

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



**Ольга Купрєєва**

**СПРИЯННЯ САМОРЕАЛІЗАЦІЇ  
СТУДЕНТІВ З ІНВАЛІДНІСТЮ  
В ІНТЕГРОВАНОМУ ОСВІТНЬОМУ СЕРЕДОВИЩІ**

*МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ*

Київ - 2024

УДК: 159.923.2

*Рекомендовано до друку вченою радою Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України (протокол № 7 від 27 червня 2024 р.)*

**Рецензенти:**

**Людмила СЕРДЮК** – доктор психологічних наук, професор, завідувачка лабораторії психології особистості Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України;

**Тетяна ТРАВЕРСЕ** – доктор психологічних наук, професор, завідувачка кафедри соціальної психології Київського національного університету імені Тараса Шевченка.

**Купрєєва О. І.**

**Сприяння самореалізації студентів з інвалідністю в інтегрованому освітньому середовищі: методичні рекомендації.** Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2024. 73 с.

**ISBN 978-617-7745-52-4**

Методичні рекомендації присвячено проблемі сприяння процесу самореалізації молоді та студентів з інвалідністю, які здобувають вищу освіту в інтегрованих групах ЗВО. Розглянуто зміст поняття самореалізації та основні підходи до її вивчення. Представлено комплексну програму сприяння самореалізації студентів з інвалідністю, напрями, види та специфіку надання їм психологічної допомоги. Наведено апробовану тренінгову програму сприяння самореалізації студентів з інвалідністю з описом модулів, занять та тренінгових технологій.

Методичні рекомендації можуть бути використані в роботі науковцями, практичними психологами, фахівцями в галузі соціальної роботи, освіти та охорони здоров'я.

**ISBN 978-617-7745-52-4**

© Ольга Купрєєва, 2024  
© Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2024

## ЗМІСТ

Вступ	4
1. Сутність самореалізації особистості	6
2. Комплексна програма сприяння самореалізації студентів з інвалідністю	9
2.1. Специфіка психологічної консультативної допомоги студентам з інвалідністю	12
2.2. Опосередкована психологічна допомога студентам з інвалідністю через групи підтримки	14
2.3. Залученість батьків в процес сприяння самореалізації студентів з інвалідністю	16
2.4. Психологічна робота з викладачами в інтегрованому освітньому просторі	19
3. Тренінгова програма сприяння самореалізації студентів з інвалідністю	22
3.1. Організація та проведення тренінгу в інтегрованій тренінговій групі	26
3.2. Структура тренінгової програми, характеристика модулів та занять	29
Література	58
Додатки	61

## ВСТУП

Виклики сучасного суспільства формують замовлення на дослідження, спрямовані на вивчення умов та процесів, що сприяють осмисленому та продуктивному функціонуванню людини - визначення особистих життєвих цілей та можливостей їх реалізації; самоздійснення та побудови траєкторії власного саморозвитку, самовдосконалення; знаходження свого місця в світі та прагнення до реалізації власного потенціалу. Все це безпосередньо пов'язано з *самореалізацією особистості*, актуалізацією потреби в ній, виявленням ресурсів особистості, які сприяють процесу самореалізації, як переходу можливості у дійсність.

Актуальність цієї проблеми обумовлена, перш за все, необхідністю забезпечення повноцінної інтеграції людей з інвалідністю в суспільство. В Україні через війну щодня збільшується кількість людей, які отримують поранення, травми та, як наслідок, інвалідність. За півтора року повномасштабної війни кількість людей з інвалідністю збільшилася приблизно на 300 тисяч. Такі цифри озвучила міністерка соціальної політики Оксана Жолнович, яка зазначила, що у вересні 2023 року в Україні таких людей уже було 3 мільйони. Війна призводить до інвалідизації як цивільних громадян, так і захисників та захисниць держави.

Держава намагається в умовах війни та обмеженого бюджету забезпечити якісну турботу про таких громадян. Зокрема, є законодавча ініціатива розширити ринок праці для людей з обмеженими можливостями. Постає гостро питання професійного навчання.

Здобуття вищої освіти – це частина життєвого шляху людини, цілісного безперервного процесу її саморозвитку. Особистість, включена в освітній процес, набуває якісно нових властивостей та якостей. Здобуття вищої освіти, оволодіння професією та працевлаштування для осіб з інвалідністю – це можливість інтеграції в суспільство, подолати стан відчуженості, соціальної ексклюзії. Вища освіта стає для людини з

інвалідністю необхідним ресурсом для реалізації власних життєвих планів та можливостей особистісного зростання, здобуття нового соціального досвіду, розширює коло спілкування та взаємодії з навколишніми. Тому є важливою складовою процесу *інтеграції людини з інвалідністю* в суспільство, особистісного зростання та самореалізації. Закономірно, що в останні десятиліття дослідження феномену самореалізації особистості набуло неабиякої актуальності та є однією із фундаментальних й значущих проблем у психологічній науці. Адже прагнення до продуктивної самореалізації є однією з основних рушійних сил *осмисленого життя* людини, її *особистісного зростання*, важливою умовою *якості життя* особистості та *психологічного благополуччя*.

Водночас навчання в інтегрованих групах - це виклик особливої складності для студентів з інвалідністю. Він не стільки ставить межі можливостям саморозвитку, самореалізації особистості студентів з інвалідністю, скільки вимагає від них використання значно більших зусиль та активізації особистісних ресурсів, ніж в ситуаціях звичайного, необтяженого хронічною хворобою, травмами, ушкодженнями розвитку особистості. Це закономірно актуалізує пріоритетне завдання - забезпечення відповідного науково-обґрунтованого психологічного сприяння актуалізації власного потенціалу та самореалізації особистості студентів з інвалідністю в інтегрованому освітньому середовищі.

## 1. Сутність самореалізації особистості

У психологічній літературі представлена значна кількість теоретичних підходів та концепцій, які стосуються проблеми самореалізації особистості. Кожна з них намагається відповісти на питання чим саме обумовлюється саморозвиток людини, які чинники детермінують активність людини.

В основних теоріях феномен самореалізації особистості розкривається через різні дефініції: самовдосконалення (Адлер, 2015), вроджені потенції (Goldstein, 1958), самоактуалізація (Маслоу, 2002), інтенціональність (Мей, 2013), життєвий потенціал (Олпорт, 2002), особистісне зростання (Роджерс, 2017), цінності та сенс життя (Франкл, 2016), базові екзистенційні потреби (Фромм, 2017); самоактивності, саморозвитку (Сердюк, 2018), суб'єктності (Кузікова, 2012; Татенко, 2015), самодетермінації та самоорганізації, самоздійснення (Кокун, 2015), особистісних ресурсів (Купреєва, 2021).

Поняття самореалізації відображає сутність людини, процес її розвитку, пошук та утвердження, сенсу існування в кожний момент часу, власного життєвого шляху і трансляцію особистістю цієї сутності іншим людям, культурі через перетворювальну комунікативну взаємодію. Самореалізація передбачає наявність у людини вроджених характеристик, властивостей, ресурсів, потенцій які за певних сприятливих умов мають розвинутися, тобто перейти з потенційного в актуальний стан.

Сучасні дослідники самореалізації особистості все частіше звертаються до ролі *особистості*, її *активності* в досягненні ефективного саморозвитку. Саме здатність особистості до *свідомої, цілеспрямованої активності* сприяє усвідомленню себе як суб'єкта власного життя, сприйняттю власного «Я» як джерела життєвих змін, подій, вчинків, особистісної автономії.

На перший план сучасних досліджень самореалізації особистості виходять: *смісловий аспект* (питання про детермінанти самореалізації, її

структуру та сенс) (Сердюк, 2018; Шаміч, 2019); *продуктивний аспект* (виділення критеріїв, рівнів, стратегій) (Кривцова, 2018) *особистісний аспект* (Hobfoll, 2003); *процесуальний аспект* (Титаренко, 2017); *діяльнісний аспект* (Максименко& Осьодло, 2010). Інтеграція цих аспектів дає можливість зрозуміти неповторність внутрішнього світу людини та індивідуальний шлях особистісної самореалізації.

Одним з сучасних наукових підходів дослідження психологічних основ самореалізації особистості є - *позитивна психологія* (Пезешкиан, 1996; Deci& Ryan, 2008; Seligman & Csikszentmihalyi, 2000; Wehmeyer, 2013). Саме позитивний підхід до функціонування особистості акцентує увагу на *психологічних ресурсах особистості*, чинниках, які стимулюють вроджений потенціал людини, *розвиток її сильних сторін* (особистісні якості, здібності, позитивні риси, стани та емоції).

Система *психологічних (особистісних) ресурсів людини* це - індивідуально-психологічні особливості, які допомагають їй зберігати психологічну стійкість в складних ситуаціях життєдіяльності і пов'язані з успішним виконанням різних видів діяльності, якістю життя, рівнем психологічного благополуччя (Hobfoll, 2011).

Дослідники виокремлюють *психологічні ресурси*, які є значущими для ефективної самореалізації особистості: смислові утворення та цінності (Галян, 2017), життєстійкість (Maddi, 2013 Кокур, 2021, Чиханцова, 2021), резильєнтність (Bonanno & Diminich, 2013), почуття зв'язності (Antonovsky, 1985), базові переконання (Janoff-Bulman, 2004), оптимізм, надія, особистісні чесноти (Seligman& Csikszentmihalyi, 2000), копінг-стратегії (Lazarus, 1993), психологічне благополуччя, самооцінка, суб'єктна вітальність, особистісна автономія, компетентність (Deci& Ryan, 2008), когнітивні здібності (Бек, 2002), суб'єктивне благополуччя (Hunecke, 2013), саморегуляція (Wehmeyer, 2013).

*Психологічні ресурси* особистості є системою її індивідуальних характеристик, від вираженості яких процес самореалізації набуває

*суб'єктного характеру* та в динамічній взаємодії з іншими чинниками є ефективно задіяними особистістю для реалізації цілей, подолання складних ситуацій та зумовлюють *спрямованість саморозвитку*. Разом з тим недостатність ресурсів, навпаки, може бути бар'єром на шляху самореалізації особистості.

Саме позитивний підхід до функціонування особистості дає можливість глибшого розуміння сутності самореалізації особистості, зокрема людини з інвалідністю.

У зв'язку з вищенаведеним нами було виокремлено поняття *самореалізації особистості*, яку слід розуміти як процес цілісного та продуктивного існування людини, актуалізації та реалізації її індивідуальності, опредмечування її сутнісних сил, що виражають прагнення до розвитку внутрішніх ресурсів, психологічної зрілості та компетентності. Це складний процес самопізнання своїх здібностей, образу «Я», власних можливостей і смислів, переведення їх із потенційного стану (можливостей) в актуальний (дійсність) і втілення в реальних умовах навколишньої дійсності, пошук та ствердження свого індивідуального життєвого шляху, своїх цінностей та сенсу свого існування в кожний момент часу (Купрєєва, 2021).

Регулююча роль суб'єкта полягає у виборі напрямків та способів самореалізації, в створенні для цього умов, яких не має в наявності, у вирішенні протиріч, що виникають. Самореалізація передбачає збалансований і гармонійний розвиток різних аспектів особистості, розкриття особистісного потенціалу та розвиток психологічних ресурсів, коли самодетермінація переважає над зовнішньою детермінацією.



## **2. Комплексна програма сприяння самореалізації студентів з інвалідністю**

При обґрунтуванні власного підходу до надання психологічної допомоги та сприянні процесу самореалізації студентів з інвалідністю в умовах інтегрованого навчання ми спиралися на *отримані результати* нашого комплексного емпіричного дослідження самореалізації студентів з інвалідністю (Купрєєва, 2021). Ми вважаємо, що при наданні психологічної допомоги студентам з інвалідністю сутність діяльності психолога полягає в *створенні умов* для особистісного зростання, розширенні їх адаптивності через поєднання *недирективних та директивних* технологій - *фасилітації й корекції*, які стимулюють внутрішні процеси, прогресивні зміни, при цьому не породжують заданий, запрограмований результат, враховують *логіку та індивідуально-своєрідну траєкторію* особистісного зростання як складного багатоаспектного процесу.

Методологічною основою *психологічного сприяння та допомоги студентам з інвалідністю* є - *парадигма розвитку* яка передбачає *психологічний аналіз ресурсів самої особистості*, врахування її сильних сторін, здібностей, інтересів та життєвих цілей, з урахуванням вимог оточуючого середовища, її позиції ставлень та активності.

Система психологічного сприяння самореалізації студентів з інвалідністю базується на теоретичних та практичних засадах психологічної науки:

- положеннях *гуманістичної психології*, основною ідеєю якої є – самоактуалізація особистості як мотиваційна тенденція особистості до реалізації власних потенційних можливостей та здібностей;

- положеннях *позитивної психології* в якій акцент переноситься з порушень здоров'я та функціонування на сильні сторони, психологічні ресурси особистості, необхідності їх реалізації в різних контекстах власного життя (Niemiec, Shogren, & Wehmeier, 2017);

- *проактивної моделі інвалідності* (Levitt, 2017) в якій ключове значення надається активності та включеності самих осіб з інвалідністю в активне життя; важливості не тільки зовнішньої підтримки, а й *самопідтримки*, що може сприяти активізації особистісних ресурсів студентів з інвалідністю;

- положеннях *позитивної психотерапії* (Пезешкіан, 2006), зокрема *принципу самопомоги* – готовності та активності самої людини в подоланні хвороби, досягненні балансу власного життя;

- положення *концепції самодетермінованої поведінки* (Wehmer, 2005), як вольових дії які дозволяють людині відчувати себе та бути суб'єктом власного життя, підтримувати, покращувати його якість;

- положеннях *теорії осмисленого досягнення задоволення* «The Theory Pleasure-Accomplishment-Meaning» (Hunecke, 2013) центральною ідеєю якої є досягнення людиною осмисленого задоволення від життя, благополуччя через культурну трансформацію - прагнення та реалізацію власних потреб та здібностей, осмисленість, самоприйняття, самоефективність, здатність конструювати (знаходити) смисли та згуртованість (поєднання) з іншими.

Психологічне сприяння самореалізації та допомога студентам з інвалідністю має реалізовуватися в двох напрямках: *безпосередня* (пряма) психологічна допомога студентам з інвалідністю та *опосередкована* психологічна допомога через *групи підтримки* якими в освітньому просторі ЗВО є студентська спільнота, викладачі, батьки студентів з інвалідністю або їх найближче оточення (Рис. 1).



**Рис.1. Структура психологічної допомоги студентам з інвалідністю в інтегрованому освітньому середовищі ЗВО**

Основними мішенями психологічної допомоги студентам з інвалідністю є:

- робота по активізації та розвитку психологічних ресурсів особистісного зростання, саморегуляції та самоорганізації;
- сприяння соціально-психологічній адаптації студентів до умов навчання, ефективності учбової діяльності (з урахуванням обмежень здоров'я), активізація фізичної та особистісної автономності;
- сприяння усвідомленню індивідуальної траєкторії особистісного розвитку, навичок цілепокладання, планування діяльності;
- допомога в особистісному та професійному самовизначенні, психологічній готовності до виконання майбутньої діяльності;

- психокорекційна робота з психологічною травмою інвалідності та інтеграція отриманого досвіду в особистісне зростання;
- розширення індивідуального репертуару стратегій конструктивного подолання стресових, складних життєвих ситуацій;
- розвиток навичок спілкування, взаємодії, вирішення конфліктних ситуацій, управління часом, саморегуляції;
- розвиток внутрішньої мотивації особистісного розвитку, учбової та професійної діяльності;
- розвиток осмисленості як необхідної складової психічного здоров'я та благополуччя особистості.

### ***2.1. Специфіка консультативної психологічної допомоги студентам з інвалідністю***

**Психологічна допомога** - активність, спрямована на розширення психологічних можливостей іншої людини в її особистісному та соціальному функціонуванні.

Психологічна допомога (у формі **психологічних консультацій**) є найбільш ефективною в ситуаціях неблагополуччя які не просто існують об'єктивно, а які особистість переживає суб'єктивно. Це переживання неблагополуччя у студентів з інвалідністю є досить сильним та виражається, найчастіше, в незадоволеності собою, оточуючим світом та людьми, нерозумінням їхнього фізичного стану. Індивідуальні психологічні консультації студентам з інвалідністю мають надаватися за їх власним запитом. Найбільш частими в індивідуальній консультативній взаємодії є запити на роботу з *індивідуально-особистісними труднощами* студентів з інвалідністю; запити на роботу з соціальним оточенням.

Варто зупинитися на **специфіці психоконсультативної** роботи студентам з інвалідністю:

- психоконсультативна допомога характеризується спрямованістю на *індивідуальність, неповторність особистості*, її життєвого світу та траєкторії розвитку, що виражається в глибокому

проникненні в особистісний світ людини, її переживання, почуття, настанови, структуру взаємостосунків з оточуючими. Тому, при організації психоконсультативної роботи зі студентами з інвалідністю важливим є *встановлення тісного емоційного контакту, довіри та взаєморозуміння*, які базуються на щирому прийнятті його суб'єктивного світу. Встановлення первинного контакту є одним із складних, але важливим етапом в психологічній роботі зі студентами з інвалідністю;

- більшість студентів з інвалідністю *чутливі до інтервенції*, корекції особистісних переконань, зверхцінних утворень. Більшість з них впевнені, що «здоровий ніколи не зрозуміє людину з інвалідністю». Тому, важливо будувати консультативну роботу в «*безпечному*» режимі, *не торкаючись глибинних проблем* особистості та її розвитку, а *фасилітувати* процеси прогресивних змін (Роджерс, 2002), розширювати психологічний простір спираючись на збережені ресурси, сильні сторони студентів з інвалідністю (Loth, 2003), доступні форми діяльності, виражені здібності, збережені рівні в структурі функцій ;

- студентам з інвалідністю складно позбавитися, нерідко, зручної ідеї «винятковості» власних труднощів, що «включає» захисні механізми психіки та гальмує особистісну активність, потребу брати на себе відповідальність за власні дії, поведінку, життя. Тому, в консультативній роботі психологу варто використовувати *техніки та прийоми* які посилюють активність самої особистості в ситуації «тут» і «зараз» в процесі консультативної бесіди, формують рефлексію особистості та здатність аналізувати витрати та вигоди в зв'язку з перебудовою ставлень, поведінки;

- при проведенні консультативної роботи зі студентами з інвалідністю варто здійснювати контроль індивідуальної позитивної динаміки; акцентувати увагу студента, навіть, на незначних позитивних змінах та позитивно підкріплювати їх;

- як правило, психологічна консультація зі студентами з інвалідністю має тривати не більше 90 хв. в силу *об'єктивних причин* (низький тип діяльності, швидка втомлюваність, зниження працездатності тощо);

- важливе значення при наданні психологічної допомоги студентам з інвалідністю мають *профілактично орієнтовані консультації* спрямовані на формування *конкретних навичок* – вирішення конфліктних ситуацій, ефективної взаємодії, управління часом, планування, саморегуляції емоційних станів.

Означена специфіка психологічної допомоги студентам з інвалідністю висуває низку важливих *вимог до особистості психолога*:

- *автентичність*, як здатність усвідомлювати сьогодення, бути щирим та відкритим до власного досвіду (Роджерс, 2002);

- *осмисленість та самопізнання*, як здатність бути якісно присутнім у кожному моменті власного життя, адекватно ставитися до власних здібностей та життя в цілому (Hunecke, 2013);

- *толерантність до невизначеності* як здатність відчувати впевненість у власній ефективності, адекватно приймати свої почуття, приймати рішення при зустрічі з невідомим світом клієнта;

- *професійна компетентність психолога*: гуманістичне ставлення до людини та віра в її позитивну природу, інтерес до людей та терпимість у спілкуванні з ними; чуттєвість, прийняття переконань та поведінки інших людей; повага до цінностей іншої особистості, відсутність упередженого ставлення до людини.

## ***2.2. Опосередкована психологічна допомога студентам з інвалідністю через групи підтримки***

Опосередкована психологічна допомога студентам з інвалідністю має здійснюватися через їхнє *оточення*: одногрупників - здорових студентів, викладачів, батьків.

*Студентська спільнота* потенційно є ресурсом соціалізації, адаптації, інтеграції та особистісного зростання для студентів з інвалідністю. Однак, більшість здорових студентів не мають досвіду взаємодії зі студентами з інвалідністю. Інтеграція в освітньому середовищі – це виклик для всіх, тому психологічної підтримки потребують всі учасники інтегрованого освітнього процесу та має бути спрямована на:

- ознайомлення з особистісними особливостями студентів з інвалідністю, специфікою комунікації та взаємодії;
- активізацію мотивів особистісного розвитку та самореалізації;
- підвищення згуртованості в інтегрованих студентських групах;
- формування груп підтримки студентів з інвалідністю в яких активно приймають участь здорові одногрупники та однокурсники;
- формування толерантності та розвиток психологічної культури спілкування;
- розвиток соціальної взаємодії та розширення мережі контактів.

Опосередкована психологічна підтримка студентів з інвалідністю може бути реалізована через:

- участь та сумісне проведення **соціально-психологічних тренінгів** для студентів з інвалідністю в інтегрованих тренінгових групах (наприклад, «Тренінг ефективної адаптації студентів-першокурсників», «Тренінг професійної самопрезентації» тощо);
- **профорієнтаційну роботу** з першокурсниками (проведення профорієнтаційної діагностики, дискус-зустрічей студентів магістрів та першокурсників);
- **тьюторську** та **волонтерську** підтримку студентів з інвалідністю в учбовій діяльності та поза її межами;
- створення **груп самопомоги**, в яких активними організаторами та учасниками є як здорові студенти, так і студенти з інвалідністю;

- **психологічну просвітницьку підтримку** в процесі якої відбувається ознайомлення з особливостями пізнавальної, учбової, комунікативної діяльності студентів різних нозологічних груп та ефективними способами міжособистісної взаємодії;

- **групи самопомоги** студентів з інвалідністю які вже мають досвід подолання власних труднощів, та випускників з інвалідністю, які досягли успіхів в професійній діяльності.

Одним з важливих напрямів роботи є підтримка студентів з інвалідністю випускних курсів в *пошуку місця роботи, професійній самопрезентації* (створення резюме, проходження співбесіди при прийомі на роботу). Найбільш ефективним в цьому напрямі роботи є метод соціально-психологічний тренінгу, зокрема наприклад, «Тренінг професійної самопрезентації». В даному тренінгу в якості ко-ведучих окремих тренінгових активностей можуть бути здорові студенти та студенти з інвалідністю.

### ***2.3. Залученість батьків в процес сприяння самореалізації студентів з інвалідністю***

Однією з ключових умов ефективності сприяння самореалізації студентів з інвалідністю, їхньої адаптації та інтеграції в освітній простір є *залучення батьків до конструктивної взаємодії та надання їм психологічної підтримки*. Батьки осіб з інвалідністю (так як і значуще оточення, наприклад сім'я) є, та залишаються довгий період життя, найбільш значущим оточенням (Душка, 2016); партнерами в процесі транзакції (переходу) в доросле життя (Сидорів, 2020).

Життєві орієнтації сім'ї, прагнення її членів до самореалізації визначають самоактуалізацію молоді людини з інвалідністю, ефективність її реалізація в професійній діяльності та житті в цілому; із зростанням задоволеності життям батьків, які виховують осіб з інвалідністю, підвищується життєстійкість, самоефективність та осмисленість життя і самих студентів.



Однак, батькам, які виховують дітей з інвалідністю властиві: залежність та конформізм, схильність до підвищеного ризику психологічного стресу; особистісна та ситуативна тривожність, афективність, депресивність; страх відторгнення, ізоляції їхньої дитини з інвалідністю з класу, групи, освітнього середовища; «вимагання» для неї особливого ставлення, більшої уваги, завищених оцінок; недостатність часу та неготовність до конструктивної співпраці з фахівцями; гостра потреба постійно опікуватися та контролювати свою дитину (навіть дорослу) (Griffin, 2019). Така центрація на своїй вже «дорослій дитині» з інвалідністю гальмує, перш за все, потреби особистості до автономії, відповідальності, особистісної самореалізації. Тому, у закладі вищої освіти необхідна система підтримки батьків студентів з інвалідністю, яка має будуватися на їхніх *самоактуалізаційних ресурсах*: високій сенситивності, схильності до рефлексії власних думок, почуттів, переживань, пізнавальних потребах, глибокій прив'язаності до своєї дитини.

Основною *метою психологічної підтримки батьків* студентів з інвалідністю є – опосередковано сприяти особистісному самореалізації, психологічному благополуччю студентів з інвалідністю через оптимізацію *психологічної компетентності* батьків необхідної для подолання складних ситуацій, проблем, які виникають в процесі реалізації батьківських функцій.

Робота з батьками студентів з інвалідністю може здійснюватися у декількох напрямках:

1. розвиток у батьків тьюторської позиції по відношенню до своїх дорослих дітей з інвалідністю;
2. активізація особистісних ресурсі батьків студентів з інвалідністю;
3. робота спрямована на трансформацію деструктивного симбіотичного зв'язку батьків з дорослими дітьми з інвалідністю у *партнерські стосунки та взаємодію*.

Для реалізації мети та напряму роботи з батьками ми застосовували *семінарсько-тренінгові заняття* які надають можливість поєднувати засвоєння необхідного інформаційного матеріалу з безпосереднім практичним його застосуванням. Семінарсько-тренінговий курс розрахований включав наступні теми:

*«Ми - батьки студентів»* - спрямований на роботу з власною особистістю, активізацію стратегій позитивного ставлення до себе та самопідтримку;

*«Незалежність у навчанні та повсякденному житті»* - спрямований на розвиток здатності формувати та підтримувати у студентів з інвалідністю «гнучких навичок» (soft skills) для самореалізації у житті: ефективного спілкування, взаємодії в команді, вирішення конфліктів, лідерські, керування часом;

*«Самовизначення та реалізація власного Я»* - спрямований на розвиток позитивного мислення, впевненості в собі, самоефективності, здатності використовувати власні психологічні ресурси та соціальні ресурси підтримки.

*Психологічні рекомендації батькам*, щодо їх максимально конструктивної залученості у психологічну підтримку студентів з інвалідністю:

- осмислено виділяйте час для себе, реалізації особистісних потреб;
- усвідомлюйте та говоріть про власні почуття, уникайте самокритики та звинувачень інших стосовно інвалідності своїх дітей;
- розвивайте терпимість до себе та розуміння власного «Я»;
- довіряйте партнерам по взаємодії, просіть про підтримку, допомогу інших;
- усвідомлюйте особливості розвитку та вік вашого студента, досліджуйте вплив інвалідності на різні сфери його життя – спілкування, вибір професії, навчання, самостійність;

- заохочуйте та підтримуйте свого студента до самостійності, особистісної автономії, бачення власного майбутнього; переконуйте його/її в тому, що він/вона здатна реалізовувати це майбутнє, використовуючи свої здібності, можливості, ресурси;

- допоможіть студенту розвивати незалежність у повсякденному житті через зниження контролю за його/її життям, фізичною мобільністю, розвиток довіри до його/її власних ресурсів; визнання інвалідності як *диференціальної відмінності, індивідуальності*, а не хвороби.

#### ***2.4. Психологічна робота з викладачами в інтегрованому освітньому просторі***

Успішність інтеграції та самореалізації студентів з інвалідністю значною мірою залежить від психологічної готовності, інклюзивної компетентності, розвитку надпрофесійних компетенцій викладачів закладів вищої освіти.

***Інклюзивна компетентність викладача*** - інтегративне особистісне утворення яке обумовлює здатність фахівця здійснювати освітні функції в процесі інтегрованого навчання, враховуючи освітні потреби студентів з інвалідністю, забезпечувати соціально-педагогічну адаптацію в освітньому середовищі, створювати та підтримувати умови для їхнього повноцінного розвитку та самореалізації (Базиленко та ін., 2020).

Комплекс **неспеціалізованих надпрофесійних «гнучких компетентностей» «soft skills»** які забезпечують успішне виконання професійних обов'язків фахівців будь-якого профілю, зокрема, педагогів загальноосвітніх закладів та викладачів ЗВО та визначають його індивідуальність у професійному конкурентному середовищі.

***Основні завдання*** психологічної роботи з викладачами ЗВО в контексті психологічного сприяння самореалізації студентів з інвалідністю:

- сприяти оптимізації професійної діяльності викладачів в інтегрованому освітньому середовищі через поінформованість про психологічні особливості студентів з інвалідністю різних нозологічних

груп, специфіку їхньої навчальної діяльності, комунікації та міжособистісної взаємодії;

- сприяти розвитку позитивної мотивації та ціннісно-смыслових орієнтацій викладачів до діяльності в умовах інтегрованого навчання;
- сприяти здатності до саморефлексії та самоорганізації діяльності через активізацію самоспостереження, самопізнання, самоаналіз, самоприйняття, осмислення власних цінностей та смислів інклюзивної діяльності викладачів;
- сприяти активізації психологічних якостей викладачів: толерантності, гуманності, відповідальності, альтруїзму, доброзичливості, оптимізму;
- навчання технікам саморегуляції емоційних станів, профілактики та подолання емоційної напруги, професійного вигорання;
- сприяти прагненню до особистісного та професійного зростання викладачів.

Психологічна підтримка викладачів включає взаємопов'язані складові – *загальнопсихологічну* та *практичну*. *Загальнопсихологічна* складова спрямована на формування уявлень та знань про психологічні особливості студентів з інвалідністю необхідних для побудови ефективного навчального процесу, міжособистісної суб'єкт-суб'єктної взаємодії, створення розвивального освітнього середовища. *Практична* складова передбачає оволодіння викладачами навичками особистісної рефлексії, самомотивації, цілепокладання, самокоучінгу та здоров'язберезувальними техніками.

Для реалізації зазначених завдань психологічної роботи з викладачами нами застосовувалися курс *семінарсько-тренінгових занять*, який містив наступні теми:

1. «Психологічні особливості осіб з інвалідністю різних нозологічних типів» (6 год.). спрямований на формування уявлень та знань про теоретичні моделі інвалідності, гуманістичний та позитивний підхід до

функціонування людини з інвалідністю, з психологічними особливостями осіб з різними нозологічними типам.

2. «Психологічні ресурси розвитку та самореалізації студентів з інвалідністю» (6 год.) спрямоване на розширення знань про психологічні особливості студентів з інвалідністю; вплив порушень, захворювання на навчальну успішність студентів; можливі фізичні та психічні ускладнення; формування здатності викладача активізувати психологічні ресурси, здібності студентів з інвалідністю в процесі навчальної діяльності.

3. «Управління груповими процесами в інтегрованій студентській групі» (6 год.). Заняття спрямовані на формування навичок управління груповою взаємодією, часом; включення студентів з інвалідністю у групову взаємодію з урахуванням їхніх збережених функцій та ресурсів; підвищення згуртованості та взаємодії в групі.

4. «Психологічна готовність до професійної діяльності викладача в інтегрованому освітньому середовищі» спрямований на усвідомлення мотивів, орієнтацій, смислів власної інклюзивної діяльності; розвиток самосвідомості викладача через активізацію рефлексії, самопізнання, самоаналізу, осмисленості; формування навичок саморегуляції емоційних станів з метою зниження психологічної напруги, уникнення емоційного вигорання (6 год).

Отже, система психологічного сприяння самореалізації та допомоги студентам з інвалідністю має будуватися на системі *«безбар'єрності розуміння та ставлень»* (Levitt, 2017) до людини з інвалідністю, *осмисленого включення* у взаємодію та створення *оптимального простору* для забезпечення саморозвитку та самореалізації студентів з різним рівнем здоров'я. Зазначені напрями психологічного сприяння самореалізації тісно взаємопов'язані між собою, передбачають активну взаємодію всіх учасників освітнього процесу та є підґрунтям для активізації *ресурсів самопідтримки* студентів з інвалідністю, що, безумовно, буде сприяти їхній особистісній автономії, самостійності, відповідальності.

### ***3. Тренінгова програма сприяння самореалізації студентів з інвалідністю. Мета, завдання, принципи програми***

Тренінгова програма самореалізації студентів – це особистісно-орієнтований тренінг як система психологічних технологій та методів сприяння неперервному процесу особистісного розвитку, самоактивації та самореалізації особистості.

*Мета тренінгової програми* – сприяти самореалізації особистості студентів через розвиток її психологічних складових та особистісних ресурсів: життєстійкості, ціннісно-смислових та мотиваційних ресурсів (осмисленість життя, мотивації саморозвитку, цінностей самореалізації, часової перспективи); ресурсів саморегуляції (самоствалення, 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, ефективної саморегуляції, конструктивної 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 *самодетермінованої 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 діяльній позиції по відношенню до сьогодення, побудові майбутнього через індивідуальне планування, з урахуванням своїх сильних та слабких сторін, обмежень та можливостей.

7. Активізація розвитку індивідуальних *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.

Методика проведення тренінгу сприяння самореалізації студентів ґрунтується на *принципах* гуманістичного та *екзистенційного підходів*; *принципах* позитивної психології та *підходах* до позитивного функціонування особистості; *принципи* позитивної та

*транскультуральної психотерапії* Н. Пезешкіана (2006); *положення проактивної моделі інвалідності* (active model of disability) J.M.Levitt (2017); *поглядах на життєстійкість особистості*; *положення концепції самодетермінованої поведінки* (Wehmeyer, 2005) які стимулюють процеси прогресивних психологічних змін, але не породжують заданий, запрограмований результат. Дотримання цих принципів в груповій тренінговій взаємодії дозволяє створити психологічно безпечний, емоційно комфортний простір для взаємодії та саморозвитку, що сприяє актуалізації рефлексії, самопізнання, самоаналізу, саморозкриттю та актуалізує потреби в пізнанні та прийнятті інших учасників.

В основу тренінгу сприяння самореалізації студентів покладено *принципи групової роботи*, сформульовані в практичній психології:

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.

### ***3.1. Організація та проведення тренінгу в інтегрованій тренінговій групі***

Організаційна підготовка до проведення особистісно-орієнтованого тренінгу сприяння самореалізації студентів передбачає:

- вибір та *підготовку комфортного та безпечного приміщення*. При цьому важливо враховувати умови безбар'єрності та доступності тренінгової кімнати для вільного переміщення в ньому студентів з порушеннями опорно-рухового апарату, студентів на візках, студентів з порушеннями зору.

*Технічні засоби:*

- необхідний для реалізації тренінгової програми роздатковий матеріал, оформлений з урахуванням можливостей студентів з порушеннями зору (дотримання величини шрифту; текст написаний азбукою Брайля);
- фліпчарт, комп'ютер, екран, проектор для демонстрації необхідного матеріалу;
- матеріали, необхідні для виконання конкретних тренінгових технологій (ватман, фарби, олівці тощо).

Наявність сурдоперекладача для тренінгових груп, учасниками яких є студенти з порушеннями слуху.

*Склад тренінгової групи.* До сьогодні дискусійним залишається питання щодо поділу осіб зі інвалідністю на окремі підгрупи у відповідності з типом дефекту в процесі надання їм психологічної допомоги.

Ми приєднуємося до думки науковців щодо необхідності врахування *індивідуальних*, а не *нозологічних* відмінностей при роботі зі студентами в інтегрованому освітньому середовищі (Chown, et al. 2016) Тому, для проведення групової роботи в умовах інтегрованого навчання

ми вважаємо доцільним об'єднання в тренінгові групи студентів з інвалідністю та здорових студентів. Крім того, тренінгова група є міні моделлю інклюзивного середовища (зокрема освітнього) в якому взаємодіють студенти та відображає процеси взаємодії, спілкування, діяльності. При проведенні особистісно-орієнтованого тренінгу ми, безумовно, враховували, типові особистісні особливості, які розвиваються у наслідок порушень, та виявлені нами особливості самореалізації студентів які навчаються в інтегрованому освітньому середовищі.

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;

- невпевненість у власних силах, нерішучість студентів з інвалідністю може обумовлювати їх прагнення працювати в тренінговій групі, переважно, зі студентами з інвалідністю. Психолог має максимально гнучко організувати тренінгову взаємодію, яка б сприяла розширенню досвіду взаємодії з однолітками без інвалідності, спілкування з різними учасниками групи.

Психологічно безпечні та емоційно позитивні умови особистісного розвитку в тренінгу ми забезпечували шляхом прийняття та дотримання учасниками *правил взаємодії* в груповій роботі (Зливков, Ліпінська, Лукомська, 2020)

- «Я-висловлювання» або персоніфіковані висловлювання. Надають можливість учасникам аналізувати власні думки, переживання, емоції, стани, відповідально ставитися до них та транслювати їх іншим. Відмова від безособих висловлювань сприяє саморозумінню, здатності приймати та поважати думки інших людей;

- Взаємодія та діяльність в ситуації «*тут і тепер*» означає якісну присутність та усвідомлення того, що відбувається безпосередньо в тренінгу; здатність бути включеним у взаємодію з іншим, аналізувати власні стани, емоції, поведінку, намагатися їх зрозуміти;

- *Доброзичливе та поважне ставлення* один до одного сприяє розвитку довіри, згуртованості та відкритості учасників тренінгу через розуміння індивідуальності та неповторності особистості;
- *Конструктивний зворотній зв'язок* забезпечує можливість кожному учаснику відреагувати на дії, поведінку інших учасників, вербалізувати власні думки та переживання. Зворотній зв'язок в тренінгу виконує розвиваючу та підтримуючу функції при умові надання його щодо поведінки учасників, а не його особистості; спрямований на актуальні події, а не на ті, що відбулися в минулому;
- *Не давати оцінок* висловлюванням учасників, забезпечує щирість та відкритість учасників тренінгової, сприяє розвитку навичок самопізнання, самоприйняття;
- *Конфіденційність* – передбачає нерозголошення особистої інформації, почуттів, переживань, ставлень учасників тренінгової групи поза межами групи. Прийняття та дотримання даного правила сприяє розвитку відповідальності, поважного ставлення до особистості, саморозкриттю та груповій згуртованості.

### ***3.2. Структура тренінгової програми, характеристика її модулів та занять***

Тренінгова програма сприяння самореалізації особистості студентів в інтегрованому освітньому середовищі складається з *трьох блоків*, які логічно пов'язані між собою. Ці блоки ми об'єднали в єдине ціле на основі:

- запропонованої нами теоретичної моделі самореалізації студентів з інвалідністю, та виявлені в емпіричному дослідженні критерії, рівні, ресурси та бар'єри самореалізації як студентів з інвалідністю;
- підходах до особистісного зростання та самореалізації, як складного багатоаспектного процесу, який має власну логіку та індивідуально-своєрідну траєкторію.

Реалізація тренінгової програм здійснювалася в логічній послідовності яка передбачала переосмислення студентами власного внутрішнього досвіду через активізацію процесів: актуалізації, розототожнення, примноження, інтеграцію. *Актуалізація* – процес прояву інтересу учасників тренінгу до можливостей їх власного особистісного саморозвитку. *Розототожнення* – процес відходу учасників від однозначності власних стереотипних форм мислення, почуттів, настанов, поведінки. *Примноження* – процес розвитку інтелектуальних, емоційних, поведінкових можливостей учасників тренінгу в умовах розширення, ускладнення смислового поля, поліфонічності способів мислення, переживань та поведінки. *Інтеграція* виражається в присвоєнні учасниками нових психологічних ресурсів, можливостей, розвинутих та придбаних ними в процесі тренінгу.

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 містить *інтраперсональний* та *інтерперсональні* блоки. Загальна тривалість тренінгової програми – 56 годин.

**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, самоставлення, 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»* (формування психологічних компонентів життєстійкості, через розвиток трансформаційного копінгу, 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.

**Блок 2. «Я та Інший»** (соціальні ресурси особистісної самореалізації) містить два модулі (тривалість – 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 у колективній взаємодії. Загальна тривалість модуля 8 годин (чотири заняття по дві години).

**Блок 3. «Я, моє місце в Світі та Житті»** (інструментальні ресурси підтримання якості життя та психологічного благополуччя) містить один модуля (тривалість – 12 годин, модуль містить шість занять):

*модуль 6. «Самодетермінова поведінка: 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; формування навичок прийняття рішення; ставити та досягати цілі; розвиток особистісної автономії, відповідальності, самодопомоги, самопідтримки).

*Структура заняття.* В побудові занять модулів тренінгу ми дотримувалися наступної структури :

1. *Вступна частина заняття*, основними функціями якої є: активуюча, мотиваційна, діагностична. У вступній частині заняття ми знайомили учасників із завданнями, цілями модуля, очікуваними результатами; застосовували тренінгові методи активуючої, мотиваційної спрямованості; вправи для самодіагностики та фасилітуючі інформаційні блоки, обумовлені метою та завданнями блоку, модуля.
2. *Основна частина заняття* присвячена практичному відпрацюванню поданої інформації, зазначеної теми, формуванню навичок, умінь які відображають зміст завдань модуля та блоків в цілому. Основна частина заняття виконує корегувальну, активуючу та розвивальну функції за рахунок роботи учасників тренінгу у внутрішньому та зовнішньому планах.
3. *Заклучна (рефлексивна) частина заняття.* Традиційно присвячена підведенню підсумків, аналізу та вербалізації власних почуттів, емоцій, думок, поведінки учасниками. Важливим є активізація учасників до аналізу отриманого досвіду на занятті (модулі, блоці), готовність його застосовувати в повсякденному житті та діяльності.

***Блок 1. «Я та мій внутрішній світ»*** (психологічні ресурси особистісної самореалізації) складається з ***трьох*** модулів (тривалість блоку – 26 годин).

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



*Мета* – сприяння розвитку особистісних складових самореалізації: самопізнанню, саморозумінню, самоприйняттю, позитивному самоствавленню, 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*

1. Сприяти усвідомленню образу власного Я, через активацію особистісних ресурсів: самопізнання, прийняття себе; управління власною ідентичністю; самоефективності, самостійності.

2. Сприяти актуалізації мотивів учасників тренінгу до самопізнання, через формування навичок особистісної рефлексії, самоприйняття, саморозкриття та самопрезентації.

3. Самодіагностика самоствавлення, виявлення неконструктивних настанов, ставлень до себе які можуть бути бар'єрами особистісної самореалізації та осмислення шляхів їх корекції.

4. Сприяти формуванню адекватного образу Я, розширенню уявлень про власну значущість, цінність, індивідуальність, самоствавлення як джерел особистісної ідентичності.

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

#### **Структура модуля 1 «Пізнання образу власного Я: особистісні складові самореалізації» (10 годин).**

<b>Активність</b>	<b>Зміст діяльності</b>	<b>Час</b>
<b>Заняття 1</b>		
Організаційні рамки роботи	Вступне слово психолога – ведучого тренінгової групи (повідомлення учасникам мети, завдання тренінгу; формату роботи; регламент занять).	15 хв.
Знайомство учасників.	Знайомство учасників між собою та ведучим. Перше коло: учасники, по черзі, презентують себе в	25 хв.

<p>Вправа «Чудова Я» (розроблена нами)</p>	<p>групі: називають своє ім'я, 2-3 власні характеристики, якими вони пишаються. Ведучий починає вправу.</p> <p>Друге коло: учасники називають ім'я, 2-3 характеристики, які вони хотіли б розвинути, оволодіти. Ведучий починає вправу, та передає слово учаснику по колу.</p> <p>Ведучий, по закінченню вправи, зазначає про індивідуальність кожного учасника групи, що робить спілкування та взаємодію цікавими.</p>	
<p>Правила роботи в групі</p>	<p>Ведучий пропонує учасникам правила взаємодії необхідні для продуктивної роботи в тренінговій роботі. Пояснює їх, та стимулює обговорення їх учасниками.</p> <p><i>Рекомендації ведучому:</i> правила роботи в групі повинні бути зрозумілі всім учасникам; всі мають погодити з ними.</p>	<p>20 хв.</p>
<p>Актуалізація мотивації учасників до роботи в тренінгу</p>	<p>Ведучий тренінгової групи активізує рефлексію учасників мотивації до роботи в групі, формулює фасилітуючі запитання: «Для чого я тут?», «Які задачі я хочу вирішити?», «Чого я хочу досягти в процесі роботи?»</p> <p>Важливо, щоб учасники вербалізували власні очікування, мету в колі та записали їх в робочих зошитах.</p>	<p>40 хв.</p>
<p>Вправа «Знайомство по колу» (розроблена нами)</p>	<p>Мета – формування навичок самоаналізу, особистісної рефлексії, презентації в групі, сприяння згуртованості в групі.</p> <p>Учасники сідають один напроти одного у два кола. На протязі 3-5 хвилин розповідають: ім'я, чим захоплюються в житті, якими власними досягненнями пишаються. По закінченню часу, зовнішнє (внутрішнє) коло «рухається».</p> <p><i>Рекомендації ведучому:</i> якщо в тренінговій групі є учасники, яким складно рухатися (студенти на візках, з ДЦП) їх варто розташувати в одному колі.</p> <p>Питання для обговорення (шерінгу): Що ви дізналися один про одного? Хто з учасників вам запам'ятався, чим? Що ви відчували, коли презентували власні досягнення іншим? Чи було це роботи складно, як думаєте, чому? Що спільного кожний з вас почув у розповіді іншого?</p>	<p>20 хв.</p>
<p>Підведення підсумків</p>	<p>Рефлексія учасників «тут і тепер» (висловлювання почуттів та думок учасників). Якщо учасникам складно почати рефлексію, ведучий може</p>	

	розпочати, вербалізуючи власні почуття.	
<b>Заняття 2</b>		
Вправа-розминка «Я поважаю себе за те, що...» (розроблена нами)	<p>Мета – розвиток самопізнання, осмисленості власної особистості, самоприйняття, самоповаги, самоефективності.</p> <p>Учасники закінчують речення: “Я поважаю себе за те, що...”, наводять не менше трьох аргументів.</p> <p><i>Питання для обговорення:</i> що відчуваєте зараз? Чи було складно виконувати вправу? Як думаєте, чому? Що дізналися нового про себе, інших учасників?</p>	20 хв
Само-діагностика образу Я (методика «Хто Я?», М. Кун, Т. Макпартленд).	<p>Мета – активізація потреби учасників в самопізнанні, усвідомлення себе та формування адекватного ставлення до себе.</p> <p><i>Шерінг після виконання</i> самодіагностики: учасники вербалізують власні думки, емоції, «відкриття», щодо власного Я, настанов та переконань на адресу свого Я. Ведучий резюмує висловлювання учасників, знайомить їх поняттям «образ Я», «особистісна ідентичність».</p>	30 хв.
Вправа «Яким ви себе бачите?» (Богданов, 2017, с.134)	<p>Мета – сприяння самоусвідомленню власних здібностей, можливостей, ресурсів та визначення властивостей для розвитку, через формування навичок самоаналізу, самоприйняття.</p> <p><i>Шерінг після вправи:</i> які фактори впливають на ваше самоприйняття? Яким ви сприймаєте вашого співрозмовника? Яким ви думаєте він сприймає вас? Що спільного у ваших розповідях, що відрізняється? Що нового ви дізналися про себе?</p>	40 хв.
Вправа «Секретний лист» (розроблена нами)	<p>Мета – розвиток навичок самоаналізу та рефлексії, формування мотивації до саморозвитку.</p> <p>Учасники працюють в парах. На листку паперу кожний учасник пише три власних особистісних якостей, про які не знають інші. Згортають листки в четверо, так щоб текст залишався внутрішньо. На зовнішній стороні «конверту» учасники пишуть три якості, які знають та бачать оточуючі. Після цього учасники обмінюються «конвертами» та знайомляться з його змістом. Обговорення в парах. Учасники можуть ставити один одному запитання, які торкаються особистісних якостей, написаних в «конверті».</p> <p><i>Шерінг після вправи:</i> які свої характеристики ви з готовністю презентуєте іншим? Як думаєте, чому?</p>	30 хв.

	<p>Які ваші характеристики є прихованими, чому? Що ви відчуваєте зараз, коли презентували їх співрозмовнику? Які власні якості ви хотіли б розвинути, зробити їх сильнішими?</p> <p>Ведучий резюмує обговорення, що всі наші якості, властивості це сторони нашого цілісного, складного, індивідуального образу Я. Ми самостійно обираємо які властивості розвивати.</p>	
<b>Заняття 3</b>		
<p>Вправа-розминка «Броунівський рух»</p>	<p>Мета – сприяння згуртованості групи, знання емоційного напруження та активація учасників до роботи в групі.</p> <p>Учасники вільно рухаються в тренінговій кімнаті та по сигналу ведучого мають об'єднатися в підгрупи.</p> <p><i>Рекомендації ведучому:</i> потрібно контролювати організацію учасників в групі, щоб студенти з інвалідністю (на візках, з ДЦП, порушеннями зору) були задіяні. Потрібно дати можливість студентам самостійно вирішити стратегію об'єднання їх в підгрупи. При необхідності, акцентувати увагу на зміну цих стратегій.</p>	<p>15 хв.</p>
<p>Інформаційний блок «Самореалізація особистості»</p>	<p>Мета – активізація мотивації учасників до особистісного розвитку та самореалізації.</p> <p>Ведучий фасилітує дискусію «Самореалізація для мене це...». Висловлювання учасників записує на фліпчарті та виділяють чинники самореалізації. Ведучий акцентує увагу на психологічних чинниках самореалізації.</p>	<p>25 хв.</p>
<p>Вправа «Якості особистості» (на основі вправи Стишенок, 2005, с. 106)</p>	<p>Мета – діагностика та усвідомлення своїх здібностей, можливостей індивідуальних особливостей; розуміння особистісних бар'єрів, які гальмують розвиток творчих здібностей та прагнення до самореалізації.</p> <p><i>Рекомендації ведучому:</i> учасники які відчувають дискомфорт при виконанні вправи із закритими очима, варто дозволити виконувати вправу з відкритими очима. Малюнки учасників не оцінюються; варто пропонувати учасникам висловлювати свої емоції з приводу малюнків. При роботі в малих підгрупах ведучому варто слідкувати, щоб якості учасники формулювали конкретно, а не в узагальненому вигляді.</p> <p><i>Обговорення після вправи:</i> які емоції, переживання ви відчуваєте після виконання вправи? З чим вони пов'язані? Чи відчували ви складність при</p>	<p>60 хв.</p>

	виконанні вправи, з чим вони були пов'язані? Які якості допомагають вам особистісно розвиватися, які гальмують ваш розвиток? Які якості ви би хотіли розвинути, перевести їх з потенційного стану в актуальний?	
Вправа «Сніжки» (Куртикова, Лаврова, Ли, 2005, с.121)	Мета – зняття емоційної напруги учасників, сприяння позитивному клімату, через підвищення згуртованості в групі.	15 хв.
<b>Заняття 4</b>		
Вправа «Візерунок схожості» (розроблена нами)	Мета – сприяння згуртованості групи, знаходження того, що об'єднує учасників; активності учасників. Учасники створюють груповий візерунок з ниток, передають клубок, називаючи ім'я учасника та характеристику яка їх об'єднує, в чому вони схожі, закінчують фразу: «Ми з тобою схожі...». По закінченню учасники висловлюють свої враження від візерунку схожості.	15 хв.
Дискусія психологічна казка «Коряга» (Стишенок, 2005, с. 31- 33)	Мета - сприяти особистісному самовизначенню, прийняттю себе, формуванню позитивного самоставлення, особистісній ідентичності, розширенню уявлень про власну значущість, цінність, індивідуальність. <i>Рекомендовані етапи роботи з казкою:</i> розповідь; аналіз; малювання або/та ліплення; шерінг. <i>Рекомендовані питання для аналізу казки:</i> про що ця казка? Що вам сподобалося в ній? Чи знайома вам подібна ситуація, почуття які відчувала головна героїня казки, коли знаходилася на складі деревини? Що необхідно зробити, щоб змінити в житті події, які вам не подобаються, є травмуючими для вас? Наскільки очікування, думки, оцінка інших людей є важливими для вас (позитивно впливають, гальмують, руйнують вашу активність, діяльність)? Які власні індивідуальні якості ми не помічаємо, чому? Що ми можемо навчитися у цієї казки? <i>Рекомендації ведучому:</i> під час презентації малюнків учасників, ведучому важливо не допускати оцінки образотворчих робіт. Цінним є саморозкриття власних емоцій, роздумів самих учасників.	60 хв.
Вправа «Чарівна	Мета – сприяти активізації психологічних ресурсів самореалізації, позитивного мислення та	

ярмарка»	самоставлення. <i>Обговорення (рефлексія)</i> після вправи: які якості ви придбали, з якою метою? Які якості ви обміняли, віддали, з якою метою? Чому ви вважаєте, що ці якості вам не потрібні? Пригадайте або придумайте ситуацію в якій вам була в нагоді та якість яку ви віддали? Подумайте, та визначте ресурс якостей, до яких ви ставитися як до негативних. <i>Рекомендації ведучому:</i> при підведенні підсумків обговорення ведучому варто акцентувати увагу на тому, що всі наші якості важливі та потрібні нам, необхідно свідомо їх використовувати в різних обставинах; навчитися бачити в них ресурс для саморозвитку; використовувати їх в ситуаціях де вони є ресурсом, а не перешкодою.	30 хв.
Вправа «Пазли» (розроблена нами»	Мета – сприяти груповій згуртованості, здатності взаємодіяти в групі, створенню емоційно комфортної атмосфери в групі. Ведучий створює підгрупи по 3 особи. Кожній підгрупі роздає пазли. Завдання кожної підгрупи - якнайшвидше зібрати цілі картини (в кожній підгрупі їх дві). При цьому, учасники не можуть розмовляти з іншими, а мають домовлятися рухами, жестами. <i>Рекомендації ведучому:</i> підготуйте на одну-дві картини більше, ніж потрібно скласти кожній підгрупі. Це буде ускладнювати завдання, але активізує пошукову активність учасників.	15 хв.
<b>Заняття 5</b>		
Вправа «Малюнок на спині»	Мета – сприяння груповій згуртованості та взаємодії учасників; підвищення емоційно позитивного клімату в групі. Хід вправи: учасники стають один за одним, у кожного учасника на спині прикріплений листок. Останній учасник повільно малює на листку наступного учасника фігуру, символ. Без слів, учасник на спині якого зображували малюнок повторює, як він зрозумів, символ наступному учасниками. <i>Рекомендації ведучому:</i> в групі, в якій є студенти на візках, або з іншими руховими порушеннями, учасники мають сидіти на стільцях.	15 хв.
Вправа «Маска» (розроблена	Мета – сприяти інтеграції образу Я, вірі у власні можливості та здібності. Хід вправи: ведучий пропонує подумати учасників	

нами)	які ролі вони часто використовують в житті. Які ролі є комфортними , а які ні. Далі учасники виготовлять (варіант 1) або використовують шаблони масок (варіант 2) тих ролей, які вони отіли б представити в групі. <i>Рекомендації ведучому:</i> варто забезпечити учасників готовими шаблонами різних масок, або надати можливість самим виготовити маску з картону. Шерінг: учасники діляться власними переживаннями, думками, спостереженнями. Важливо, щоб учасники розуміли та приймали різні ролі, частини власного Я.	40 хв.
Вправа «Подорож по внутрішнім ресурсам» (Айсмонтас, 2017)	Мета - розвиток особистісних ресурсів самореалізації особистості, через здатність усвідомлювати їх вираженість, потребу в корекції. <i>Обговорення після вправи.</i> Ведучому варто акцентувати увагу на трьох аспектах: здатності виділяти особистісні ресурси; розумінню як вони впливають на здатність учасників бути самостійними, проявляти активність та досягати поставленої мети; усвідомлювати які ресурси необхідно активізувати.	40 хв.
Підведення підсумків модуля 1	Учасники та ведучий надають зворотній зв'язок, щодо роботи в групі; акцентують увагу на досягненні/недосягненні поставлених цілей; отриманні досвіду та готовності його використовувати в повсякденному житті. Ведучому важливо активізувати рефлексію учасників щодо потенційних зон особистісного розвитку.	25 хв.
<b>Всього годин в модулі 1</b>		<b>10 год.</b>

## ***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.*

1. Сприяти усвідомленню учасників внутрішніх мотивів самореалізації (автономії, відповідальності, необхідності особистісної активності);

2. Сприяти формуванню здатності учасників вибудовувати цілі, усвідомлювати результати особистісної самореалізації, враховуючи власні здібності, можливості та ресурси;

3. Дослідження базових переконань та настанов, які гальмують досягнення цілей особистісної самореалізації та їх корекція;

4. Розвиток здатності учасників самостійно формулювати цілі власного життя та діяльності, приймати рішення та ризики, через підвищення осмисленості та усвідомленого ставлення до часу власного життя;

5. Сприяти формуванню навичок усвідомленого прийняття рішень, проектування власного майбутнього через усвідомлення його єдності з минулим та теперішнім.

**Структура модуля 2 «Мотиви, цілі, смисли, часові аспекти самореалізації» (8 годин)**

<b>Активність</b>	<b>Зміст діяльності</b>	<b>Час</b>
<b>Заняття 1</b>		
Вступ	Ознайомлення учасників з метою, завданнями, очікуваними результатами модуля; повідомлення про регламент занять та актуалізація правил роботи в групі.	10 хв.
Вправа «Сигнал» (Алиева и др., 2003)	Мета – активізація уваги учасників; створення позитивного настрою, підготовка до подальшої роботи в групі.	10 хв.
Дискусія «Я сам будую власне життя»	Ведучий організує дискусію в малих підгрупах «Я сам будую власне життя». Учасники в підгрупах записують основні думки. Наступний крок – обговорення в групі. Ведучий фасилітує обговорення через рефлексію учасниками внутрішніх мотивів власного розвитку; побудови свого життя; що потрібно вміти, щоб бути суб'єктом життя, які власні ресурси розвивати.	30 хв.
Вправа «Я вибираю» (авторська, Додаток)	Мета – сприяти автономності, відповідальності здатності приймати рішення, через осмислення власних цілей, можливостей та внутрішніх ресурсів.	60 хв.



Вправа «Ехо» (Емельянова, 2015)	Мета – сприяти згуртованості групи, зняття емоційної напруги.	10 хв.
<b>Заняття 2</b>		
Вправа «Вітання»	Мета – сприяти позитивному клімату в групі, згуртованості групи, здатності поважати іншого. Учасники вітають один одного по-різному: вербально, жестами, тактильно, обираючи найбільш комфортний стиль для себе та інших учасників.	10 хв.
Вправа «Планета мого Я» (Фопель, 2015)	Мета – сприяти усвідомленню учасників власної системи цінностей. <i>Шерінг після вправи:</i> учасники вербалізують власні емоції, думки, почуття після виконання вправи. Ведучий акцентує увагу учасників на тому, що вони змогли зрозуміти для себе після виконання вправи; на зв'язку особистісних та загальнолюдських цінностях; на індивідуальності/схожості ієрархії системи цінностей учасників; на цінності самореалізації та особистісного розвитку.	40 хв.
Вправа «Бажання» (на основі матеріалів Симанюк, 2005)	Мета – усвідомлення власних особистісних, професійних бажань та потреб; сприяти розвитку навичок самодіагностики мотивів досягнень. <i>Шерінг після вправи:</i> учасники вербалізують власні переживання та думки після виконання вправи. <i>Питання для обговорення:</i> наскільки вам вдалося усвідомити внутрішні аспекти Я (бажання, потреби)? Стосовно яких сфер у вас виникали спонтанні відповіді? Які уявлення про власні цілі у вас склалися? Наскільки важливі дані цілі для вас? Які потреби актуалізують вашу діяльність в більшій мірі?	35 хв.
Вправа «Цілі само-реалізації» (авторська, Додаток )	Мета - сприяти усвідомленню цілей самореалізації, через розвиток здатності самодослідження та цільового вибору.	40 хв.
<b>Заняття 3</b>		
Групова дискусія «Вибір, рішення,	Мета – сприяти розвитку здатності усвідомленого прийняття рішень та особистого вибору через підвищення осмисленості та відповідальності. Дискусія проводиться у два етапи: на першому	

відповідальність»	етапі учасники в малих підгрупах обговорюють тему, запропоновану ведучим та фіксують основні бачення, думки на папері; етап другий – учасники презентують обговорення в групах та відбувається групова дискусія. Підведення підсумків дискусії: ведучий резюмує висловлювання учасників; наголошує на значущості здатності людини на основі внутрішньої свободи робити вибір (на противагу «вивченій беспорядності»); рішучості при прийнятті рішення («Я вибираю», на противагу «Я повинен»); відповідальності за власний вибір.	30 хв.
Вправа «Коло відповідальності» (авторська, Додаток )	Мета – сприяти розширенню уявлень учасників про сфери своєї відповідальності та осмисленості в прийнятті рішень.	40 хв
Вправа «Психологічна автобіографія» (авторська, Додаток )	Мета - розширення уявлення учасників про власні життєві смисли, цінності, призначення; особистісні ресурси, цінність власної активності в будові свого життя.	50 хв.
<b>Заняття 4</b>		
Вправа «Пульс» (Богданов, 2017)	Мета – сприяти груповій згуртованості; зниження емоційної напруги; створення емоційно позитивного клімату в тренінговій групі.	15 хв
Вправа «Триптих» (Емельянова, 2015)	Мета – сприяти розвитку здатності учасників аналізувати власне минуле, теперішнє та бути автором майбутнього, через усвідомлення цілісності власного життєвого шляху. Обговорення після вправи спрямоване на осмислення зв'язності життєвого шляху людини; розуміння важливості ефективно та продуктивно жити в теперішньому, «не відкладати» власний розвиток, звернення на майбутнє; позитивно ставитися до власного досвіду минулого.	40 хв.
Вправа «Казка про моє життя» (на основі матеріалів	Мета – сприяти здатності усвідомленої побудови власного життя, через метафоричне програмування активної відповідальної життєвої позиції. Ведучий пропонує учасникам створити три казки про власне минуле, теперішнє та майбутнє життя.	

Емельянова, 2015)	<p>Основна вимога, щоб головний герой, сам учасник, займав активну та відповідальну позицію.</p> <p>Після створення казки учасники презентують їх в малих підгрупах; визначають схожі та не схожі позиції.</p> <p>Кожна підгрупа створює казку, де головні герої учасники підгрупи, які займають активну та відповідальну життєву позицію. Казки презентуються в групі.</p> <p><i>Обговорення після вправи:</i> що допомагає вам бути активним творцем власного життя? Який компонент внутрішнього потенціалу є самим сильним та сприяє активізації? Який компонент є недостатньо розвинутим та гальмує особистісну життєву активність?</p>	50 хв.
Підведення підсумків модуля 2	<p>Ведучий пропонує учасникам висловити власні враження, переживання, думки, щодо роботи в групі. Спонукає учасників акцентувати увагу на досягненнях, реалізації поставлених цілей; отриманні досвіду та готовності його використовувати в повсякденному житті.</p> <p>Ведучий активізує рефлексію учасників щодо потенційних зон особистісного розвитку.</p>	20 хв.
<b>Всього годин в модулі 2</b>		<b>8 год</b>

### **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*

1. Сприяти формуванню знань учасників про життєстійкість як властивість особистості, через розширення знань про себе, факторах які сприяють збереженню, укріпленню їхнього психічного та фізичного здоров'я;
2. 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;

3. Сприяти активізації вольових зусиль спрямованих на розвиток особистісної компетентності, активної життєвої позиції та досягнення психологічного благополуччя;

4. Сприяти дослідженню та (за потреби) реконструкції психологічних установок учасників по відношенню до стресогенних факторів, через формування механізмів трансформаційного копіngu зі складними життєвими ситуаціями;

5. Розвиток позитивного мислення учасників, через формування навичок позитивного аналізу складних життєвих ситуацій, реконструкції стресогенних обставин, готовності діяти та приймати ризики.

**Структура модуля 3 «Життєстійкість як ресурс самореалізації особистості» (10 год)**

<b>Активність</b>	<b>Зміст діяльності</b>	<b>Час</b>
<b>Заняття 1</b>		
Вступ	Ведучий знайомить учасників зі змістом модуля, метою та завданнями; правилами роботи в групі.	10 хв.
Вправа «Асоціації»	Мета - сприяти формуванню уявлень про поняття «життєстійкість». Ведучий запускає ланцюжок асоціацій зі словом «життєстійкість», та фіксує асоціації учасників на ватмані (фліпчарті). Наприкінці вправи учасники підводять підсумки та формулюють визначення життєстійкості особистості.	15 хв.
Інформаційний блок	Ведучий знайомить учасників з концепцією життєстійкості С. Мадді (Maddi, 2004), взаємопов'язаними характеристиками: включеність (активна участь у всьому, що відбувається з людиною, інтерес до світу та життя); контроль (подолання, в результаті якого людина здатна впливати на наслідки подій, ситуації); прийняття виклику (здатність приймати ризики, як результат власного досвіду позитивного чи негативного).	20 хв.
Вправа «Складна життєва ситуація»	Мета - розширити уявлення учасників про складні життєві ситуації, ситуації хвороби та можливості їх подолання.	65 хв.

(Додаток)		
Вправа «Усмішка по колу» (Богданов, 2017)	Мета – сприяти груповій згуртованості та взаємодії; зняття психічної напруги та створення емоційно позитивного клімату в тренінговій групі.	10 хв.
<b>Заняття 2</b>		
Вправа «Синхронізація»	Мета – сприяння груповій взаємодії, згуртованості, здатності розуміти іншого; створення емоційно позитивного клімату в групі. Учасники в парах виконують синхронно рухи, без слів.	10 хв.
Вправа «Перешкоди життєвої стійкості» (Додаток )	Мета – сприяти усвідомленню власної позиції у взаємодії з складними життєвими ситуаціями; формувати здатність до активної життєвої позиції.	60 хв
Вправа «Ресурси подолання» (на основі матеріалів, Богданов, 2017)	Мета – діагностика та усвідомлення власних ресурсів подолання; визначення дефіциту ресурсів. Робота відбувається в парах, в тренінговій кімнаті. Обговорення після вправи спрямоване на виявлення та вербалізацію ресурсів подолання. Учасники визначають власні ресурси, соціальні ресурси та інструментальні ресурси.	50 хв.
<b>Заняття 3</b>		
Вправа «Який Я» (Кипнис, 2007)	Мета – сприяти розширенню знань про себе, власних здібностях, ресурсних якостях та чеснотах. <i>Питання для обговорення після вправи:</i> як ви дізналися, що володієте певними якостями, здібностями? Що значать для вас виявлені якості, здібності? Як виявлені здібності, компетентності, риси індивідуальності допомогли вам краще зрозуміти себе? Що виявлені якості «говорять» про вас? Як вони впливають на вашу життєстійкість?	40 хв.
Вправа «Магічний візерунок твого Я» (Богданов, 2017)	Мета – сприяти розвитку позитивної самосвідомості (впевненості в собі, адекватної самооцінки), покращенню психофізичного стану, емоційного самопочуття учасників. <i>Рефлексія після вправи</i> власних емоцій, переживань, думок. Що нового про себе ви дізналися під час виконання вправи? Які функції ви хотіли би оптимізувати? Що для цього вам потрібно зробити? Наскільки ви використовуєте внутрішні, зовнішні ресурси для свого розвитку? Як ви можете трансформувати обмеження в ресурс	50 хв.

	розвитку?	
Вправа «В променах сонця» (Стишенок, 2008)	Мета – сприяти розвитку позитивного мислення, самоставлення та самосприйняття.	30 хв
<b>Заняття 4</b>		
Вправа «Реконструкція складних ситуацій» (Додаток)	Мета – формувати навички трансформаційного подолання, через відкритість до нового, готовність діяти та знаходження шляхів активного вирішення проблемних ситуацій.	100 хв.
Вправа «Спина до спини» (Емельянова, 2015)	Мета – розвиток навичок взаємодії з іншим через розуміння власних потреб та інших; зняття емоційної напруги; підтримання позитивного емоційного клімату в групі.	20 хв.
<b>Заняття 5</b>		
Вправа «Територія стійкості» (Стишенок, 2008, с. 165)	Мета – сприяти розвитку особистісної стійкості, через адекватне сприйняття успіху та невдач; розширення особистісної компетентності. <i>Обговорення після вправи</i> спрямоване на усвідомлення учасників власних ресурсів стійкості, важливості розширення життєвих цілей та підвищення особистісної компетентності.	40 хв.
Вправа візуалізація «Маяк» (Евтихов, 2005)	Мета – розвиток внутрішніх ресурсів, ресурсних станів; впевненості в собі; сприяти підвищення енергопотенціалу та самоактивації особистості. <i>Шерінг після вправи</i> спрямований на рефлексію власних переживань, вербалізацію думок, розкриття та усвідомлення внутрішніх ресурсів, здатності актуалізувати їх у власному житті.	55 хв.
Підведення підсумків	Учасники групи вербалізують думки, емоції, переживання від роботи в тренінговому модулі. Ведучий спонукає учасників до рефлексії досвіду який учасники отримали в процесі роботи та готовності використовувати його в повсякденному житті.	25 хв.
<b>Всього в модулі 3</b>		<b>10 год.</b>

**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 особистості»*

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

*Завдання модуля 4:*

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

*Структура модуля 4 «Я та Інший: цінність пізнання, розуміння, прийняття індивідуальності особистості» (8 годин).*

<b>Активність</b>	<b>Зміст діяльності</b>	<b>Час</b>
<b>Заняття 1</b>		
Вступ	Ведучий знайомить учасників з метою та завданнями модуля; акцентує увагу учасників на важливості дотримання правил роботи в групі.	10 хв.
Вправа «Емблема» (Емельянова, 2015, с. 218)	Мета – сприяти розвитку розуміння Іншого, через аналіз власного внутрішнього світу та Іншого. <i>Обговорення після вправи</i> спрямоване на усвідомлення власних здібностей, якостей, властивостей характеру та здібностей Іншого; визначення схожого та індивідуального, неповторного кожної людини.	40 хв.
Інфоблок «Ефективна комунікація»	Психолог пропонує учасникам відповісти на запитання: «Що для них значить ефективна комунікація?» та фіксує їхні відповіді на	20 хв.

	<p>фліпчарті.</p> <p>В процесі групового обговорення виділяють основні техніки ефективної комунікації: активне слухання, Я-висловлювання, відкриті запитання, аргументація.</p>	
<p>Вправа «Хто ця людина?» (Сидоренко, 2007, с. 138)</p>	<p>Мета – сприяти розумінню іншого через формування навичок застосовувати відкриті запитання.</p> <p><i>Обговорення після вправи:</i> в чому переваги відкритих запитань? Що вони дозволили вам «відкрити» у вашому співрозмовнику? В чому ви відчували труднощі при формулюванні відкритих запитань?</p> <p>В процесі обговорення учасники приходять до висновку, що відкриті запитання дозволяють розширити можливості розуміння іншої людини, смисли, які людина вкладає у власні слова.</p>	30 хв.
<p>Вправа «Уважне слухання» (Богданов, 2017)</p>	<p>Мета – сприяти розвитку навичок активного слухання.</p> <p><i>Обговорення після вправи</i> спрямоване на усвідомлення учасників важливості якісної присутності із співрозмовником, уважного слухання, прояснення смислу висловлювань іншого через використання відкритих та уточнюючих запитань.</p>	20 хв.
<b>Заняття 2</b>		
<p>Вправа «Я-висловлювання» (Емельянова, 2015, с. 309)</p>	<p>Мета – формування учасників навички «Я-висловлювання».</p> <p><i>Обговорення після вправи:</i> учасники вербалізують власні думки з приводу ефективності техніки «Я-висловлювання»; визначають ситуації взаємодії де використання цієї техніки є ефективним; визначають труднощі з її формулюванням. Ведучий акцентує увагу на важливості використання цієї техніки в повсякденному житті, для того щоб вона перетворилася в навичку.</p>	40 хв.
<p>Вправа «Детектив» (Сидоренко, 2007, с.154)</p>	<p>Мета – розвиток уміння дослівного повторення та перефразування слів партнера по спілкуванню.</p> <p><i>Обговорення після вправи</i> спрямоване на усвідомлення учасниками власної позиції (активної, пасивної, якісної присутності) в спілкуванні; важливості точно, або дослівно, передавати смисл фраз іншого, не спотворювати інформацію, що порушує ефективність взаємодії та призводить до непорозуміння.</p>	20 хв.



Вправа «Експедиція» (Додаток)	Мета – формування навичок ефективної комунікації (активного слухання, повторення, перефразування, Я-висловлювання, відкритих запитань); вміння проявляти підтримку, розуміння, дружелюбність та позитивне ставлення до Інших.	40 хв.
Вправа «Тема» (Трошихина, 2003)	Мета – розвиток здатності спостереження у взаємодії, розуміти стани учасників по невербальним проявам, поведінці.	20 хв.
<b>Заняття 3</b>		
Вправа «Прибиральники» (Богданов, 2017)	Мета – розвиток навичок взаємодії, розуміння та здатності приймати рішення. Варто провести два варіанти вправи: дозволити учасникам розмовляти між собою в трійках, та не розмовляти.	10 хв.
Вправа «Карта соціальних контактів» (Додаток)	Мета – сприяти розширенню соціальних контактів та взаємодії, усвідомленню власної соціальної позиції в спілкуванні та взаємодії з оточуючими.	45 хв.
Інформаційний блок	Мета – сформувати уявлення учасників про впевнену, невпевнену та агресивну поведінку; сприяти усвідомленню цінності впевненої поведінки, яка пов'язана з гуманістичним ставленням до особистості, повагою її та можливістю будувати взаємодію між людьми на цій основі.	15 хв.
Вправа «Три способи сказати «Ні»» (Емельянова, 2015, с. 312)	Мета – сприяти розвитку асертивної поведінки, через оволодіння навичками асертивної відмови. Обговорення після вправи: яка форма відмови викликала у вас роздратування, а яка ні? Чому? Яку форму відмови вам було легше прийняти, а яку ні? Чому? Яка форма відмови найбільше вас дратувала? Чому?	30 хв.
Вправа «Мотузок» (Емельянова, 2015, с. 271)	Мета – розвиток навичок взаємодії з іншим, отримання досвіду переживань різних типів взаємодії. <i>Обговорення після вправи:</i> які відчували переживання при різних типах взаємодії? В яких ситуаціях ви будували взаємодію на рівних, на опорі, на ігноруванні? Які стратегії взаємодії ви проявляли при виконанні вправи? В яких ви відчували себе комфортно, а в яких ні?	20 хв.

<b>Заняття 4</b>		
Вправа «Позиція» (Лукьянченко, 2017)	Мета – сприяти усвідомленню характеристик впевненої, невпевненої та агресивної поведінки та формування навичок управління цими характеристиками.	35 хв.
Вправа «Пінг-понг» (Емельянова, 2015, с. 314)	Мета – сприяти розвитку асертивної поведінки учасників через оволодіння технікою асертивного протистояння негативному впливу «парадоксальна згода». Обговорення після вправи: які труднощі у вас виникали при формулювання парадоксальної згоди? В яких ситуаціях цю техніку можна використовувати? В яких ні? Чому?	30 хв.
Вправа «Метод Франкліна» (Емельянова, 2015, с. 316)	Мета – сприяти розвитку асертивної поведінки учасників через оволодіння технікою «асертивного заперечення». Обговорення після вправи: наскільки вам вдалося використати асертивне заперечення? Що викликало труднощі? В яких ситуаціях можете використовувати цю техніку? Яких	30 хв.
Вправа «Коктейль моєї впевненості» (Додаток)	Мета – сприяти усвідомленню власних ресурсів впевненості; сприяти знаттю емоційної напруги учасників. Обговорення після вправи спрямоване на вербалізацію емоцій учасників.	25 хв.
Підведення підсумків модуля	Заключна рефлексія в кінці модуля. Учасники відповідають на запитання: «Що я отримав від тренінгового модуля?» Під час підведення підсумків психологу потрібно акцентувати увагу учасників на конкретних досягненнях в продовж тренінгового модуля.	
<b>Всього в модулі 4</b>		<b>8 год.</b>

**Модуль 5. «Ми: позитивні стосунки та взаємодія». Тривалість модуля 8 годин.**

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

*Завдання модуля 5:*

1. Сприяти ефективній груповій взаємодії через розвиток умінь вибудовувати конструктивні партнерські стосунки з оточуючими людьми;

2. Діагностика власних стилів взаємодії з оточуючими та сприяння їх реконструкції;

3. Формування навичок партнерської взаємодії через розвиток позитивної самосвідомості, усвідомлення власних потреб та потреб партнера по взаємодії;

4. Сприяти розвитку довірливих стосунків учасників через опанування техніками ведення конструктивної дискусії;

5. Формувати відчуття пов'язаності з іншими та включеності в спільну діяльність.

### Структура модуля 5 «Ми: позитивні стосунки та взаємодія».

Активність	Зміст діяльності	Час
<b>Заняття 1</b>		
Вступ	Психолог знайомить учасників з метою та завданням тренінгового модуля. Прояснює очікування учасників від роботи в тренінговій групі.	20 хв.
Вправа «Секрет» (Евтихов, 2005, с.157)	Мета – сприяння розвитку навичок саморозкриття в груповій взаємодії; підготовка учасників до взаємодії в тренінговій групі.	15 хв.
Вправа «Квадрат» (на основі матеріалів Емельянова, 2015)	Мета – діагностика власних паттернів взаємодії з оточуючими, формування толерантного ставлення до іншого. <i>Обговорення після вправи</i> спрямоване на усвідомлення власної поведінки взаємодії з оточенням та можливості її реконструкції.	30 хв.
Вправа «Спільні якості» (Сидоренко, 2007, с. 168)	Мета – сприяти ефективній взаємодії з іншими, встановленню відкритих стосунків через знаходження спільності з іншим та усвідомлення індивідуальності. <i>Обговорення після вправи:</i> важливо торкнутися того, що сприяло взаємодії в парах; що відчували учасники при взаємодії; що об'єднувало учасників в парах; знижувало емоційну напругу; акцентувати увагу учасників на тому, що усвідомлення спільного не виключає наявності індивідуального, несхожого та важливості прийняття неповторності іншого.	40 хв.
Вправа «Подяка»	Мета – розвиток здатності бачити та відчувати значущість іншого, позитивний внесок у	15 хв.

	взаємодію та вербалізувати позитивне ставлення до іншого.	
<b>Заняття 2</b>		
Вправа «Загальний малюнок» (Ромендик, 2007)	Мета – розвиток навичок групової взаємодії через здатність передбачити дії іншого; досягати групового результату. <i>Обговорення після вправи:</i> що допомагало зрозуміти наміри учасників з якими ви працювали? Що ви відчували коли потрібно було підлаштовуватися під дії групи? Наскільки легко/складно були домовлятися невербально? Що допомагало скеровувати дії в підгрупі?	20 хв.
Вправа «Катастрофа в пустелі»	Мета – розвиток ефективної взаємодії через формування навичок конструктивної дискусії, готовності домовляти та досягати командного результату. <i>Обговорення після виконання вправи</i> психолог організовує за напрямками: індивідуальне ранжування предметів; процес групового обговорення та досягнутий результат; стратегія (індивідуальна, групова); досягнення/недосягнення домовленості між учасниками; бар'єри та ресурси ефективної комунікації та розуміння учасників один одного.	60 хв
Вправа «Солом'яна вежа» (Додаток)	Мета – розвиток навичок партнерської взаємодії, відчуття пов'язаності з іншими, приналежності до групи.	40 хв.
<b>Заняття 3</b>		
Вправа «Талісман команди» (Зинкевич-Евстигнеева, 2004, с.206)	Мета - сприяти ефективній груповій взаємодії учасників через усвідомлення власної цінності та цінності інших членів команди. <i>Обговорення після вправи.</i> Дана вправа об'єднує учасників на несвідомому символічному рівні. Тому при обговоренні важливо активізувати рефлексію почуттів, емоцій, переживань учасників та її вербалізацію.	40 хв.
Вправа «Розповідь по колу»	Мета – розвиток навичок командної взаємодії через антиципацію дій та поведінки учасників, здатності досягати командного результату.	20 хв.
Вправа «Долоня» (Куртикова, Ли, с. 142)	Мета – сприяти розвитку довірливих стосунків учасників, розвитку почуття пов'язаності з іншими. Учасники після вправи вербалізують власні	20 хв.

	почуття та емоції.	
Вправа «Розвиток ідей» (Фопель, 2003, с.151)	Мета – сприяти набуттю досвід соціальної взаємодії через рефлексію власних стратегій поведінки, здатності розуміти партнера, орієнтуватися на командний результат.	40 хв.
<b>Заняття 4</b>		
Вправа «Обійми» (Богданов, 2017)	Мета – сприяння розвитку довірливих стосунків в групі, визначення тілесної території комфорту/дискомфорту та готовності говорити про це іншому.	10 хв.
Вправа «Країна інклюзії» (Додаток)	Мета – сприяння розвитку партнерської взаємодії через розвиток позитивного мислення, усвідомленої включеності в групову взаємодію, як міні-модель соціальної взаємодії, поваги до думки інших, здатності до якісної взаємодії з оточуючими.	60 хв
Вправа «Побажання в дорогу»	Мета – сприяти здатності учасників аналізувати та вербалізувати власні емоцій, усвідомлювати емоційні ставлення до інших.	30 хв.
Підведення підсумків модуля	Ведучий організацію заключну рефлексію. Учасники вербалізують емоції, думки, переживання, отриманий досвід.	15 хв.
<b>Всього годин в модулі 5</b>		<b>8 год</b>

**Блок 3 «Я в Світі та Житті»** (інструментальні ресурси підтримання якості життя та психологічного благополуччя) містить один модуль (тривалість блоку – 12 годин):

**Модуль 6. «Самодермінована поведінка: саморегуляція, самоорганізація, самоефективність».**

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

*Завдання модуля 6:*

1. Сприяти самоорганізації учасників, через формування навичок цілепокладання, аналізу та корекції цілей, оцінки та прийняття рішень;
2. Розвивати навички самоменеджменту учасників - управління власним часом, організація та планування діяльності;

3. Активізація процесів особистісної саморегуляції учасників, через усвідомлення власних емоційних станів та розвиток навичок емоційного самоконтролю;

4. Сприяти розвитку самоефективності учасників через формування впевненості в собі, управління особистісними ресурсами, здатністю проектувати майбутнє;

5. Сприяти психічному здоров'ю учасників через розвиток психологічної компетентності (осмисленості, включеності у власне життя, відповідальності, самопомоги, самопідтримки через посилення ресурсів самоактивації).

**Структура модуля 6 «Самодермінована поведінка: саморегуляція, самоорганізація, самоефективність».**

<b>Активність</b>	<b>Зміст діяльності</b>	<b>Час</b>
<b>Заняття 1</b>		
Вступ	Психолог знайомить учасників з метою та завданням тренінгового модуля; активізує рефлексію: «Для чого я тут? Що хочу від тренінгу?»	20 хв.
Вправа «Емблема» (Емельянова, 2015, с.218)	Мета – сприяти цілісному уявленню про власну особистість через осмислення власних здібностей, якостей та ставлення до них. <i>Обговорення після вправи спрямоване на рефлексію почуттів, думок учасників.</i>	40 хв.
Інфоблок «Планета емоцій»	Мета – знайомство учасників зі структурою емоційних переживань.	15 хв.
Вправа «Дерево почуттів» (Емельянова, 2015, с. 201)	Мета – сприяти розвитку здатності учасників диференціювати власні емоційні стани. <i>Обговорення після вправи спрямоване на рефлексію переживань учасників; осмислення отриманого досвіду.</i>	30 хв.
Вправа «Місце сили» (Емельянова, 2015, с. 208)	Мета – розвиток у учасників навичок зняття емоційної напруги. Після виконання вправи учасники діляться власними відчуттями.	20 хв.
<b>Заняття 2</b>		
Вправа «4 сфери» (Додаток)	Мета – сприяти осмисленості власного життя через рефлексію його сфер: тіло, діяльність, контакти, майбутнє та здатності	30 хв.

	усвідомлювати власні ресурси досягнення балансу життєдіяльності.	
Мозковий штурм «Самоорганізація особистості»	Мета – сформуванню уявлення учасників про феномен самоорганізації особистості, її складові (організація часу, планування, оцінка діяльності, цілепокладання, прийняття рішень, відповідальність).	25 хв.
Вправа «Бар'єри організованості» (Браткин, Скоробогатова, 2004)	Мета – сприяти розвитку навичок учасників керувати власним часом, усвідомлення власних бар'єрів організованості. <i>Обговорення після вправи</i> спрямоване на аналіз думок, досвіду отриманого в процесі виконання вправи.	30 хв.
Вправа «Планування» (на основі технології «mind map») (Додаток)	Мета – сприяти самоорганізації діяльності учасників через здатність планувати власну діяльність, ефективно вирішувати завдання, та визначати способи досягнення поставленого результату.	40 хв.
<b>Заняття 3</b>		
Вправа «Цілі SMARTЕ» (Додаток)	Мета – сприяти ефективному цілепокладанню учасників через формування навички аналізу цілей за технологією SMARTЕ.	35 хв.
Вправа «Ціна успіху» (Фопель, 2003, с. 98)	Мета – сприяти розвитку самодетермінованої поведінки через аналіз та корекцію цілей, здатності самостійно приймати рішення, оцінювати ефективність та ризики від досягнення цілей. <i>Обговорення після вправи:</i> чи виявили цілі які раніше не усвідомлювали? Чи виявили цілі за досягнення яких потрібно «дорого заплатити»? Задоволені ви тим, як витрачаєте власні сили, активність, ресурси?	40 хв.
Вправа «Розподіл часу» (Фопель, 2003, с. 196-198)	Мета – сприяти самоефективності учасників через розвиток здатності ефективно ставитися до власного часу та розподіляти його. <i>Обговорення після вправи:</i> на що вам хотілось би витрачати більше (менше) часу? Як я можу цього досягти? Які труднощі вам потрібно подолати, щоб розподілити свій час у відповідності з потребами, розвитком? Скільки часу ви витрачаєте «в пусту»?	45 хв.
<b>Заняття 4</b>		
Вправа «Букви»	Мета – активізувати увагу учасників групи та сприяти груповій взаємодії. Учасники	10

	складають слово з букв, які у них є, при цьому розмовляти не можна.	хв.
Вправа «Мої ресурси» (на основі вправи Трошихина, 2003, с.178)	Мета – сприяти самоефективності учасників через визначення власних ресурсів та готовності їх розвивати. <i>Зворотній зв'язок</i> після вправи: учасники діляться власними думками; визначають зони власного розвитку.	30 хв.
Вправа «Роздоріжжя» (Малкина-Пых, 2004, с. 249)	Мета – сприяти розвитку самодетермінованої поведінки через отримання досвіду здійснення вибору. <i>Зворотній зв'язок</i> після вправи: варто виділи достатньо часу для рефлексії переживань, емоцій, думок учасників.	50 хв.
Вправа «Звернення до зовнішнього голосу» (Богданов, 2017, с. 185)	Мета – сприяти розвитку психічної компетентності через знайомство та усвідомлення власних емоційних переживань, нерациональних страхів. <i>Зворотній зв'язок</i> учасники надають з приводу власних думок та переживань; виявлених власних ірраціональних установках, переживань.	30 хв.
<b>Заняття 5</b>		
Вправа «Важливі для мене люди» (Фопель, 2003, с. 60)	Мета – сприяти розвитку самодетермінованої поведінки через здатність осмислено жити теперішнім, визначати власне місце в світі, серед інших людей, відчувати їх цінність. <i>Обговорення після вправи</i> спрямоване на осмислення цінності оточуючих людей, власного теперішнього (що вже є в житті, що вже зараз потрібно покращити).	35 хв.
Вправа «Діаграма відповідальності» (Фопель, 2003, с.157)	Мета – сприяти особистісній автономності та відповідальності за власну діяльність, власний вибір; визначати «зони» власного контролю. <i>Обговорення після вправи</i> спрямоване на якомога реалістичну рефлексію учасниками власної відповідальності та як він її проявляє «тут» і «зараз» в тренінгу.	35 хв.
Вправа «Я та мої плани на майбутнє» (Додаток)	Мета – сприяти особистісній саморегуляції через розвиток творчого мислення, розширення бачення власного майбутнього, зниження внутрішніх обмежуючих установок.	50 хв.
<b>Заняття 6</b>		
Вправа «Ландшафт мого	Мета – сприяти самоефективності та психологічному благополуччю учасників через	



майбутнього» (на основі матеріалів Фопель, 2003, с. 168-170)	посилення здатності до самоактивації, здатності проектувати власне майбутнє, усвідомлювати свої ресурси та можливості. <i>Обговорення після вправу спрямоване на рефлексію, осмислення свого внеску в оточуючий світ, власної місії, відповідності своїх життєвих цілей з місією.</i>	60 хв.
Вправа «Побажання на вушко»	Мета – сприяти емоційному благополуччю учасників, здатності відчувати пов'язаність та емоційну близькість з іншими.	30 хв.
Підведення підсумків модуля	Ведучий активізує надання зворотного зв'язку учасниками власних думок, переживань, інсайтів, досвіду набутого в процесі роботи в тренінговій групі.	30 хв.
<b>Всього за модулем</b>		<b>12 год.</b>

## ЛІТЕРАТУРА

- Адлер, А. (2015). *Теорія та практика індивідуальної психології*. Х.: Клуб сімейного дозвілля.
- Базиленко, А., Таланчук, І., Давиденко, Г. & ін. (2020). *Соціалізація молоді з особливими освітніми потребами: кращі практики: методичний посібник* (ред. А. Базиленко). К.: Талком.
- Бек, А. (2002). *Когнитивная психотерапия расстройств личности*. СПб. : Питер
- Богданов, С. О. (2017). *Підготовка вчителів до розвитку життєстійкості/стресостійкості у дітей в освітніх навчальних закладах: навчально-методичний посібник* [ред.: В. М. Чернобровкін, & В. Г. Панок.]. Київ: Університетське Вид-во ПУЛЬСАРИ.
- Галян, І.М. (2017). *Психологія ціннісно-сміслової саморегуляції майбутніх педагогів*. (дис. док. психол. наук). Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, Київ.
- Душка, А.Л. (2016). *Психоемоційні стани батьків дітей із психофізичними відхиленнями: концептуалізація, діагностика та корекція*. (Автореф. дис. докт. психол. наук). Національна академія педагогічних наук України, Інститут спеціальної педагогіки, Київ.
- Емельянова, Е.В. (2015). *Психологические проблемы современных подростков и их решение в тренинге*. М.: Генезис.
- Зливков, В., Ліпінська, С., & Лукомська, С. (2020). *Сучасні тренінгові технології: інтегративний підхід*. Київ-Ніжин: Видавець ПП Лисенко М.М.
- Кокур, О. М. (2021). Життєстійкість як напрям сучасних психологічних досліджень. *Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Том. V, Вип. 21*, 69–88. <https://lib.iitta.gov.ua/727273/>
- Кокур, О.М. (2015). Детермінація самоздійснення фахівців різних професій. *Науковий вісник Чернівецького університету. Випуск. 743. Педагогіка та психологія*, 109 - 115.
- Кривцова, Н.В. (2018). *Психологічні особливості потенціалу самореалізації особистості*. (Автореф. дис. канд. психол. наук). Одеський національний медичний університет, Одеса.
- Кузікова, С.Б. (2012). *Психологічні основи становлення суб'єкта саморозвитку в юнацькому віці: [монографія]*. Суми: Вид-во «МакДен».
- Купреєва, О.І. (2021). *Психологічні основи самореалізації студентів в інтегрованому освітньому середовищі: монографія*. К.: Талком.URL : <https://lib.iitta.gov.ua/727960/>
- Куртикова, І., & Ли, В. (2005). *Тренінг: руководство к действию. Теория и практика*. М.,
- Максименко С.Д., & Осьодло В.І. (2010). *Структура та особистісні детермінанти професійної самореалізації суб'єкта. Проблеми*

сучасної психології: Збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України, 8, 3-19.

- Маслоу, А. (2002). Психологія буття. М.: Рефл-бук; К.: Ваклер.
- Матійків, І.М. (2012). *Тренінг емоційної компетентності: навчально-методичний посібник*. К.: Педагогічна думка.
- Мэй, Р. (2013). *Людина в пошуках себе*. Х.: Клуб сімейного дозвілля.
- Олпорт, Г. (2002). *Становление личности: избранные труды*. М.: Смысл.
- Пезешкиан, Н. (2006). *Психосоматика и позитивная психотерапия*. М.: Институт позитивной психотерапии.
- Роджерс, К. (2017). *Становление личности. Взгляд на психотерапию* М.: ИОИ.
- Сердюк, Л.З., (2018). Психологічні технології самодетермінації розвитку особистості: монографія. [за ред. Л.З. Сердюк]. К.: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Режим доступу: <http://lib.iitta.gov.ua/712878/>.
- Сидорів, С.М. (2020). *Навчальний курикулум з інклюзивної освіти: Теорія та методика інклюзивного навчання. Модулі 1-3.* (Ред. С.М. Сидорів). Івано-Франківськ: видавець: Кушнір Г.В.
- Татенко, В.О. (2015). Про персонологію з позиції суб'єктно-вчинкового підходу [Електронний ресурс]. *Психологічні науки: проблеми і здобутки*, 7, 273-293. Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pnpz\\_2015\\_7\\_21](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pnpz_2015_7_21)
- Титаренко, Т.М. (2017). Щастя, здоров'я, благополуччя: досягнення неможливого. *Збірник тез доповідей всеукраїнського науково-практичного семінару "Ракурси психологічного благополуччя особистості"(9 червня 2017 р.)*, Ніжин.
- Фопель, К. (2003). *Создание команды. Психологические игры и упражнения/ Пер. с нем.* М.: Генезис.
- Франкл, В. (2016). *Людина в пошуках справжнього сенсу*. Х.: Клуб сімейного дозвілля.
- Фромм, Э. (2017). *Мистецтво любити*. Х.: Клуб сімейного дозвілля.
- Чиханцова, О. (2021). *Психологічна основи життєстійкості особистості: монографія*. Київ: Талком. 319 с. <https://lib.iitta.gov.ua/727629>
- Шамич, О. М. (2019). *Психологічні основи самореалізації паралімпійців: монографія*. К.: Талком.
- Antonovsky, A. (1985). The Life Cycle, Mental Health and the Sense of Coherence. *Israeli Journal Psychiatry and Related Sciences*, 22, 4, 273-280.
- Bonanno, G. A., & Diminich, E. D. (2013). Annual research review: Positive adjustment to adversity—trajectories of minimal–impact resilience and emergent resilience. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 54(4), 378-401. <https://doi.org/10.1111/jcpp.12021>

- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2008). Self-Determination Theory: A macrotheory of human motivation, development, and health. *Canadian Psychology/Psychologie Canadienne*, 49,182-185. doi:10.1037/a0012801
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2008). Self-Determination Theory: A macrotheory of human motivation, development, and health. *Canadian Psychology/Psychologie Canadienne*, 49,182-185. doi:10.1037/a0012801
- Goldstein, K. (1959). Health as value. In A.H. Maslow (Eds), *New knowledge in human values* (178-188). New York: Harper and Brothers.
- Griffin, J. (2019). A report into the Emotional impact of parenting a disabled child'. Researchgate, DOI: 10.13140/RG.2.2.15565.08169
- Hobfoll, S.E. (2011). Conservation of resource caravans and engaged settings. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 84, 116-122.
- Hunecke, M. (2013). *Psychological resources for sustainable lifestyles. A report from Denkwerk Zukunft – Foundation for cultural renewal*. Bonn: Denkwerk Zukunft.
- Lazarus, R. S. (1993). Coping theory and research: Past, present, and future. *Psychosomatic Medicine*, 155, 234-247.
- 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
- Loth, H. (2003). There's no Getting Away From Anything in Here: A Music Therapy Group Within an Inpatient Programme for Adults with Eating Disorders. In A. Davies & E. Richards (Eds.). *Music Therapy and Group Work: Sound Company*. London: Jessica Kingsley Publishers.
- Maddi, S.R. (2013). *Hardiness. Turning stressful circumstances into resilient growth*. Springer Netherlands, Irvine, CA. DOI 10.1007/978-94-007-5222-1
- Niemiec, R. M., Shogren, K. A., & Wehmeyer, M. L. (2017). Character strengths and intellectual and developmental disability: A strengths-based approach from positive psychology. *Education and Training in Autism and Developmental Disabilities*, 52, 13–25.
- Seligman, M. (2002). Positive psychology, positive prevention, and positive therapy. In C.R. Snyder, S. Lopez (Eds) *Handbook of positive psychology* (3-9). Oxford University Press.
- Seligman, M. E., & Scikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology. An introduction. *American Psychologist*, 55, 5–14. <http://dx.doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.5>
- Seligman, M. E., & Scikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology. An introduction. *American Psychologist*, 55, 5–14. <http://dx.doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.5>, R. (2004). Posttraumatic Growth: Three Explanatory Models. *Psychological Inquiry*, 15, 1, 30-34.
- Wehmeyer, M. (2015). Framing for the Future: Self-Determination. *Remedial and Special Education*, 36, 20-23. doi:10.1177/0741932514551281
- Wehmeyer, M. L. (2013) *The Oxford Handbook of Positive Psychology and Disability*. DOI:10.1093/oxfordhb/9780195398786.001.0001

## ДОДАТКИ

### Додаток 1

#### Вправа «Я вибираю» (авторська)

*Мета* - сприяти автономності, відповідальності учасників здатності приймати рішення, через осмислення власних цілей, можливостей та внутрішніх ресурсів.

*Хід вправи.* Одними із стійких переконань людини є - «я повинен», «все дуже важливо в житті», «я можу робити і те, і інше». Чи завжди ці переконання відповідають дійсності? Ефективно працюють в процесі досягнення цілей?

Крок 1. Ведучий пропонує учасникам в робочих зошитах записати свої цілі в три колонки «я повинен», «в житті важливо» та «я можу робити...». Крок 2. Після того як учасники виконають цю частину завдання, ведучий пропонує замінити стовпчик «я повинен» на «я вибираю»; «все дуже важливо в житті» на «лише декілька речей в житті мають значення»; «я можу робити і те і інше» на «я можу робити, що завгодно, але не все» та вибрати з вже написаних цілей, лише ті, які вони вважають відповідають новим формулюванням, вписати їх в нові колонки.

Крок 3. Ведучий фасилітує групове обговорення та пропонує учасникам працювати з цілями з першої колонкою «я вибираю». Як змінилися ваші цілі коли змінили «я повинен» на «я вибираю»? В результаті обговорення визначається важлива характеристика особистість – *здатність самотійно вирішувати* як витратити власну енергію, ресурси, активність.

Крок 4. Учасники працюють над визначенням цілей, результатів які для них в житті мають значення, формулюючи послідовно запитання: «Що з поставлених цілей мені найбільше подобається?», «Що у мене вийде краще за все?», «На що існує найбільший запит?», «Яких найбільш цінних результатів я зможу досягти реалізуючи дану ціль?», «Чого я хочу

досягнути?». Відповіді на кожне запитання, обов'язково, фіксуються в робочих зошитах.

Після цього ведучий проводить групове обговорення. Учасники приходять до важливості розвитку *осмисленості* та чітке формулювання цілей, діяльності які є дійсно значущими для особистості.

Крок 5. Учасники працюють над кроками, які їм дозволять подолати бар'єри та реалізувати цілі, формулюючи запитання: «Як мені цього досягти?», «Що саме я хочу роботи?», «Якого результату хочу досягти?», «Що для мене значить досягнутий результат?». Відповіді на запитання, також, фіксуються в робочих зошитах.

*Шерінг після вправи.* Учасники розповідають про почуття, думки та відкриття, щодо власного Я після виконаної вправи; що викликало труднощі у виконанні вправи, з чим ці труднощі пов'язані; вербалізують інсайти, власні зміни, які фіксували в процесі виконання вправи, та під час обговорення.

*Психологічний коментар до вправи.* Вправа стимулює самоаналіз, саморозкриття учасників, тому ведучому необхідно надавати достатньо часу на вербалізацію думок та переживань; створювати та підтримувати середовище для саморозкриття, спонукаючи учасників дотримуватися правил роботи в групі. Особливої уваги в шерінгу необхідно приділити саморозкриттю студентів з інвалідністю, оскільки вони, частіше, намагаються давати узагальнені відповіді, ведучий має екологічно фасилітувати самоаналіз та саморозкриття цих учасників, дотримуючись правила «Я-висловлювання».

**Вправа «Цілі самореалізації» (авторська).**

*Мета* – сприяти усвідомленню цілей самореалізації, через розвиток здатності самодослідження та цільового вибору.

*Хід вправи.* Ведучий пропонує учасникам подумати та записати в таблиці (роздатковий матеріал) три цілі самореалізації.

<b>Цілі</b> (що саме хочу реалізувати?)	<b>Завдання</b> (яку задачу хочу вирішити?)	<b>План дій</b> (що маю зробити?)	<b>Результат</b> (що хочу досягти?)

Цілі мають бути сформульовані позитивно (колонка «цілі»). Далі, ведучий пропонує учасникам записати завдання (колонка «завдання») для досягнення кожної сформульованої цілі. Завдання мають бути конкретними та чітко сформульовані.

Наступний крок аналіз результатів досягнення цілей. Ведучий пропонує учасникам формулюючи питання: «Що я хочу досягти реалізуючи ціль?» записати у колонці «результат» свої відповіді.

Далі учасники працюють над планом дій по досягненню цілі. Для цього в колонці «план дій» записують конкретні власні кроки, які учасники мають здійснити для реалізації цілі.

Ведучий пропонує учасникам обрати одну з цілей самореалізації для презентації її в групі.

Після презентації в групі всіма учасниками цілей самореалізації ведучий організовує обговорення після вправи.

*Шерінг після вправи:* вербалізація учасниками емоційного стану, думок, спостережень. Ведучий формулює питання для обговорення: які етапи роботи з власними цілями були для вас складними? Як думає, чому? Що нового ви дізналися про себе? Які переживання ці відкриття викликають зараз? Чи були у вашому списку цілі які виявилися не

актуальними? Наскільки цілі з якими ви працювали готові реалізувати в житті?

*Психологічний комент до вправи.* Ведучому необхідно надавати допомогу учасникам при формулюванні цілей та завдань; акцентувати увагу на реалістичності власних дій та способів досягнення цілей; важливості усвідомленого сприйняття цілей, результатів, засобів її досягнення.

Можна запропонувати учасникам фіксувати власні переживання, думки, сумніви, які у них виникають в процесі виконання завдання, з подальшим їх використанням в шерінгу. Під час презентації учасниками цілей самореалізації ведучому варто слідкувати за дотриманням поважного та безоцінкового ставлення до інформації.



**Вправа «Психологічна автобіографія» (авторська).**

*Мета* - розширення уявлення учасників про власні життєві смисли, цінності, призначення; особистісні ресурси, цінність власної активності в будові свого життя.

*Хід вправи.* Вступне слово ведучого: «Оточуючий Світ – це велика система, в якій кожен з нас створює свою біографію та будує власне життя. Зараз у вас буде можливість поринути у власне Я, подивитися на себе, визначити своє місце у Світі, власну позицію за допомогою проектування, створення біографії, Я-майбутнього. Події минулого нехай залишаться такими, якими вони були насправді. Події майбутнього можна створити, спроектувати, придумати. Створіть власний Світ – зі своєю свободою, самостійністю, неповторністю, відповідальністю, активністю. У вашій психологічній біографії є місце почуттям, думкам, бажанням».

Напишіть свою біографію, починаючи з того, що вас хвилює перш за все. Можливо, це будуть ваші якості особистості, місце в житті, вчинки, діяльність, події, внутрішні стани, ресурси та потенціал. Під час написання у вас будуть виниками певні переживання, запишіть їх для аналізу.

Після того, як учасники закінчать працювати над цим етапи вправи, ведучий пропонує придумати та зобразити символ власної біографії.

Після створення символу власної психологічної біографії ведучий організовує презентацію малюнків та біографій в групі.

*Шерінг після вправи.* Ведучий пропонує учасникам поділитися власними переживаннями, емоціями, думками, дотримуючись правила «тут і зараз». *Орієнтовні питання для обговорення:* наскільки вам вдалося реалізувати власний задум проектування біографії? Наскільки вам вдалося визначити Я-майбутнє та пов'язати його з Я-теперішнім? Чим ви керувалися визначаючи своє місце в Світі? Що на вашу думку обумовлює ваше сьогодення та майбутнє? Які переживання у вас виникали при

написанні, створенні символу вашого майбутнього? Які внутрішні ресурси вам необхідно активізувати, розвивати? Який ваш стиль життя дозволить реалізувати власний потенціал та механізми творчості? Які особистісні якості допомагають вам реалізувати свої прагнення, здібності, можливості? Ведучому важливо акцентувати увагу учасників на зв'язності минулого, теперішнього та майбутнього в життєвому шляху особистості.

*Психологічний комент до вправи.* Вправа виконує декілька функцій: діагностичну, проєктивну, корекційну, ресурсну, підтримуючу. На протязі її виконання в учасників можуть виникати «інсайти», емоційні переживання, відкриття які необхідно зафіксувати; та спонукати учасників, за їхньою готовністю та бажанням, вербалізувати їх в шерінгу. Якщо учасникам складно це зробити, ведучому варто сприяти вербалізації особистості, використовуючи емпатійне слухання, відкриті запитання емоційного та змістовного характеру, зворотній зв'язок.

В процесі представлення власних біографій та малюнків ведучому необхідно контролювати дотримання правил «безоцінкового ставлення до інформації», «конфіденційності», «Я-висловлювання».

В процесі презентації психологічних біографій, малюнків утворюється смислове поле, в якому представлені різні (як по своїх глибині, так і по охопленню) ставлення особистості до себе. Це різноманіття представлених варіантів може бути основою для подальшого змістовного аналізу ставлень учасників до себе.

Виконання вправи (написання біографії, створення її символу) доречно супроводжувати релаксаційною музикою, що посилить ефект заглиблення у власний простір.

Вправа вимагає достатньо часу для виконання та повноцінного шерінгу, тому на її проведення відводили не менше 50-60 хвилин.

**Вправа «Коло відповідальності» (авторська).**

*Мета* - сприяти розширенню уявлень учасників про сфери власної відповідальності, та розвиток осмисленості прийняття рішень.

*Хід вправи.* Ведучий пропонує учасникам визначити сфери свої відповідальності, та закінчити висловлювання: «Я відповідаю....» у роздаткових листках, на яких зображено коло.

Учасники мають поділити коло на таку кількість сфер, в скількох вони відчувають себе відповідальними. Кожну сферу учасники підписують.

Наступний крок – учасник оцінюють ступінь власної відповідальності у кожній сфері за 10-ти бальною шкалою, та заштриховують.

Після створення кола відповідальності ведучий пропонує уявити, що це коло рухається, котиться по життєвому шляху та записати під ним власні переживання та відчуття.

*Шерінг після вправи.* Ведучий пропонує учасникам вербалізувати власні переживання та емоції, які вони записали та додати, ті які відчувають «тут» і «зараз».

*Питання для обговорення:* наскільки комфортно вам рухати в житті на такому колесі відповідальності? Чому, саме, за визначені сфери ви відчуваєте себе відповідальним? Чи за всі сфери які ви визначили, ви можете відповідати? За які сфери ви не можете бути відповідальним, чому? За які сфери вашого життя ви переклали відповідальність на інших? На кого, чому? За які сфери власного життя ви відповідає (за 10-ти бальною шкалою) на половину, менше половини, повністю? Чому? Наскільки вибір відповідальності за значущі сфери власного життя усвідомлений вами? У вас є можливість додати/ видалити сфери відповідальності, чи зменшити/збільшити ступіть відповідальності. Що би ви змінили? Чому?

*Психологічний коментар до вправи.* Ведучому важливо акцентувати увагу тих учасників, які в колі відповідальності виділили сфери, які не вони контролювати та відповідати за них. Ведучий має фасилітувати самоаналіз таких учасників та сприяти вербалізації їхніх переживань, думок, прагнень.

Ведучому, також, важливо акцентувати увагу на особистісній значущості та осмисленості визначених сфер відповідальності учасників, здатності свідомо роботи вибір та приймати рішення, враховуючи свої здібності, можливості та потенційні ресурси.

### Вправа «Складана життєва ситуація» (авторська)

*Мета* - розширити уявлення учасників про складні життєві ситуації, ситуації хвороби та можливості їх подолання.

*Хід вправи.* Вступне слово ведучого, про те що складні життєві ситуації – це особливі випадки психологічних ситуацій, які можуть бути пов'язані: - з хворобою, ситуаціями інвалідності, смерті; - з виконанням певних завдань (коли людина стикається з ускладненнями, протидіями при їх виконання, невдачами, негативними наслідками); - з соціальною взаємодією (конфліктами, оцінкою та критикою, соціальним тиском, відчуженням, сегрегацією). У кожного в житті такі ситуації трапляються, та існують сьогодні. Для ефективного подолання подібних ситуацій людині необхідно навчитися когнітивно, раціонально оцінювати їх. Ми будемо вчитися це робити.

Етап 1. Ведучий пропонує учасникам в робочому зошиті скласти список складних життєвих ситуації присутніх у їхньому житті. Вибрати найбільш актуальну складну життєву ситуацію та діагностувати її за ознаками складності ситуації:

1. Наскільки описана ситуація є значущою для вас (за 10-ти бальною «шкалою» значущості);
2. Наскільки вона є стресогенною для вас (за 10-ти бальною шкалою) №
3. Наскільки описана ситуація є прогнозованою/не прогнозованою;
4. Наскільки ви контролюєте/не контролюєте описану ситуацію;
5. Що ви втрачаєте у зв'язку з описаною ситуацією? (не менше десяти)
6. Що ви отримаєте, придбаєте у цій ситуації? (не менше десяти).

Етап 2. Ведучий пропонує уявити учасникам складну життєву ситуацію у вигляді певного образу намалювати його.

Етап 3. *Шерінг* після виконання вправи. Ведучий пропонує учасникам зосередитися на власних відчуття, емоціях та вербалізувати їх. Учасники демонструють малюнки у колі та діляться результатами аналізу власних складних життєвих ситуацій. *Питання для обговорення:* Як складна життєва ситуація впливає на вашу життєдіяльність? Психологічний комфорт? Взаємодію з іншими? Що ви відчуваєте по відношенню до складної ситуації? Як би складна життєва ситуація могла говорити, що вона вам сказала? Які ваші якості, риси характеру допомагають вам долати складну ситуацію? Чому для зображення складної життєвої ситуації ви обрали даний образ? Про що думає створений образ? Що відчуває створений образ? Про що мріє?

*Психологічний коментар до вправи:* вправа активізує особистісну рефлексію учасників, надає можливість усвідомити почуття, ставлення, емоції, конфліктні сторони та ресурси особистості. Крім того, вправа є емоційно насиченою, може стимулювати виникнення негативних емоцій, переживань. Тому, ведучому потрібно створити психологічно комфортний простір, слідкувати за дотриманням учасниками правил взаємодії в групі; не допускати оцінних висловлювань, негативного зворотного зв'язку; емпатійно підтримувати учасників, використовувати техніку позитивного переформулювання, позитивного зворотного зв'язку.

Вправа вимагає достатньо часу для її виконання та повноцінного обговорення, тому на її проведення ми відводили не менше 60 хвилин.

### **Вправа «Перешкоди життєвої стійкості» (авторська)**

*Мета* – сприяти усвідомленню власної позиції у взаємодії з складними життєвими ситуаціями; формувати здатність до активної життєвої позиції.

*Хід вправи.* Вступне слово ведучого: «Головною перешкодою включеності людини у власне життя, активної життєвої позиції, відповідальності та здатності приймати ризики, негативні результати є відчуття себе жертвою ситуації. Роль «жертви» людина може вибирати самостійно, наприклад, коли вона сприяє досягненню позитивних результатів, при вирішенні ситуацій. Ця позиція закріплюється в моделі поведінки людини та переходить в позицію. Статус жертви – жорстко регламентоване положення людини, нав'язане їй близькими, соціальним оточенням.

Як ви розумієте термін «жертва»? Які асоціації він у вас викликає?». Ведучий фіксує асоціації учасників.

*Робота в підгрупах.* Ведучий пропонує учасникам ознайомитися з роздатковим матеріалом «Маски жертви» та текстами висловлювань, які демонструють різні позиції «жертви».

Учасники в групах аналізують тексти висловлювань та визначають які позиції «жертви» вони відображають.

Після цього учасники в підгрупах самостійно створюють тексти з позиції самостійного, відповідального суб'єкта власного життя.

*Робота в групі.* Учасники презентують в тренінговому колі тексти з позиції «жертви», та складені ними тексти з позиції відповідальної людини. При презентації текстів у часники, які працювали в інших підгрупах можуть доповнювати тексти.

*Обговорення після вправи.* Ведучий пропонує учасникам вербалізувати власні емоції, думки, переживання в ситуації «тут» і «зараз». Наскільки можливо долати складні життєві ситуації через поведінку «жертви»?

Наскільки ефективна поведінка того чи іншого типу «жертви»? Чи були у вас складні життєві ситуації в яких ви проявляли поведінку «жертви»? Наскільки ефективно/не ефективно вони були вирішені? Які думки, емоції у вас переважали, коли ви використовували поведінку «жертви»? Чи відчували ви від оточення спробу нав'язати вам цю роль?



Виробничо-практичне видання

**Купрєєва Ольга Іллівна**

**СПРИЯННЯ САМОРЕАЛІЗАЦІЇ  
СТУДЕНТІВ З ІНВАЛІДНІСТЮ  
В ІНТЕГРОВАНОМУ ОСВІТНЬОМУ СЕРЕДОВИЩІ**

*Методичні рекомендації*

Ум. друк. арк. 4,0

Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України  
01033, м. Київ, вул. Паньківська 2;  
тел./факс: (044) 288-33-20

Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи  
до Державного реєстру видавців, виготовлювачів  
і розповсюджувачів видавничої продукції  
№ 6418 від 03.10.2018 р.