід*. Київ- Ніжин: Видавець ПП Лисенко М.М.
- Купрєєва, О.І. (2010). Соціально-психологічний тренінг як технологія психологічного супроводу процесу адаптації студентів-першокурсників. *Актуальні проблеми навчання та виховання людей з особливими потребами: Збірник наукових праць*. № 8 (10). С. 162-171.
- Купрєєва, О.І. (2020). Ціннісно-сміслові основи самореалізації студентів в інтегрованому освітньому середовищі. *Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*. 2020. Випуск VI. 17. С. 167-176.
- Леонтьев, Д., Рассказова, Е. (2006). *Тест жизнестойкости*. Москва: Смысл.
- Леонтьев, Д.А. (1992). *Тест смысло-жизненных ориентаций (СЖО)*. М.: Смысл.
- Леонтьев, Д.А. (2011). *Личностный потенциал: структура и диагностика* : под. ред. Д.А. Леонтьева. М.: Смысл.
- Маслоу, А. (2008). *Мотивация и личность*. СПб.: Питер.
- Олпорт, Г. (2002). *Становление личности: Избранные труды*. М.: Смысл.
- Осьмук, Л.А. (2018). Самореализация студентов с инвалидностью как базовый механизм социальной инклюзии. *Психологическая наука и образование*. Т.23. № 2. С. 59-67. Doi: 10.17759/pse.2018230207
- Пантилеев, С. Р. (1993). *Методика исследования самооотношения*. М: Смысл.
- Роджерс, К. (2016). *Становление личности. Взгляд на психотерапию*. М.: Институт общегуманитарных исследований.
- Романович, Н.А.(2014). *Довузовская подготовка и профориентация инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в системе профессионального образования: учебное пособие*. Челябинск: Полиграф – Мастер.
- Сердюк, Л.З. (2015). Самотворення особистості як цілісний самодетермінований феномен. *Актуальні проблеми психології: зб. наук. праць Інституту психології імені Г.С.Костюка НАПН України*. Випуск 38. С. 422-431.
- Сырцова, А., Соколова, Е.Т., Митина, О.В. (2007). Методика Ф. Зимбардо по временной перспективе на русскоязычной выборке. *Психологическая диагностика*. №1. С. 85-106.
- Тищенко, Л.В. (2010). *Психологічні особливості життєвих перспектив студентів з обмеженими функціональними можливостями*: автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01; Київ: Інститут психології ім. Г.С. Костюка НАПН України.

- Томаржевська, І.В. (2007). *Психологічні засади гуманізації професійної підготовки студентів-інвалідів за соціономічним профілем*: дис... канд. психол. наук: 19.00.07. К.: Інститут педагогічної освіти та освіти дорослих АПН України.
- Фетискин, Н.П., Козлов, В.В., Мануйлов, Г.М. (2002). *Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп*. Москва: Прогресс. С.423-433.
- Чайковський, М.Є. (2006). *Соціально-педагогічні умови реабілітації студентів з особливими потребами*: автореф. дис... канд. пед. наук: 13.00.05; Київ.
- Чухрій, І.В. (2020). *Психологічні механізми соціальної адаптації молоді \з порушеннями функцій опорно-рухового апарату*: дис... докт. психол. наук: 19.00.08. К.: НПУ імені М.П. Драгоманова.
- Шайгерова, Л.А., Прокофьева, Л.Ю., Кравцова, О.А., Солдатова, Г.У. (2003). *Практикум по психодиагностике и исследованию толерантности личности (учебно-методическая разработка)*. М. Центр СМИ МГУ им. М.В. Ломоносова.
- Шамич, О. М. (2019). *Психологічні основи самореалізації паралімпійців*: монографія. К.: Талком.
- Aquino, K.C. (2016). A New Theoretical Approach to Postsecondary Student Disability: Disability-Diversity (Dis)Connect Model. *Journal of Postsecondary Education and Disability*, 29, 4. P. 317-330. http://www.ahead-archive.org/uploads/publications/JPED/jped_29_4/JPED29_4_FullDocument.pdf
- Danyiuk, I., Kuprieieva, O. (2020). The Psychological Basis of Students' Self-Realization at the Integrated Educational Environment. *SOCIETY. INTEGRATION. EDUCATION Proceedings of the International Scientific Conference, IV, May 22th -23th, 2020*. P. 17-29. <http://dx.doi.org/10.17770/sie2020vol4.5185>
- Hobfoll, Stevan E. (2002). Social and Psychological Resources and Adaptation. *Review of General Psychology*, 6, 4, 307–324. : <https://www.researchgate.net/publication/232556057>
- Kuprieieva, O. (2015). Psychological Characteristics of Self-realization of Students with Disabilities. *Social Welfare: Interdisciplinary Approach*, 2, 5, 64-74.
- Levitt, J.M. (2017). Developing a model of disability that focuses on the actions of disabled people. *Disability & Society*, 32, 735—747. Doi:10.1080/09687599.2017.1324764
- Maddi, S.R. (2004). Hardiness: an operationalization of existential courage. *Journal of humanitarian psychology*, 44 (3), 1–20. <https://doi.org/10.1177/0022167804266101>
- Seligman, M. E., Scikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology. An introduction. *American Psychologist*, 55, 5–14. <https://doi.org/10.1177/0022167804266101>
- Wehmeyer, M. L. (2013). *The Oxford Handbook of Positive Psychology and Disability*. DOI:10.1093/oxfordhb/9780195398786.001.0001

References

- Aleksandrova, L. A., Lebedeva, A. A., Bobozhey, V. V. (2014). Psihologicheskie resursyi lichnosti i sotsialno-psiologicheskaya adaptatsiya studentov s OVZ v usloviyah professionalnogo obrazovaniya. *Psihologicheskaya nauka i obrazovanie*. #1. S.50-62.
- Barna, M.V. (2012). *Psykholohichni osoblyvosti pobudovy stratehii samorealizatsii studentiv-invalidiv: dys... kand. psykhol. nauk: 19.00.01*. К.: Instytut psykholohii im. H.S. Kostiuka NAPN Ukrainy.
- Buhaichuk, T.A. (2016). *Psykholohichni chynnyky profesiinoho samovyznachennia osobystosti z obmezhenymy fizychnymy mozhlyvostiamy: dys... kand. psykhol. nauk: 19.00.01*. L.: Skhidnoievropeiskyi natsionalnyi universytet imeni Lesi Ukrainky.
- Vasserman, L. I. (2009). *Metodika dlya psihologicheskoy diagnostiki sposobov sovladaniya so stressovymi i problemnymi dlya lichnosti situatsiyami. Posobie dlya vrachev i meditsinskih psihologov*. SPb: Psihonevrologicheskii institut im. V.M. Behtereva.
- Zlyvkov, V., Lipinska, S., Lukomska, S. (2020). *Suchasni treninhovi tekhnolohii: intehratyvnyi pidkhdid*. Kyiv- Nizhyn: Vydavets PP Lysenko M.M.

- Kuprieieva, O.I. (2010). Sotsialno-psykhologichnyi treninh yak tekhnolohiia psykhologichnoho suprodu protsesu adaptatsii studentiv-pershokursnykiv. Aktualni problemy navchannia ta vykhovannia liudei z osoblyvymy potrebamy: Zbirnyk naukovykh prats. № 8 (10). S. 162-171.
- Kuprieieva, O.I. (2020). Tsinnisno-smyslovi osnovy samorealizatsii studentiv v intehrovanomu osvitnomu seredovyschi. Aktualni problemy psykhologii: Zbirnyk naukovykh prats Instytutu psykhologii imeni H.S. Kostiuka NAPN Ukrainy. 2020. Vypusk VI. 17. S. 167-176.
- Leontev, D., Rasskazova, E. (2006). Test zhiznestoykosti. Moskva: Smyisl.
- Leontev, D.A. (1992). Test smyslozhiznennyih orientatsiy (SZhO). M.: Smyisl.
- Leontev, D.A. (2011). Lichnostnyiy potentsial: struktura i diagnostika : pod. red. D.A. Leonteva. M.: Smyisl.
- Maslou, A. (2008). Motivatsiya i lichnost. SPb.: Piter.
- Olport, G. (2002). Stanovlenie lichnosti: Izbrannyie trudy. M.: Smyisl.
- Osmuk, L.A. (2018). Samorealizatsiya studentov s nvalidnostyu kak bazovyy mehanizm sotsialnoy inklyuzii. Psihologicheskaya nauka i obrazovanie. T.23. # 2. S. 59-67. Doi: 10.17759/pse.2018230207
- Pantileev, S. R. (1993). Metodika issledovaniya samootnosheniya. M: Smyisl.
- Rodzhers, K. (2016). Stanovlenie lichnosti. Vzglyad na psihoterapiyu. M.: Institut obshchegumanitarnykh issledovaniy.
- Romanovich, N.A. (2014). Dovuzovskaya podgotovka i proforientatsiya invalidov i lits s ogranichennyimi vozmozhnostyami zdorovya v sisteme professionalnogo obrazovaniya: uchebnoe posobie. Chelyabinsk: Poligraf – Master.
- Serdiuk, L.Z. (2015). Samotvorennia osobystosti yak tsilisnyi samodeterminovanyi fenomen. Aktualni problemy psykhologii: zb. nauk. prats Instytutu psykhologii imeni H.S.Kostiuka NAPN Ukrainy. Vypusk 38. S. 422-431.
- Syirtsova, A., Sokolova, E.T., Mitina, O.V. (2007). Metodika F. Zimbardo po vremennoy perspektive na russkoyazychnoy vyiborke. Psihologicheskaya diagnostik. #1. S. 85-106.
- Tyshchenko, L.V. (2010). Psykhologichni osoblyvosti zhyttievkykh perspektiv studentiv z obmezhenyimi funktsionalnyimi mozhlyvostyami: avtoref. dys. ... kand. psykol. nauk : 19.00.01; Kyiv: Instytut psykhologii im. H.S. Kostiuka NAPN Ukrainy.
- Tomarzhavska, I.V. (2007). Psykhologichni zasady humanizatsii profesiinoy pidhotovky studentiv-invalidiv za sotsionomichnym profilem: dys... kand. psykol. nauk: 19.00.07. K.: Instytut pedahohichnoi osvity ta osvity doroslykh APN Ukrainy.
- Fetiskin, N.P., Kozlov, V.V., Manujlov, G.M. (2002). Social'no-psihologicheskaja diagnostika razvitiya lichnosti i malyh grupp. M.: Progress, 426-433.
- Chaikovskiy, M.Ie. (2006). Sotsialno-pedahohichni umovy reabilitatsii studentiv z osoblyvymy potrebamy: avtoref. dys... kand. ped. nauk: 13.00.05; Kyiv.
- Chukhrii, I.V. (2020). Psykhologichni mekhanizmy sotsialnoi adaptatsii molodi \z porushenniyami funktsii oporno-rukhevoho aparatu: dys... dokt. psykol. nauk: 19.00.08. K.: NPU imeni M.P. Drahomanova.
- Shajgerova, L.A., Prokof'eva, L.Ju., Kravcova, O.A., Soldatova, G.U. (2003). Praktikum po psihodiagnostike i issledovaniju tolerantnosti lichnosti (uchebno-metodicheskaja razrabotka). M. Centr SMI MGU im. M.V. Lomonosova.
- Shamyh, O. M. (2019). Psykhologichni osnovy samorealizatsii paralimpiitsiv: monohrafiia. K.: Talkom.
- Aquino, K.C. (2016). A New Theoretical Approach to Postsecondary Student Disability: Disability-Diversity (Dis)Connect Model. *Journal of Postsecondary Education and Disability*, 29. 4. P. 317-330. http://www.ahead-archive.org/uploads/publications/JPED/jped_29_4/JPED29_4_FullDocument.pdf
- Danyliuk, I., Kuprieieva, O. (2020). The Psychological Basis of Students' Self-Realization at the Integrated Educational Environment. *SOCIETY. INTEGRATION. EDUCATION Proceedings of the International Scientific Conference, IV, May 22th -23th, 2020*. P. 17-29. <http://dx.doi.org/10.17770/sie2020vol4.5185>

- Hobfoll, Stevan E. (2002). Social and Psychological Resources and Adaptation. *Review of General Psychology*, 6, 4, 307–324. : <https://www.researchgate.net/publication/232556057>
- Kuprieieva, O. (2015). Psychological Characteristics of Self-realization of Students with Disabilities. *Social Welfare: Interdisciplinary Approach*, 2, 5, 64-74.
- Levitt, J.M. (2017). Developing a model of disability that focuses on the actions of disabled people. *Disability & Society*, 32, 735—747. Doi:10.1080/09687599.2017.1324764
- Maddi, S.R. (2004). Hardiness: an operationalization of existential courage. *Journal of humanitarian psychology*, 44 (3), 1–20. <https://doi.org/10.1177/0022167804266101>
- Seligman, M. E., Scikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology. An introduction. *American Psychologist*, 55, 5–14. <https://doi.org/10.1177/0022167804266101>
- Wehmeyer, M. L. (2013). *The Oxford Handbook of Positive Psychology and Disability*. DOI:10.1093/oxfordhb/9780195398786.001.0001