

Міністерство освіти і науки України
Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника»
Факультет психології
Кафедра соціальної психології

ДИПЛОМНА РОБОТА

на здобуття першого (бакалаврського) рівня вищої освіти

на тему

ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ МОТИВАЦІЇ САМОСТВЕРДЖЕННЯ СТАРШОКЛАСНИКІВ В ІНТЕРНЕТ-КОМУНІКАЦІЇ

Студентка IV курсу, групи ДПс-41

Напряму підготовки (спеціальності)

053 Психологія

Басараб Юлії Олександрівни

Науковий керівник:

кандидат психологічних наук, доцент

Когутяк Надія Михайлівна

Рецензент:

кандидат психологічних наук, доцент

Сметаняк В. І.

Івано-Франківськ – 2024 р.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ПРОЯВУ МОТИВАЦІЇ САМОСТВЕРДЖЕННЯ СТАРШОКЛАСНИКІВ	7
1.1. Сутність мотивації самоствердження особистості.....	7
1.2. Роль інтернет-комунікації в розвитку особистості	16
1.3. Особливості прояву мотивації самоствердження старшокласників в Інтернет-комунікації	21
Висновки до першого розділу	28
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОЯВУ МОТИВАЦІЇ САМОСТВЕРДЖЕННЯ СТАРШОКЛАСНИКІВ В ІНТЕРНЕТ-КОМУНІКАЦІЇ.....	31
2.1. Організація і дизайн дослідження.....	31
2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження.....	38
2.3. Розробка програми та рекомендацій педагогам та батькам щодо розвитку позитивної мотивації самоствердження старшокласників в Інтернет-комунікації	51
Висновки до другого розділу	58
ВИСНОВКИ.....	60
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	64
ДОДАТКИ.....	72

ВСТУП

Актуальність теми. У сучасному світі старшокласники вступають в Інтернет-комунікації з особливим ентузіазмом, використовуючи його як засіб взаємодії, самовираження та соціального становлення. Швидкий розвиток цифрових технологій та поширення Інтернет-комунікацій розширюють можливості для самоствердження старшокласників, проте водночас висувують нові завдання щодо розуміння їхньої мотивації в цьому контексті.

Дослідження різних аспектів мотивації є об'єктом наукового інтересу у галузі психології та інших гуманітарних наук. Значення мотивації обговорюється з різних точок зору: успіх у будь-якій діяльності залежить від неї; вона виступає ключовим фактором у структурі поведінки особистості; є силою, що спрямовує та керує поведінкою, постачаючи енергію. Різні теорії по-різному пояснюють, як саме мотивація активізує поведінку, але всі вони погоджуються, що люди стають більш активними при високому рівні мотивації. Однією з ключових сфер, що визначає активність старшокласників у віртуальному середовищі, є мотивація самоствердження. В Інтернет-комунікації вони мають унікальну можливість висловлювати свої думки, ділитися враженнями та взаємодіяти зі світом, що створює особливі умови для розвитку власної ідентичності. У цьому контексті мотивація самоствердження стає важливим фактором, що визначає не лише активність старшокласників в Інтернет-просторі, але й формує основу їхньої онлайн-поведінки. Висловлюючи свої думки та ділючись враженнями у віртуальному середовищі, молодь активно взаємодіє зі світом, встановлює нові соціальні зв'язки та розвиває власну ідентичність.

Інтернет-комунікації, надаючи можливість виразити себе та взаємодіяти з різноманітним оточенням, створюють унікальний простір для самовираження та розвитку особистості. Мотивація самоствердження, яка визначає бажання старшокласників висловлювати себе та взаємодіяти в онлайн-середовищі, визначає не лише їхні індивідуальність, але й рівень впливу цифрового простору на формування їхнього характеру та соціальних зв'язків.

Мотивація самоствердження в Інтернет-комунікаціях не лише розширює можливості старшокласників виражати себе, але й впливає на їхній особистісний розвиток та взаємодію з навколишнім світом.

Великий внесок у розуміння проблеми мотивації особистості зроблено провідними вченими психологічної науки, такими як К. Андросович, Р. Білоус, А. Волянчук, А. Дербеньова, Е. Десі, А. Калініченко, А. Квятковська, В. Климчук, О. Ковальова, Л. Кондратенко, К. Мадсен, Л. Манилова, Д. Писаренко, О. Прокопенко, О. Прокоф'єва, Р. Раян, О. Семиченко, І. Чорней та низка інших. Їхні дослідження висвітлюють понятійну основу мотивації, виявляють єдність динамічних і змістовних аспектів цього психічного явища, висвітлюють принцип активності суб'єкта в процесі діяльності, вивчають механізми мотивації в психологічній науці, тоді як дослідники. Проблему самоствердження особистості досліджено такими науковцями: О. Безкоровайна, І. Булах, Ю. Вознюк, І. Євченко, О. Жизномірська, А. Лук'янов, О. Маріна, Л. Потапчук, Н. Ситнікова, О. Тимошук та низка інших. Їхні праці присвячені вивченню феномену самоствердження особистості. Питання впливу Інтернету на психіку та особистість індивіда вивчалось в численних дослідженнях провідних вчених, таких як О. Войскунський, М. Концев, К. Кречетніков, К. Кузьміна, О. Маслов, П. Мунтян, М. Носов, Ф. Смірнов, В. Ценьов, К. Янг та інші. Проте аспекти прояву мотивації самоствердження старшокласників в Інтернет-комунікації маловивчені та малодосліджені, що і зумовило вибір теми дослідження.

Мета дослідження – дослідити особливості прояву мотивації самоствердження старшокласників в Інтернет-комунікації.

Для досягнення поставленої мети необхідно виконати наступні **завдання**:

- висвітлити сутність мотивації самоствердження особистості;
- з'ясувати роль Інтернет-комунікації в розвитку особистості;
- охарактеризувати особливості прояву мотивації самоствердження старшокласників в Інтернет-комунікації;
- описати організацію і дизайн дослідження прояву мотивації самоствердження старшокласників в Інтернет-комунікації;

- проаналізувати та інтерпретувати результати дослідження;
- розробити програму та рекомендації педагогам та батькам щодо розвитку позитивної мотивації самоствердження старшокласників в Інтернет-комунікації.

Об'єкт дослідження – мотивація самоствердження старшокласників.

Предмет дослідження – прояв мотивації самоствердження старшокласників в Інтернет-комунікації.

Методи дослідження. Під час виконання поставлених завдань кваліфікаційної роботи було використано різні методи дослідження:

- теоретичні – аналіз, порівняльний та структурний аналіз, індукція, абстрагування, узагальнення і систематизація теоретичних підходів під час висвітлення сутності мотивації самоствердження особистості, під час з'ясування ролі Інтернет-комунікації в розвитку особистості та під час характеристики особливості прояву мотивації самоствердження старшокласників в Інтернет-комунікації;
- емпіричні – спостереження, тестування, констатувальний експеримент. Зокрема було використано методику «Стратегії самоствердження особистості» за Н. Є. Харламенкова та Є. П. Нікітін; методику діагностики особистості на мотивацію до успіху за Т. Елерсом та методика діагностики ступеня задоволеності основних потреб (метод парних порівнянь В. В. Скворцова).
- математичні методи обробки використано для кількісного обґрунтування достовірності результатів.

Практична значущість дослідження полягає в тому, що його висновки та результати, а також програми та рекомендації педагогам та батькам щодо розвитку позитивної мотивації самоствердження старшокласників в Інтернет-комунікації можуть бути успішно використані у практичній роботі та для самоосвіти психологів, педагогів та інших фахівців. Матеріали дослідження також становлять інтерес для батьків старшокласників, тому сприяють розвитку позитивної мотивації самоствердження старшокласників.

База дослідження. Емпіричне дослідження особливостей прояву мотивації самоствердження старшокласників в Інтернет-комунікації проводилося на базі ліцею № 22, який знаходиться за адресою вул. Івана-Павла II, м. Івано-Франківськ, Івано-Франківська обл., 76000. У дослідженні взяло участь 26 учнів 10-х класів, з них 13 хлопців та 13 дівчат.

Структура роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, двох розділів (6 підрозділів), висновків до кожного розділу, загальних висновків, списку використаних джерел (64 найменувань) та 3 додатків. Загальний обсяг роботи становить 112 сторінок друкованого тексту, який супроводжується 4 таблицями та 2 рисунками.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ПРОЯВУ МОТИВАЦІЇ САМОСТВЕРДЖЕННЯ СТАРШОКЛАСНИКІВ

1.1. Сутність мотивації самоствердження особистості

В сучасному соціокультурному контексті питання самоствердження особистості набуває особливого значення, оскільки індивід вступає в активну взаємодію з оточуючим світом, проявляючи себе та визначаючи свою унікальність. Однією з ключових деталей цього процесу є мотивація самоствердження, яка становить основу для формування особистісного вираження та взаємодії зі світом. Мотивація самоствердження є внутрішнім імпульсом, який приводить особистість до активного вираження себе в різних сферах життя. Цей механізм визначає не лише бажання визнання власної ідентичності, але й сприяє створенню особистісного зростання та розвитку. У світі постійних змін та викликів, мотивація самоствердження стає ключовим фактором, який допомагає особистості знайти своє місце в суспільстві та впливати на своє власне життя [49, с. 277].

Логічно розглянути підходи щодо поняття «мотивація» та поняття «самоствердження» для того, щоб з'ясувати сутність мотивації самоствердження.

Поняття «мотивація» вперше з'явився у праці «Чотири принципи достатньої причини» А. Шопенгауера і використовувалося для пояснення причин, що впливають на поведінку людей та тварин. У своїх дослідженнях ці питання також висвітлювали філософи XVII ст., такі як Р. Декарт, Б. Спіноза та Т. Гоббс. Р. Декарт пов'язував джерело знань та мотиваційний компонент поведінки людини з самою людиною, вважаючи, що вона є джерелом своїх знань та мотивів. Б. Спіноза, розглядаючи ілюзорність свободи волі, вважав за найважливіше прагнення, яке при усвідомленні стає бажанням, що має відношення як до тіла, так і до душі. Т. Гоббс визначав основні моральні

побудови людини як прагнення до самозбереження та власної цілісності, при цьому предметом бажань є благо, а зло викликає відразу та ненависть. У своїх трактуваннях Т. Гоббс та Б. Спіноза пояснювали бажання через чуттєві прагнення, що локалізовані в тілі та визначають поведінку людини [8].

Із визначенням психології як самостійної науки виникають різні школи та напрями, які тлумачать психологічні аспекти життя людини, включаючи теорії мотивації. У цьому контексті формуються концептуальні моделі мотивації в межах інтроспективної психології (У. Джеймс), біхевіоризму (Дж. Уотсон, Е. Толмен, К. Халл), гештальтпсихології (К. Левін), психоаналізу (З. Фрейд, К. Юнг та інші [48, с. 163]). Загалом, прийнято виділяти два основні підходи до розуміння мотивації. Перший напрямок психологічних теорій (необіхевіоризм, психоаналіз) розвиває гомеостатичну модель функціонування психіки при вирішенні питання рушійних сил людської поведінки. Згідно з цією моделлю, особистість прагне до зменшення напруження (реакція на напруження), до врівноваження свого взаємодії з соціальним оточенням, до розв'язання конфлікту між індивідом та суспільством. При цьому природне в людині розглядається як спрямоване на особисте «Я», егоцентричне і не підкорене свідомістю соціалізованої особистості. Вирішення цього напруження та відновлення стану рівноваги є метою поведінки людини [46]. Другим напрямком, зокрема неофрейдизм і екзистенціальна психологія, використовують модель безперервного розвитку та становлення особистості як основу для тлумачення причин її поведінки. Основні потреби або мотиви розглядаються як фізіологічні побудови, потреби у безпеці, захисті, любові, повазі, самоактуалізації та самореалізації. Характерною рисою поведінки та дій особистості є пошук постійного напруження, не тільки фізіологічного, але і морального та ціннісного характеру [38].

У сучасній науковій літературі у сфері психології існує значна кількість підходів щодо трактувань поняття «мотивація», що пов'язано насамперед з тим, що протягом розвитку суспільства, змінювалася сутність поняття «мотивація».

Однак основна ідея про мотивацію як сукупність причин і психологічних спонукань залишається стійкою [20, с. 33].

У сучасній психології термін «мотивація» отримав різноманітне тлумачення від різних вчених. Деякі, такі як К. Мадлен і Ж. Годфруа, розглядають мотивацію як сукупність факторів, що визначають поведінку людини. Інші, зокрема Г. Олпорт, розглядають мотивацію як сукупність окремих мотивів. Деякі вчені, такі як Р. Келлі, визначають мотивацію як процес психічної регуляції конкретної діяльності, в той час як Ю. Роттер розглядає її як процес дії мотиву та механізм, що визначає виникнення, шляхи та способи здійснення конкретних форм діяльності. В. Вілюнас бачить мотивацію як систему процесів, що відповідає за спонукання та діяльність [60, с. 12].

За визначенням К. Мадсена, мотивація є спонуканням до активності організму та його направленості на досягнення певної мети. У широкому контексті, термін «мотивація» застосовується у всіх галузях психології, які вивчають причини і механізми поведінки людей [63, с. 675].

Інша дефініція від Е. Десі та Р. Раяна визначає мотивацію як процеси, методи та засоби, які стимулюють учнів до продуктивної пізнавальної діяльності та активного засвоєння освітнього матеріалу [62, с. 229].

Українські вчені, такі як М. Вольський, Г. Цехановецький, М. Туган-Барановський та інші, зробили значний внесок у створення та розвиток теорій мотивації. Наприклад, М. Туган-Барановський розробив класифікацію потреб, яка включала фізіологічні, статеві, симптоматичні інстинкти та потреби, альтруїстичні, та потреби практичного характеру. Вчений приділяв особливу увагу психологічним почуттям, трудовим традиціям, моральним і релігійним поглядам у мотиваційних процесах. Додамо, українські дослідники, зокрема Є. М. Павлютенков та В. В. Ярошенко, вивчали концепцію формування мотивів вибору професії. Є. М. Павлютенков вказував на важливість формування у людини системи розумних потреб, які відповідають соціально-економічним умовам життя суспільства [60, с. 14].

В українському педагогічному словнику мотивацію (лат. Moveo – рухаю) визначено як систему мотивів чи стимулів, які впливають на людину та спонукають її до здійснення конкретної діяльності чи формування певної поведінки [14, с. 603].

Згідно досліджень В. Семиченко, мотивація використовується для опису системи факторів, що визначають поведінку (таких як мета, потреби, мотиви, наміри, прагнення і т. д.), а також для характеристики процесу, який стимулює та підтримує активність на певному рівні [47, с. 20].

Так, вітчизняний психолог В. Климчук розглядає мотивацію як суб'єктивну детермінацію поведінки людини взаємодії з навколишнім світом чи через внутрішні рішення, що реалізуються через процес відображення у свідомості [35, с. 71].

На думку дослідників А. Квятковської, К. Андросовича, О. Ковальнової та О. Прокоф'євої, мотивація має інше тлумачення: вона ґрунтується на діалектичному протиріччі між об'єктивно і суб'єктивно значущим для індивіда та його готовністю діяти відповідно. Загалом, дослідники розглядають мотивацію як детермінацію поведінки, включаючи всі види стимулів: мотиви, потреби, інтереси, бажання, цілі, імпульси, установки чи схильності [34, с. 178].

А. Калініченко розглядає мотивацію з позицій її структури, визначаючи її як сукупність факторів чи мотивів, таких як спрямованість особистості, інтереси, мотиваційні установки і бажання. Він вважає ці фактори потенційними мотивами. Автором зазначається, що мотиваційна сфера, розглянута як підструктура особистості, включає не лише актуальні потреби та мотиви, але й стійкі латентні мотиваційні утворення [33, с. 418].

А. Волинюк розглядає мотивацію як механізм, що визначає вибір конкретної форми поведінки, який проявляється в реакціях на зовнішні подразники і спрямований на активізацію можливостей організму, які найкраще відповідають його фізіологічному, емоційному або когнітивному стану. Крім того, вибір може також залежати від присутності поруч іншого суб'єкта або об'єкта [13, с. 242].

З огляду на розглянуті нами підходи до трактування поняття «мотивація», ми будемо в контексті нашого дослідження розуміти під мотивацією спонукання до діяльності людини, пов'язане з задоволенням конкретних потреб, а також сукупність внутрішніх психологічних умов, які стимулюють та направляють людські дії та вчинки [37, с. 93].

Проблема самоствердження особистості займає важливе місце в психології і вже у ХХ ст. спостерігався збільшений інтерес до питань саморозвитку особистості. Орієнтирами для особистісного росту стали такі характеристики, як впевненість у собі, реалізація власних здібностей, активна життєва позиція, прагнення до самовдосконалення, самоствердження і визнання [55, с. 13]. Для досягнення цих цілей важливий особистісний потенціал, високий рівень розвитку волевих якостей, а також усвідомлення особистими цілями і цінностями у власному житті. Самоствердження особистості представляє собою складне соціально-психологічне явище, яке в останній половині ХХ ст. і до сьогодні викликає інтерес як вітчизняних науковців, так і зарубіжних [38].

О. Безкоровайна у своїй монографії зазначає, що засновник психоаналізу З. Фрейд першим висунув гіпотезу про те, що неусвідомлені спонукання поведінки людини, а саме інстинкти, є основною причиною будь-якої активності, включаючи процес самоствердження. А також зазначає, що вищі почуття (моральні, естетичні, інтелектуальні) відіграють роль підсилюючого механізму самоствердження, а також інстинкт самозбереження, що активізує всі ресурси людини для задоволення життєвих потреб [3, с. 13].

Як визначає Ю. Вознюк, А. Адлер вважається засновником психологічної теорії самоствердження особистості. Згідно з його уявленням, всі люди завжди прагнуть до переваги, до самоствердження і це прагнення є вродженим елементом, необхідним для життя людини. Він розглядає це як фундаментальний мотив, що є загальним для всіх. А. Адлер пояснював це прагнення до самоствердження як компенсацію, яка виникає в ранньому дитинстві через почуття неповноцінності, і це визначає унікальний «життєвий стиль» кожної людини [12, с. 31].

І. Євченко звертає увагу на той факт, що К. Левін провів перше емпіричне дослідження самоствердження, підтвердивши адлерівські гіпотези про зв'язок між почуттям неповноцінності та рівнем домагань особистості. Експериментальні дослідження підтвердили головну суперечність самоствердження: розходження між тенденцією ставити високі цілі і тенденцією уникати зайвих зусиль, небажанням взяти на себе складні зобов'язання. Спрощено кажучи автор зазначає, що самоствердження виникає, коли цілі є реально досяжними, а їхнє досягнення відбувається поступово. Якщо помірне підвищення рівня домагань ігнорується, то це призводить до перебільшеної самооцінки, коли людина відчуває себе вищою за інших, або, навпаки, до заниженої самооцінки, коли вона відчуває себе малодушною та змушеною підпорядковуватись іншим [22].

І. Євченко також зазначає у дисертації, що спочатку в психології поняття «самоствердження» було наділене переважно негативним відтінком, однак внаслідок обширних досліджень і узагальнення отриманих результатів вдалося визначити основні механізми цього процесу та його роль у соціалізації особистості. З погляду сучасної науки, стверджує дослідниця, самоствердження особистості означає задоволення людської потреби усвідомлення власної значущості і вагомості. І. Євченко виділяє кілька ключових компонентів цього феномену: соціально-психологічний аспект (взаємодія людини з її оточенням, спрямована на самореалізацію особистості); мотиваційний компонент (включає в себе потреби та мотиви, спрямовані на досягнення цілей, таких як влада, визнання, повага та успіх); концепція «Я» (самооцінка та ставлення до себе, а також сила власного «Я» тісно пов'язані із самоствердженням) [22].

О. Безкоровайна визначає, що потреба людини в самоствердженні ретельно досліджена у працях Ю. Гана, І. Беха, М. Цибри. Згідно з їхніми дослідженнями, в умовах постійних змін людина стурбована можливістю втратити свій соціальний статус та покалічити досягнутий рівень поваги і самоповаги. Це постійно підштовхує її до самоствердження, активного захисту свого «Я» в суспільстві. О. Безкоровайна зазначає, що М. Цибра розглядає

самоствердження як «персоніфіковану» потребу, що забезпечує активність особистості у соціальних відносинах; зазначає, що за словами Ю. Гана, самоствердження представляє собою потребу людини заявити про себе у світі, прагнення до життєвого успіху та утвердження гідності в самооцінці; зазначає, що І. Бех визначає самоствердження як престижно-статусну потребу, що виражається у реалізації первісних потенцій конкретної особистості та досягненні певного статусу у соціальній сфері [5, с. 43].

Як визначає О. Маріна, самоствердження є складним психологічним явищем, включаючи кілька ключових компонентів: активна взаємодія з оточуючими (сприяє самореалізації та зачіпає цінності, емоції, та погляди, враховуючи інтереси партнерів); мотиваційний компонент (включає потреби та мотиви, спрямовані на досягнення важливих цілей); тактики та стратегії взаємодії (включають застосування конкретних методів та прийомів взаємодії з оточенням та прийняття рішень) [41, с. 118].

Л. Потапчук звертає увагу на той факт, що у термінології А. Маслоу, самоствердження є верхньою потребою в його ієрархії, яка виражає бажання максимально повного розкриття творчого потенціалу та демонстрації навичок, знань та умінь [45, с. 38].

Н. Ситнікова розглядає самоствердження у контексті психології вчинку, вказуючи, що в психічній нормі воно виражається як творчість, гармонійний світогляд і, головне, справжній вчинок. Відхиленням від цієї норми є самореалізація на шкоду іншим, конфліктний світогляд і порушення моральних норм. Вчена описує самоствердження як ключовий механізм соціальної активності і саморозвитку особистості та стверджує, що стратегія визначення особистості пов'язана з утвердженням активності людини та її свободи, а саме свобода проявляється у самовизначенні духу людини та її ціннісних орієнтирах [52].

Таким чином, самоствердження є основною потребою людини у самовиявленні, вираженні себе та реалізації особистісного потенціалу. Це фундаментальна особистісна потреба, що сприяє саморозвитку.

Самоствердження виражається в прагненні до власної цінності, високої самооцінки і отримання визнання та переваги. Воно служить шляхом від «Я – реального» до «Я – ідеального». Це внутрішній образ себе та своїх амбіцій, який особа усвідомлює, а для досягнення цього стану необхідні вольові здібності, важливі цілі та відповідна мотивація [25, с. 152]. Самоствердження, в певній мірі, базується на природних нахилах та інстинктах, але воно також формується та розвивається в процесі суспільної взаємодії та особистого досвіду і залежить від унікальних особистісних рис, здібностей, виховання та можливостей конкретної людини [12, с. 34].

О. Безкоровайна у своїй монографії зазначає, що важливим елементом в процесі самоствердження є мотивація. Через самоствердження люди розширюють або утримують свій особистісний простір в суспільстві. Позитивна концепція самоствердження (успішний, визнаний, з впливом) сприяє оптимістичному погляду на світ, ефективній діяльності та досягненню успіху. Навпаки, негативна концепція (неуспішний, невизнаний, без впливу) може погіршити самопочуття, вплинути на результати та сприяти негативним змінам в особистості, а також спричинити розвиток різних хвороб [3, с. 37]. За словами О. Безкоровайної, мотивація самоствердження визначена як внутрішній динамічний стан, що стимулює особистість до активності та виявлення власної унікальності, важливості та цінності власної особистості. Цей мотиваційний аспект включає бажання отримати позитивне визнання від інших, реалізацію власних здібностей, розвиток особистісного потенціалу та встановлення внутрішньої гармонії. Мотивація самоствердження також впливає на вибір цілей, способів взаємодії з оточуючим середовищем та рішень, спрямованих на власну позитивну самооцінку і задоволення власних потреб [3, с. 40].

О. Жизномірська визначила психологічний зміст поняття «мотивація самоствердження» як бажання підлітків до саморозкриття, самооцінки, реалізації особистісних потенціалів та досягнення певного статусу у взаємодіях з оточуючими. Вчена виявила, що у підлітків цей процес відбувається складно й неоднозначно, але на подальших етапах життя він впливатиме на всі сфери їхньої

діяльності. Мотивація самоствердження, визначене вченою, полягає в прагненні підлітків представляти власні думки та ідеї, задовольняючи свої потреби в отриманні авторитету, досягненні бажаних результатів, незалежно від очікувань інших, а також передбачає бажання підлітків ефективно відстоювати свої ідеї, відчувати впевненість у власних здібностях, займати значуще місце у власному колі спілкування, а також отримувати розуміння, повагу та визнання від оточуючих [28, с. 34-35].

І. Булах та А. Лук'янов зазначають, що самооцінка у мотивації поведінки підлітків стає більш суттєвою, ніж оцінювання їх вчинків з боку ровесників, батьків чи вчителів. Присутність ідеалів, самооцінок, усвідомлених норм і правил суспільної поведінки свідчить про значний розвиток особистості підлітків і формування у них «внутрішнього плану» – наміру, позиції та спрямованості особистості, який ще не є цілісною системою, йому не вистачає стійкості та узагальненості. Підліток постійно відчуває замало підтримки у виявленні емоційного ставлення до себе та особливо гостро переживає невідповідність між своїми цілями та можливостями. Високий рівень домагань часто призводить до невдач у здійсненні задуманого, оскільки підліток може братися за завдання, на які він ще не готовий. Нездатність вирішувати певні справи може підірвати впевненість у собі та знижувати показники самоствердження. На думку вчених, мотивація самоствердження – це внутрішній стимул, що підштовхує особистість до активності та вираження власного «Я» в різних сферах життя. Цей мотиваційний аспект охоплює бажання визнання, досягнення внутрішньої гармонії, прагнення до саморозвитку та виявлення особистісного потенціалу. Мотивація самоствердження також включає бажання створювати позитивне враження на оточуючих і досягати успіху в сферах, що є для особистості важливим [10].

Отже, мотивація самоствердження визначається як потреба людини в саморозкритті, самовираженні та реалізації особистісного потенціалу. Ця потреба є базовою для формування особистості та визначення її позиції у

суспільстві. Важливим елементом мотивації самоствердження є адекватність самосвідомості та здатність критично оцінювати свої здібності та досягнення.

1.2. Роль інтернет-комунікації в розвитку особистості

В сучасному світі Інтернет визнається необхідною частиною життя кожної особистості, який забезпечує широкий доступ до інформації та можливість взаємодії. Ця глобальна мережа виконує різноманітні функції, але основною серед них є забезпечення комунікації, поза як люди взаємодіють, обмінюються інформацією, що сприяє розвитку суспільства, розширенню міжособистісних зв'язків та формуванню індивідуальних якостей. Інтернет відкриває широкі можливості для пізнання, комунікації та розваг. З одного боку, це сприяє розвитку культурних процесів і збагаченню знань, а з іншого боку, суспільство поділяє різні погляди на користь та шкоду соціальних мереж. Інтернет має двосторонній вплив на суспільство: від відкриття нових можливостей до психологічного впливу, який може впливати на формування особистості та соціальний статус користувача [42].

К. Боярова зазначає, що Інтернет-комунікація швидко розвивається, виявляючи інтенсивність і різноманітність у способах та формах. Вчена зазначає, що така нова мовна формація має кілька характеристик, таких як комунікативне різноманіття, поліфункціональність і динамізм. Сьогодні вона визначається як впливовий фактор на інші сфери комунікації, ймовірно, переважаючи над іншими за силою впливу [9].

На думку С. Зайцевої, Інтернет-комунікації представляють собою застосування технологій для структурування інформації та досягнення комунікативних методів, які відображають традиційні форми, моделі та види комунікації. Це виникає внаслідок інтеграції нових екстралингвальних факторів і реалій (соціальних, політичних, історичних, етнічних, культурних, комунікативних і медійних) у комунікативний простір, представлений комп'ютерами і комп'ютерними мережами [32].

С. Девтерова вважає, що на сучасному етапі розвитку суспільства, взаємодія людини в Інтернет-просторі часто розглядається як альтернативна форма існування, привабливіша порівняно з реальним світом і може викликати нові варіанти психологічної залежності. Віртуальний простір служить інструментом адаптації особистості до сучасних соціокультурних умов, формуючи навички взаємодії з технологіями, але водночас може викликати проблеми у реальному житті та виконує компенсаторну функцію. Пояснення цього явища полягає в тому, що індивід не завжди може реалізувати різні аспекти своєї особистості в реальному житті. Сьогодні визначення буття людини в Інтернет-просторі виходить за межі інтуїтивного розуміння, включаючи компетентність у передбаченні результатів існування індивіда у системі «людина – Інтернет-простір – суспільство», тому пріоритетним завданням, на думку вченої, є збереження цілісності особистості перед вигодою Інтернет-простору, і це стає одним із найважливіших завдань гуманістичного потенціалу сучасного інтернет-існування. С. Девтерова прийшла до висновку, що зміна пріоритетів у інформаційному способі життя є важливим завданням, спрямованим на розкриття і використання гуманістичного потенціалу Інтернет-комунікації [18, с. 132].

За думкою О. Немеш, Інтернет-комунікації стають популярним через недоліки реального життя. Серед таких недоліків відзначається не лише відсутність поверхневої, щоденної комунікації, але й потреба в глибокому спілкуванні, пізнавальному інтересі, отриманні оперативних відповідей, задоволенні від гри словами та самоствердженні. Різні особистості можуть шукати співчуття, відгук, теплу компанію або вираження емоцій та роздратувань. З цією перспективою зростає інтерес користувачів до інтерактивних форм спілкування, таких як чати, форуми, телеконференції та блоги, які надають унікальні можливості для самовираження та спілкування. Незалежно від конкретної форми програми, Інтернет-комунікацію автор монографії розглядає як своєрідну гру, що вивільняє свідомість від стереотипів і дозволяє особистості реалізувати себе за межами соціальних ролей [44, с. 59].

Л. Дідик вважає, що Інтернет має схожість з міфологічним мисленням малої дитини, якому властиві атавістичні особливості, зокрема такі риси [21]:

- магія: дії словами і жестами мають сильний вплив на зовнішні предмети, а в Інтернеті подібні ефекти відбуваються;
- анімізм: зовнішні предмети призначаються свідомістю і волею, а в Інтернеті багато програм і додатків створюють враження подібного анімізму;
- артифіціалізм: явища в навколишньому світі розглядаються як створені людьми для своєї мети, і в Інтернеті вся мережа створена людьми з конкретною метою;
- сінкретичність мислення: об'єкти уявляються як цілі, де все переплутано без розбору.

Пояснюючи наявність вищезазначених атавістичних ознак у процесах взаємодії в мережі Інтернет, Л. Дідик стверджує, що це другорядна причина, а основна причина полягає в природі самої Інтернет-комунікації. Вчена вказує, що особливості цієї комунікації змушують користувачів актуалізувати заздалегідь витіснені в несвідоме свої інфантильні уявлення та патерни поведінки, а такий ефект підсилюється тим, що це часто відповідає психологічним потребам та прагненням користувача. Такий підхід добре ілюструє «ефект азарту» – зацікавленість у самому процесі пошуку інформації, навіть за рахунок аналізу та обробки цієї інформації, що вказує на зміщення акценту від аналітичної активності на користь пошукової. Вчена зазначає, що в цьому випадку відіграють свою роль фактори регресивного процесу психічної активності, оскільки пошукова діяльність генетично є менш енерговитратною та більш стародавньою порівняно з аналітичною [21].

О. Терешкун та О. Ілюшкін відзначають, що Інтернет-мережа суттєво впливає на формування особистості та визначає її поведінку. Дослідження активності особистості в Інтернеті дозволяє представити цей вплив у вигляді структури, що включає різні взаємопов'язані компоненти: комунікативний, пізнавальний, ціннісний та поведінковий [57, с. 88].

Комунікативний компонент використання Інтернет-мережі особистістю охоплює її спілкування у віртуальному просторі, що впливає на її комунікативні процеси. Віртуальне спілкування, в багатьох відношеннях аналогічне реальному, має свої специфічні відмінності. У ході Інтернет-комунікації формується унікальний простір, відомий як віртуальна реальність, з властивим йому способом взаємодії та новими правилами. Це спілкування визначається контактом між особами через електронні пристрої, і всі взаємодії відбуваються в інтерактивному середовищі віртуальної реальності. Сучасні форми Інтернет-спілкування включають телеконференції, електронну пошту, чати, форуми, різні месенджери (Gtalk, Skype, Viber, WhatsApp, ICQ, Facetime, Voxer тощо), сайти знайомств та соціальні мережі [36, с. 22].

За твердженням М. Сидорова, Інтернет-комунікація має характерні риси, що притаманні усім формам взаємодії у віртуальному просторі. Серед цих особливостей автор відзначає анонімність, невидимість, створення «віртуального Я», емоційну невимушеність, обмежене сенсорне відчуття, складність вираження емоцій, використання специфічних скорочень та сленгу [50, с. 122].

О. Матвієнко та Г. Остапенко зазначають, що пізнавальний компонент активності особистості в Інтернеті-комунікації надає можливість виявляти та засвоювати інформацію, розміщену на веб-сайтах, з метою розширення, уточнення та поглиблення її розуміння світу, як у реальній, так і віртуальній дійсності. У випадку, якщо особистість не може задовольнити свої пізнавальні потреби у реальному житті, вона знаходить їхнє втілення в Інтернеті, де не завжди гарантована достовірність, науковість та об'єктивність отриманої інформації [43, с. 154].

На думку О. Терешкун та О. Ілюшкін, ціннісний компонент в Інтернет-комунікації визначає створення системи цінностей, яка визначає особливе ставлення до певних дій, подій і явищ, як у віртуальному, так і у реальному житті. Формування цінностей у дітей залежить від навчання та виховання, готовності приймати нову інформацію, відношення до дій учня у його оточенні (сім'я, друзі,

школа) та вплив соціальних інститутів, спрямованих на формування особистості молодшого школяра. Через перегляд веб-сторінок та спілкування з віртуальними друзями дитина адаптує певну інформацію, яка визначає її життєві цінності [57, с. 89].

М. Сидоров та Д. Табаков відзначають, що поведінковий компонент в Інтернет-мережі включає в себе освоєння конкретних моделей поведінки, які визнаються відповідними для віртуального середовища і з часом можуть вплинути на поведінку в реальному житті. У Інтернеті школярі приймають стереотипи та моделі поведінки, норми активності, і формують свою соціальну ідентичність та самооцінку, хоча це не завжди відповідає реальності [51, с. 122].

О. Дзьобань та С. Жданенко вважають, що неперервне перебування в «віртуальному» світі негативно впливає на розвиток особистості, включаючи її інтелектуальний і емоційний розвиток. З одного боку, це призводить до втрати мотивації до самостійного мислення, читання, ручної праці, перетворення на пасивного споживача інформації, відомого як «раб Інтернету», а з іншого боку, деякі особистості можуть використовувати Інтернет як зручну бібліотеку та джерело інформації [19, с. 12].

За висновками С. Зайцевої, вплив Інтернету на особистість може бути як позитивним, так і негативним. До позитивних результатів діяльності в Інтернет-комунікації дослідниця відносить: розвиток ділової мотивації, підвищення рівня логічного та оперативного мислення, вміння прогнозувати, розвиток художнього смаку та відповідних навичок. За висловлюванням С. Зайцевої, сфера негативних наслідків Інтернет-комунікації значно розширюється, включаючи формування неправильних ціннісних орієнтирів, нездатність відрізнити віртуальну реальність від дійсної та зменшення здатності встановлювати особисті стосунки з оточуючими. Негативний вплив виявляється в проблемах зі станом здоров'я, таких як м'язова напруга, деформація хребта, порушення зору, спазми мускулатури обличчя і головний біль, які виникають при перевищенні часу, призначеного для роботи за комп'ютером. Занадто інтенсивне захоплення онлайн іграми призводить зазвичай до негативних наслідків для всіх аспектів психічної

структури особистості, включаючи звуження кола інтересів, зменшення або відсутність соціального спілкування, труднощі у встановленні нових контактів з іншими людьми, що може призводити до незадоволеності собою та втрати сенсу життя [32].

Отже, роль Інтернет-комунікації в розвитку особистості є багатогранною та діаметрально протилежною. З позитивного боку, Інтернет надає доступ до різноманітної інформації, сприяє освітньому процесу, формує навички логічного мислення та розвиває творчість. Комунікація в Інтернеті дозволяє встановлювати зв'язки з людьми по всьому світу, розширює соціальне середовище та сприяє культурному обміну. З іншого боку, негативний вплив Інтернету виявляється у формуванні неправильних ціннісних орієнтирів, втраті здатності відрізнити віртуальну реальність від дійсної, а також в можливості виникнення проблем з фізичним та психічним здоров'ям. Отже, ефективне використання Інтернет-комунікацій вимагає уважності до балансу між позитивними та негативними аспектами, а також свідомого підходу до їхнього впливу на формування особистості.

1.3. Особливості прояву мотивації самоствердження старшокласників в Інтернет-комунікації

У сучасному світі, де Інтернет є неодмінною складовою повсякденного життя, його вплив на взаємодію та спілкування молоді, зокрема старшокласників, є беззаперечним фактом, поза як така платформа стає важливим інструментом для самоствердження та активного спілкування підлітків. Зростання популярності Інтернет-комунікацій серед старшокласників викликає не лише захоплення, але і важливе питання стосовно мотивації самоствердження серед молоді у віртуальному середовищі. Вони використовують Інтернет для того, щоб виразити себе, виявити власний стиль та знаходити спільноти з подібними інтересами. Активне використання Інтернету

стає підґрунтям для формування індивідуальних стратегій самоствердження старшокласників.

Н. Ситнікова вважає, що конкретним психологічним механізмом самоствердження у ситуації є мотивація. За словами вченої, мотивація має на меті подолати конфліктність ситуації та прийняти рішення про вчинення певного дії. Іншими словами, мотивація спрямована на визначення того, яким чином особа буде самостверджуватися, тобто яку конкретну дію вона здійснить. За визначенням Н. Ситнікової, вчинкова дія не обмежується одномоментним та одноякісним актом, а включає підготовчий етап, що передбачає психологічне моделювання акції вчинку та її наслідків, а також сам вчинок. Людина планує не лише «вчинок» як самотійну подію, але конкретне перетворення, досягнення мети та задоволення конкретної потреби, тобто самоствердження [53, с. 82]. Однією з сфер, де можна спостерігати прояви мотивації самоствердження, є Інтернет-комунікація, зокрема для старшокласників, поза як тут вони можуть шукати визнання, взаємодіяти з оточенням, спілкуватися та прагнути задовольнити свої соціальні потреби. Таким чином, особливості мотивації, які розкриває Н. Ситнікова, можна застосувати до розуміння того, як старшокласники використовують Інтернет для самоствердження та задоволення своїх потреб.

І. Євченко звертає увагу на той факт, що вчений Г. Костюк пов'язував процес самоствердження особистості із розвитком потребо-мотиваційної сфери, ціннісних орієнтацій і діяльністю. Він відзначав, що психічні властивості людини формуються у процесі діяльності, піддаються різним змінам і стають складовими структури особистості. Між такими мотиваційними компонентами, які вчений відносить до самоствердження особистості, відзначаються [23]:

- підсистема спрямованості – це ставлення особистості до навколишнього світу, яке визначається її потребами, інтересами, ціннісними орієнтаціями, цілями, установками та іншими почуттями;
- підсистема освіченості – це накопичені знання особистості;

- свідомість і самосвідомість – це властивості, які дозволяють людині усвідомлювати себе та свій внутрішній світ;
- розумові риси – це внутрішні можливості відокремлювати завдання життєдіяльності;
- характер як індивідуальна особливість, яка проявляється у ставленні до суспільства, інших людей, праці та до самої себе.

Зазначені аспекти мотиваційних компонентів проявляються і в особливостях процесу самоствердження старшокласників у сучасному Інтернет-середовищі комунікації, враховуючи їхні потреби, розвиток освітньої сфери, свідомість, когнітивні можливості та індивідуальні риси характеру.

О. Жизномірською виявлено двосторонній характер особливостей мотивації самоствердження підлітків: з одного боку, це включає конструктивні форми, такі як бажання досягти успіху в навчанні та взаємодіях, прояв комунікативних навичок, потреба в моральному та творчому самовдосконаленні, а також прагнення особистості до рольового самовизначення та ідентифікація з ідеальними взірцями дорослих, а з іншого боку, спостерігаються деструктивні прояви, такі як тенденція до ненормативного мовлення, зухвалості, бравади, а також схильність до егоцентризму [27, с. 239]. Зауважимо, що такі особливості мотивації самоствердження підлітків є характерними і в контексті Інтернет-комунікації, зокрема такі особливості виявляються ще більш виразно. З одного боку, це проявляється в активному використанні онлайн-середовищ для досягнення успіху в навчанні та взаємодіях, розвитку комунікативних навичок та потреби в творчому самовдосконаленні, а з іншого боку, деструктивні прояви в Інтернеті можуть стати ще більш проблематичними. Наприклад, тенденція до ненормативного мовлення та зухвалості може здатися виразом Інтернет-анонімності, де підлітки відчують більшу свободу вираження себе, але це також може викликати конфлікти та негативні наслідки. Бравада та схильність до егоцентризму проявляються в намаганні виокремитися в онлайн-спільнотах, що також може вплинути на їхні стосунки та взаєморозуміння. Отже, в контексті Інтернет-комунікації мотивація самоствердження підлітків маж як позитивні, так

і негативні аспекти, і важливо розуміти цей двобічний характер для ефективного супроводу та підтримки їхнього розвитку в онлайн-середовищі.

Доцільно зауважити, що О. Жизномірською доведено, що враховуючи гендерний аспект, то для дівчат позитивними методами самоствердження є виявлення бажання презентувати свій зовнішній вигляд через активне використання косметики, одягу та прикрас. У взаємодіях з оточуючими вони проявляють креативність, незалежність, поміркованість та старанність. Також вченою виявлені негативні методи самоствердження у дівчат, такі як прагнення до зухвалої поведінки, вороже ставлення до оточуючих та безініціативність. У хлопців, в позитивних методах, визначається потреба у дисциплінованості, заповзятливості в різних сферах діяльності, енергійності та ініціативності в прийнятті рішень, а з іншого боку, серед негативних методів є прагнення до самовпевненості, занадто великий інтерес до комп'ютерних ігор та віртуального спілкування з однолітками, а також амбівалентність у бажаннях у поведінці, відзначені в дослідженнях [24, с. 229-230].

Особливості прояву мотивації самоствердження старшокласників в Інтернет-комунікації можна розглядати через призму їхніх потреб, інтересів та особистісних рис. Важливими аспектами такого прояву є [24; 26; 27; 29; 56]:

- потреби в соціальній взаємодії;
- створення власного образу;
- мотивація отримання позитивної оцінки;
- розвиток інтелектуальних і творчих здібностей;
- потреба в самовираженні.

Надважливим аспектом прояву є потреби в соціальній взаємодії, поза як старшокласники в Інтернеті знаходять способи самоствердження через взаємодію з однолітками, обговорення спільних інтересів, вираження власної думки в онлайн-спільнотах, тощо. Старшокласники активно взаємодіють у віртуальному просторі з однолітками, знаходячи в цьому способи самоствердження та розвитку особистості. Основні аспекти цієї взаємодії включають [26, с. 133-134]:

– обговорення спільних інтересів, тобто участь в спеціалізованих онлайн-спільнотах дозволяє старшокласникам обговорювати та ділитися своїми захопленнями, інтересами та ідеями з однолітками, що створює атмосферу взаємопідтримки та сприяє розвитку особистості через визнання власних унікальних рис;

– вираження власної думки: блоги, форуми та інші Інтернет-платформи надають старшокласникам можливість виражати власну думку щодо різноманітних питань, що сприяє розвитку комунікативних навичок, а також дозволяє самостверджувати свої погляди серед широкої аудиторії;

– взаємодія з однолітками: спілкування в онлайн-режимі надає старшокласникам можливість легко знаходити нових друзів, розширювати соціальне оточення та відчувати підтримку однолітків у важливих питаннях.

Такі аспекти соціальної взаємодії в Інтернет-комунікації є важливими механізмами самоствердження та розвитку особистості старшокласників у віртуальному середовищі.

Створення власного образу в Інтернеті для старшокласників є важливим аспектом мотивації самоствердження через низку причин [1; 6, с. 166]:

– самовираження та творчість: Інтернет дозволяє старшокласникам творити унікальний образ, який відображає їхні інтереси, стилі, та власну особистість, при цьому створення контенту для соціальних мереж, написання блогів або участь у форумах надає їм можливість самовираження;

– ідентифікація та приналежність: через власний образ в Інтернеті старшокласники знаходять спільноти та групи, де люди розділяють їхні цінності та інтереси, що сприяє формуванню відчуття приналежності та мотивує до активної участі в онлайн-спільнотах;

– соціальна визначеність: створюючи цікавий та привабливий образ, старшокласники отримують визнання від своїх ровесників, а вподобайки, коментарі та підписники на соціальних мережах слугують стимулом для подальшого розвитку та удосконалення свого Інтернет-образу;

- експериментування з ідентичністю: Інтернет надає можливість старшокласникам експериментувати з різними аспектами своєї ідентичності, спробувати різні образи та ролі, що є способом для них з'ясувати, хто вони є насправді;

- вплив на самооцінку: позитивний відгук на власний образ у мережі позитивно впливає на самооцінку старшокласників, надихаючи їх на досягнення нових цілей та розвиток.

Загалом, створення власного образу в Інтернеті є важливим мотиваційним чинником для самоствердження старшокласників, допомагаючи їм формувати свою ідентичність та знаходити власне місце в цифровому світі.

Мотивація отримання позитивної оцінки в Інтернет-комунікації для старшокласників виявляється в різних проявах [14; 31]:

- активна участь у спільнотах: старшокласники беруть активну участь в Інтернет-спільнотах, де їх внесок може бути оцінений та визнаний, а також старшокласники долучаються до обговорень, діляться своїми думками та отримують позитивні відгуки від інших учасників;

- відгуки та рецензії: написання відгуків та рецензій на творчість інших учасників є способом взаємної підтримки в Інтернет-спільнотах.

Такі форми мотивації стимулюють старшокласників до активної участі в інтернет-комунікаціях та долучення до віртуальних спільнот для отримання позитивних вражень та визнання своїх зусиль.

Прояв мотивації самоствердження старшокласників в Інтернет-комунікації в контексті розвитку інтелектуальних і творчих здібностей відбувається через [40, с. 22; 64, с. 241-242]:

- участь у віртуальних проєктах: старшокласники виявляють зацікавленість та активність у віртуальних проєктах, таких як наукові дослідження, розробка технологій, творчі конкурси тощо, а участь у таких проєктах дозволяє їм продемонструвати свої знання, розвивати нові вміння та отримувати визнання від інших учасників;

- обговорення інтелектуальних тем: в Інтернеті створено безліч платформ для обговорення різних тем, від актуальних наукових питань до культурних подій, тому старшокласники можуть активно приймати участь у таких обговореннях, ділитися своїми думками та ідеями, висловлювати власні точки зору на певну проблематику;

- публікація творчих матеріалів: Інтернет дозволяє старшокласникам публікувати свої творчі роботи, такі як літературні твори, вірші, фотографії або мистецькі твори, при цьому зацікавленість та визнання від інших користувачів служить мотивацією для подальшого розвитку творчих здібностей;

- участь в онлайн-освітніх курсах: Інтернет надає доступ до різноманітних освітніх ресурсів та курсів, тому старшокласники вибирають теми, які їх цікавлять та поглиблюють свої знання, отримуючи додаткову мотивацію для навчання;

- створення власного бренду: участь у розвитку особистого бренду в Інтернеті, наприклад, через ведення блогу або YouTube-каналу, дозволяє старшокласникам показати свої навички та отримати підтримку своєї аудиторії;

Такі аспекти мотивації сприяють самореалізації старшокласників у віртуальному просторі та розвитку їхніх інтелектуальних та творчих здібностей.

Прояв мотивації самоствердження старшокласників у Інтернет-комунікаціях в контексті потреби в самовираженні [7, с. 48-49; 59, с. 55]:

- створення власного унікального образу: старшокласники, використовуючи соціальні мережі, створюють та розвивають свій унікальний образ, враховуючи свої інтереси, стиль життя та творчість, що дозволяє їм виражати свою індивідуальність та встановлювати власний стиль;

- висловлення думок та емоцій: спільноти у соціальних мережах, форумах чи власні блоги стають площадкою для вираження особистих думок, переживань та емоцій, що допомагає старшокласникам виражати себе та знаходити спільноту з людьми, які поділяють їхні погляди;

– участь у віртуальних челенджах: челенджі в інтернеті є важливим елементом самовираження, поза як старшокласники можуть брати участь у різних віртуальних акціях, де вони демонструють свою креативність та оригінальність;

– підтримка та визнання: потреба у визнанні та підтримці є сильним мотиватором для старшокласників, поза як позитивні коментарі, вподобайки та підписка на їхні профілі сприяють формуванню позитивного іміджу та підтримці їхнього самовираження.

Такі аспекти мотивації дозволяють старшокласникам використовувати Інтернет-комунікації як засіб для самовираження, для знаходження однодумців та для отримання підтримки від інших у віртуальному середовищі.

Загалом, мотивація самоствердження старшокласників в Інтернет-комунікаціях визначається багатьма факторами, включаючи соціальні, інтелектуальні та творчі аспекти їхньої особистості. Інтернет стає важливим інструментом для реалізації їхніх потреб та досягнення цілей самовизначення [54, с. 79].

Отже, для старшокласників Інтернет-комунікації є важливим засобом самоствердження, поза як вони використовують віртуальний простір для задоволення соціальних потреб, створення власного образу та отримання визнання. Мотивація отримання позитивної оцінки, розвиток інтелектуальних та творчих здібностей є ключовими аспектами їхньої активності в Інтернеті. Розуміння цих механізмів важливо для забезпечення конструктивного використання онлайн-ресурсів та підтримки розвитку мотивації самоствердження старшокласників у віртуальному середовищі.

Висновки до першого розділу

Резюмуючи перший розділ, зробимо відповідні висновки:

1. На основі опрацьованої спеціальної літератури визначено, що мотивацією є спонукання до діяльності людини, пов'язане з задоволенням

конкретних потреб, а також сукупність внутрішніх психологічних умов, які стимулюють та направляють людські дії та вчинки; самоствердження є основною потребою людини у самовиявленні, вираженні себе та реалізації особистісного потенціалу, а також є фундаментальною особистісною потребою, що сприяє саморозвитку особистості; мотивація самоствердження – це потреба людини в саморозкритті, самовираженні та реалізації особистісного потенціалу, яка є базовою для формування особистості та визначення її позиції у суспільстві. Самоствердження включає в себе не лише активну участь у певній діяльності, а й виявлення власних бажань, думок, здатності приймати рішення та вираження твердих переконань, що дозволяє людям розширювати своє власне буття, формувати позитивний світогляд та досягати успіху в різних сферах життя. Визначено, що мотивація самоствердження визначає важливий аспект психологічного розвитку особистості, який впливає на її самосприйняття, взаємодію з оточуючими та досягнення життєвого успіху.

2. Встановлено, що роль Інтернет-комунікації в розвитку особистості є надзвичайно важливою і багатогранною. Вплив Інтернет-комунікації на формування особистості і визначення її поведінки можна аналізувати через різні взаємопов'язані компоненти, враховуючи комунікативний, пізнавальний, ціннісний та поведінковий аспекти. Комунікативний компонент відкриває можливості для глобального спілкування та встановлення зв'язків, сприяючи розширенню соціальної сфери особистості; ціннісний компонент визначає систему цінностей та формує ставлення до різних явищ, впливаючи на формування характеру та моральних переконань; пізнавальний компонент надає можливість пошуку та засвоєння інформації, розширюючи знання та уявлення про світ. Однак, разом з тим, важливо враховувати та керувати поведінковим компонентом, оскільки невірне використання інтернет-комунікацій може призвести до негативних наслідків, таких як зменшення фізичної активності, соціальної ізоляції та здоров'я. Усі ці компоненти взаємодіють і визначають вплив Інтернет-комунікації на формування особистості, тому важливо виховувати свідомого та відповідального використання цих технологій,

забезпечуючи баланс між користю та ризиками для розвитку повноцінної особистості.

3. З'ясовано, що в сучасному інформаційному суспільстві Інтернет-комунікації стають важливим аспектом життя старшокласників, впливаючи на їхні прояви мотивації самоствердження. По-перше, старшокласники використовують Інтернет для задоволення своїх потреб у соціальній взаємодії, вони знаходять шляхи щодо мотивації самоствердження через обговорення спільних інтересів, вираження власної думки в онлайн-спільнотах та взаємодію з однолітками. По-друге, Інтернет надає старшокласникам можливість створювати та формувати свій образ віртуально, використовуючи соціальні мережі та блоги, що сприяє розвитку мотивації виражати індивідуальність та знаходити визнання в онлайн-середовищі. По-третє, мотивація отримання позитивної оцінки та визнання грає важливу роль у виборі старшокласниками Інтернет-спільнот для виявлення своїх досягнень та ідей. Крім того, розвиток інтелектуальних та творчих здібностей, потреба в самовираженні через блоги та відеоблоги стають додатковими мотиваторами для старшокласників у використанні Інтернет-комунікацій. У цілому, Інтернет визначає новий контекст для прояву мотивації самоствердження старшокласників, де вони можуть знаходити власний голос, розвиватися та отримувати визнання у віртуальному просторі. Розуміння таких особливостей є важливим аспектом для педагогів, батьків та інших учасників освітнього процесу, сприяючи підтримці позитивного використання Інтернету для розвитку молодого покоління.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОЯВУ МОТИВАЦІЇ САМОСТВЕРДЖЕННЯ СТАРШОКЛАСНИКІВ В ІНТЕРНЕТ- КОМУНІКАЦІЇ

2.1. Організація і дизайн дослідження

Проведення емпіричного дослідження прояву мотивації самоствердження серед старшокласників в Інтернет-комунікації є важливим з врахуванням низки факторів:

по-перше у сучасному світі майже кожен підліток користується Інтернетом для комунікації, отримання інформації та вираження власної особистості, тому вивчення мотивації самоствердження в цьому контексті стає надзвичайно важливим для розуміння впливу цифрового середовища на їхні соціальні практики;

по-друге, старшокласники перебувають в критичному етапі свого життя, коли вони активно формують свою особистість і ставляться до власного «Я», а Інтернет виступає важливим інструментом для вираження та самовизначення, тому дослідження мотивації самоствердження у віртуальному просторі сприяє вивченню аспектів такого впливу на їхню ідентичність;

по-третє, отримані результати можуть бути використані для розробки педагогічних стратегій та програм, які сприятимуть позитивному розвитку старшокласників у віртуальному просторі, що може включати в себе освітні заходи з цифрової грамотності та виховання до відповідальної поведінки в Інтернеті.

По-четверте, розуміння мотивації самоствердження старшокласників в Інтернет-комунікаціях має також важливе значення і для соціальних служб, психологів та інших фахівців, що працюють з молоддю, допомагаючи їм у розвитку позитивних соціальних навичок та збереженні психічного здоров'я.

Таким чином, емпіричне дослідження у даній області є корисним як науковій громадськості, так і практикам, спрямованим на покращення якості життя та розвитку молоді.

Мета емпіричного дослідження – дослідити особливості прояву мотивації самоствердження старшокласників в інтернет-комунікації.

Завдання емпіричного дослідження:

- сформулювати вибірку досліджуваних;
- обґрунтувати діагностичний інструментарій для дослідження особливостей прояву мотивації самоствердження старшокласників в інтернет-комунікації;
- проаналізувати та інтерпретувати отримані результати дослідження;
- розробити програму та рекомендації педагогам та батькам щодо розвитку позитивної мотивації самоствердження старшокласників в інтернет-комунікації.

В емпіричному дослідженні особливостей прояву мотивації самоствердження старшокласників в інтернет-комунікації, яке проводилося на базі ліцею № 22, взяло участь 26 учнів 10-х класів, з них 13 хлопців та 13 дівчат. Така вибірка досліджуваних зумовлено низкою критеріїв:

- старші класи є критичним періодом для розвитку особистості, формування ідентичності та визначення особистих цінностей. Учні 10-х класів знаходяться на порозі вибору профільного навчання та підготовки до важливих життєвих рішень, тому вивчення їхнього ставлення до самоствердження в Інтернеті є актуальним;
- участь однакової кількості хлопців та дівчат дозволяє забезпечити репрезентативність та порівняльний аналіз між статями. Різноманітність учасників за гендером враховує можливі різниці в мотивації самоствердження між хлопцями та дівчатами;
- кількість учасників у вибірці (26 осіб) є достатньою для здійснення емпіричного аналізу, забезпечуючи водночас можливість глибшого вивчення індивідуальних особливостей та тенденцій.

Такий підхід до вибору вибірки дозволяє здійснити дослідження, яке є представницьким для конкретного контексту та сприяє зрозумінню прояву мотивації самоствердження серед старшокласників в Інтернет-комунікаціях в конкретному освітньому середовищі.

Як діагностичний інструментарій було використано (додаток А):

- методика «Стратегії самоствердження особистості» за Н. Є. Харламенкова та Є. П. Нікітін;
- методика діагностики особистості на мотивацію до успіху за Т. Елерсом;
- методика діагностики ступеня задоволеності основних потреб (метод парних порівнянь В. В. Скворцова).

Дані методики є валідними та надійними, а такий комплексний підхід до діагностики дозволяє отримати більш повне уявлення про мотивацію самоствердження старшокласників в Інтернет-комунікаціях, а також розкрити можливі взаємозв'язки між стратегіями самоствердження, мотивацією до успіху та задоволенням основних потреб. Обраний діагностичний інструментарій допоможе зрозуміти більше про психологічний стан та потреби старшокласників у віртуальному просторі.

Методика «Стратегії самоствердження особистості» за Н. Харламенковою та Є. Нікітіном розроблена для діагностики стратегій самоствердження особистості, що є корелянтами саме внутрішніх стратегій, тобто стратегії деструктивного самоствердження (ДС), стратегії конструктивного самоствердження (КС) та стратегії відмови від самоствердження (ВС).

Стратегія «деструктивне самоствердження»: у спілкуванні такі особистості проявляють імпульсивність, негативізм, агресію та відмову визнавати особистісну цінність і значущість інших людей. Їм властиві необтяжливність, емоційна нестриманість, неадекватний (завищений або занижений) рівень самоповаги, очікування негативного ставлення до себе з боку інших людей.

Стратегія «конструктивне самоствердження»: в особистості проявляється емоційна стійкість, самостійність та компетентність у спілкуванні, виявлення

поваги, інтересу, симпатії до інших, прийняття і очікування позитивного ставлення до своєї особистості з боку інших людей. Такі особи впевнені у собі, мають гарні навички самоорганізації, володіють самопізнанням та особистісною зрілістю.

Стратегія «відмова від самоствердження» вказує на переважання в особистості відмови від самоствердження. Для таких осіб характерні: депресія, аутоагресія, відмова від самореалізації та саморозвитку, низький рівень досягнень, самознецінювання, самовідмова, пасивно-байдужа поведінка. Відмова від самоствердження спостерігається при відсутності чітких планів на майбутнє та втраті сенсу життя.

Методика включає 36 питань, що охоплюють різні життєві ситуації, і до кожного з них пропонуються п'ять варіантів відповідей, які відображають типові дії дорослої людини у певній ситуації, яка може бути незвичайною для підлітків. Діагностика старшокласників за цією методикою ускладнюється через те, що запропоновані «сервісні» ситуації (робота, премія, товарно-грошові відносини) не відповідають їхній соціально-психологічній компетентності. У зв'язку з цим ми використали адаптовану діагностичну методику для визначення типу самоствердження підлітків та осіб юнацького віку. Адапована методика складається з 18 тверджень, що стосуються ставлення до себе, інших людей, навчання, кохання, дружби, родини і т. д. (див. додаток А). До кожного твердження подано три варіанти відповідей. Психолог пропонує учасникам обрати, який з варіантів відношення до різних ситуацій йому «найбільше» чи «найменше» підходить. Під час обробки результатів відповіді «найменше» оцінюються в 0 балів, відповіді «найбільше» – в 2 бали, необрані відповіді оцінюються в 1 бал.

Інструкція. Існують два варіанти проведення дослідження (з бланком відповідей та без нього), кожній з яких відповідає своя інструкція.

Перший варіант – психолог: «Вам пропонується 18 тверджень, що стосуються вашої поведінки в різних життєвих ситуаціях, та варіанти відповідей до них. Оцініть, який з запропонованих варіантів відповідей підходить вам

«найбільше», а який «найменше». Для цього в бланку відповідей напроти номера висловлювання в рубриці «найбільше» поставте букву (А, Б або В) того варіанта відповіді, який найбільше відповідає вашій думці чи поведінці, в рубриці «найменше» поставте букву того варіанта відповіді, який «найменше відповідає» вашій думці чи поведінці. Залишений варіант відповіді жодним чином не фіксується».

Другий варіант – психолог: «Вам пропонується 18 тверджень, що стосуються вашої поведінки в різних життєвих ситуаціях, та варіанти відповідей до них. Оцініть, наскільки відповідає вашій поведінці кожен із запропонованих варіантів. Якщо відповідь точно описує вашу позицію з даного питання, то поруч з номером відповіді поставте цифру 2, що означає «так, цілком вірно». Якщо твердження абсолютно не підходить вам, тоді поставте цифру 0, що означає «ні, це абсолютно не так». Напроти залишеного невибраного варіанту відповіді поставте цифру 1».

Нами було обрано перший варіант для проведення дослідження самоствердження старшокласників.

Методика діагностики особистості на мотивацію до успіху Т. Елерса або опитувальник Т. Елерса для вивчення мотивації досягнення успіху, призначена для оцінки особистісної мотивації до успіху. Тест є моношкальним методом, де ступінь вираженості мотивації до успіху оцінюється кількістю балів, що відповідають «ключу». Під час проведення дослідження вчений Т. Елерс вважав, що особи, які помірно або сильно орієнтовані на успіх, віддають перевагу середньому рівню ризику. Ті, хто боїться невдач, віддають перевагу низькому або, навпаки, надто великому рівню ризику. Зауважено, що чим вища мотивація досягнення успіху, тим менше готовності до ризику. Крім того, мотивація до успіху впливає на надію на успіх: при сильній мотивації до успіху надії на успіх зазвичай більш скромні, ніж при слабкій мотивації до успіху. Зазначено, що люди, які мають сильну мотивацію до успіху та високі надії на нього, відзначаються униканням великого ризику.

Інструкція. Учасникам дослідження подано 41 твердження, на кожне з яких потрібно буде відповісти «так» або «ні». На проведення тесту визначається необмежений час. Результати опитування обчислюються за допомогою ключа (див. додаток А). Зменшення суми балів вказує на менший рівень мотивації до досягнення успіху.

- 10 балів і менше вказують на низький рівень мотивації до успіху;
- від 11 до 16 балів – середній рівень мотивації до успіху;
- від 17 до 20 балів – високий рівень мотивації до успіху;
- 21 бал і більше – дуже високий рівень мотивації до успіху.

Методика діагностики ступеня задоволеності основних потреб (метод парних порівнянь В. В. Скворцова) дозволяє визначити основні потреби або мотиватори особистості. Вона базується на процедурі парних порівнянь. Знання цих потреб дозволяє психологу ефективно будувати систему мотивації у групі дослідження. При створенні тесту автор методики, В. Скворцов, модифікував піраміду потреб А. Маслоу, при цьому науковець замінив фізіологічні потреби, що лежать в основі піраміди, на матеріальні потреби особистості. Важливо відзначити, що тест виявляє відносну задоволеність, тобто рівень задоволення цією потребою порівняно з іншими потребами.

Інструкція. Методика ґрунтується на процедурі парних порівнянь, в якій визначається рівень задоволеності кожної потреби у порівнянні з іншими за допомогою 15 висловлювань. Учасник дослідження повинен попарно порівняти ці висловлювання за такими шкалами:

1. Домагатися визнання та поваги.
2. Тримати теплі стосунки з людьми.
3. Забезпечити собі майбутнє.
4. Заробляти на життя.
5. Мати добрих співрозмовників.
6. Зміцнювати своє становище.
7. Розвивати свої сили та здібності.
8. Забезпечити собі матеріальний затишок.

9. Підвищувати рівень майстерності та компетентності.
10. Уникати неприємностей.
11. Прагнути нового і невідомого.
12. Забезпечити собі становище впливу.
13. Купувати добрі речі.
14. Займатися справою, яка вимагає повної віддачі.
15. Бути зрозумілим для інших.

Таким чином, для порівняння пропонується 105 пар висловлювань. Тест включає шкали, що відображають різні потреби особистості:

МП – матеріальні потреби;

ПБ – потреба у безпеці;

СП – соціальні потреби (визнання, прийняття, належність, близькі відносини, любов);

ПП – потреба у престижі та повазі;

ПС – потреба у самовираженні (самореалізації).

Цей тест оцінює рівень задоволеності основних потреб людини, таких як матеріальність, безпека, соціальні відносини, визнання та самовираження.

В результаті тесту досліджуваний отримує перелік потреб, які на даний момент мотивують його (незадоволені потреби), а також перелік тих, що вже задоволені або частково задоволені і в даний момент не відіграють ключову роль в активності індивіда.

Так, наприклад, якщо соціальні потреби переважають, для людини надзвичайно важливими стають добрі, дружелюбні відносини в класі, підтримка однокласників у різноманітних питаннях та психологічна атмосфера. У випадку, коли визнання є провідною потребою, для такого старшокласника ключовими стимулами можуть бути перспектива росту в навчанні, знаки визнання від вчителів, батьків та однолітків, а також повага однолітників. Для тих, у кого переважає потреба в самореалізації, найважливішим стимулятором буде творча діяльність, складні завдання, участь у прийнятті рішень та інші аспекти.

Результати дослідження основних потреб-мотиваторів представлені у формі трьох ступенів задоволеності: задоволені потреби, частково задоволені потреби, незадоволені потреби. Ця методика також дозволила уточнити основні потреби шляхом підрахунку кількості балів (тобто випадків вибору), які припали на кожне з п'ятнадцяти тверджень. Далі їх слід було ранжувати. Номери тверджень, розміщені ієрархічно відповідно до отриманих балів, відображали конкретні головні потреби особистості.

Таким чином, емпіричне дослідження мотивації самоствердження старшокласників в Інтернет-комунікаціях важливе для розуміння їхнього взаємодії з цифровим середовищем та розвитку ефективних підходів до підтримки їхнього психосоціального розвитку.

2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження

Під час емпіричного дослідження прояву мотивації самоствердження серед учнів 10-х класів в Інтернет-комунікації, використовуючи методику «Стратегії самоствердження особистості» (Н. Харламенкова, Є. Нікітін), яка є єдиною доступною в українській психологічній практиці для вивчення різних способів самоствердження, ми визначили три стратегії самоствердження особистості: деструктивного самоствердження (ДС), конструктивного самоствердження (КС) та відмови від самоствердження (ВС). Після підрахунку балів на основі табл. 1 (додаток Б) ми отримали відповідні узагальнені результати (табл. 2.1).

Таблиця 2.1

Стратегії самоствердження особистості в Інтернет-комунікаціях

Стать	Деструктивний тип самоствердження		Конструктивний тип самоствердження		Відмова від самоствердження	
	К-сть	%	К-сть	%	К-сть	%
Дівчата	4	15,4	6	23,1	2	7,7
Хлопці	5	19,2	4	15,4	5	19,2
Разом	9	34,6	10	38,5	7	26,9

Стратегія деструктивного самоствердження визначена у 9 або у 34,6% старшокласників, з яких у 4 дівчат та 5 хлопців. Особистість з цією стратегією має відкритий, експресивний характер, є вимогливою, наполегливою, зазвичай сміливою, рішучою та напористою. Стратегія деструктивного самоствердження включає прагнення до контактів без встановлення особливих моральних кордонів та відсутність сенситивності до оцінок оточуючих, що поєднується зі слабо вираженим почуттям провини. Особистість з цією стратегією не визначається високими реальними досягненнями, а механізм самоствердження ґрунтується на підвищенні власної самооцінки через девальвацію цінностей інших людей. Самоствердження особистості здійснюється через механізм проєкції, що дозволяє «виносити» неприємні думки та почуття на зовнішні об'єкти, але відсутній зворотній процес інтеграції спроектованого змісту. Об'єктом самоствердження стає зовнішній світ, матеріальні речі та інші люди. Така особистість визначає об'єкт самоствердження залежно від того, чи принесе це їй найбільше задоволення. Стратегія деструктивного самоствердження проявляється у формі вербальної агресії, створення штучних перешкод і пов'язаних із ними станів фрустрації у іншої людини, приховування важливої інформації та емоційної ізоляції, а також виражається у великому прагненні до домінування в міжособистісних стосунках, і для таких людей характерні середні значення за фактором саморозкриття та високі показники по самовираженню. Дівчата (15,4%) вибирають деструктивну стратегію в Інтернеті менше через більшу схильність до уникнення конфліктів та відмови від них. Дівчата уникають вираження своїх думок та взаємодії у сфері онлайн-дискусій з метою уникнення можливих конфліктів та неприємностей. Хлопці (19,2%) навпаки схильні до більше проявів агресії в Інтернет-дискусіях, намагаючись домінувати та використовуючи це для самоствердження. Такий розподіл свідчить про те, що хлопці частіше обирають конфліктний шлях для прояву своєї позиції чи здобуття уваги в Інтернет-середовищі.

Стратегія конструктивного самоствердження визначена у 10 старшокласників або у 38,5%, з яких у 6 дівчат та 4 хлопців, зазвичай

проявляється в здатності вирішувати проблеми, схильності до обґрунтованого ризику, домінантності, відсутності фрустрації та контролю над власними бажаннями. Домінантність у поєднанні з оптимальним почуттям провини і фрустрованістю не дозволяє виявляти агресивні форми впливу на інших, але вказує на прагнення вирішувати все самому, проявляє автономність, схильність до лідерства та прагнення до влади. Такі особи можуть ефективно спілкуватися, не обмежуючи своїх прав чи прав інших. Почуття власного «Я» та гідності є важливим фактором для конструктивної особистості. Старшокласники, які завжди цінували свою позицію та індивідуальність більше, ніж амбіції та нереалізовані бажання дорослих, зазвичай схильні до конструктивного самоствердження. Сприятливі умови дорослішання включають адекватні відповіді батьків на потреби дитини, участь у відгуку та підтримці в нарцисичних ексгібіціоністських проявах фантазій дитини. У таких умовах дитина вчиться приймати реальні обмеження, розлучається з грандіозними фантазіями та грубими ексгібіціоністськими вимогами, і замість цього формує Еґо-синтонні цілі та прагнення, отримуючи задоволення від власних дій і функцій, а також реалістично оцінюючи себе. Для таких особистостей самоствердження стає шляхом адекватного виявлення своїх здібностей, цінностей, потреб, завдань і цілей; це шлях до самореалізації через самоствердження. Конструктивна особистість досягає своєї мети не в фантазіях та мріях, а в сфері реальних досягнень. Для таких особистостей характерне відчуття моральних проблем: вони вміють захищати свою позицію, прагнуть до саморозкриття й самовираження, проте це не завжди відбувається без почуття провини перед іншими. Щодо гендерного розподілу, то дівчата (23,1%) проявляють більше зацікавлення у конструктивному самостверженні через їхню схильність активно обговорювати та співпрацювати в Інтернет-спільнотах. Дівчата є більш відкритими до висловлення своїх думок, обміну ідеями та спільного вирішення проблем в онлайн-середовищі. Такий підхід відображає схильність жінок до співпраці та прагнення до конструктивної взаємодії в Інтернеті. Хлопці (15,4%), які обирають конструктивну стратегію, також активно беруть участь у діалозі та

обговореннях в Інтернеті, проявляють інтерес до обговорення проблем, висловлення власних поглядів та спільного пошуку рішень, що свідчить про їхню готовність до конструктивної співпраці та взаєморозуміння в онлайн-середовищі, хоча їхня участь є менш інтенсивною порівняно з представницями іншої статі.

Лише 7 старшокласників або 26,9%, з яких 2 дівчат та 5 хлопців, використовують стратегію «відмова від самоствердження». Характерними рисами особистості, яка схиляється до відмови від самоствердження, є: фрустрація, конформізм, високе почуття провини, пошук сильного лідера, полізалежність та гіпервідповідальність. Високе почуття провини свідчить про невпевненість в собі та сильне внутрішнє Супер-его. Старшокласники, які обирають цей тип самоствердження, мають підвищений рівень контролю над своїми бажаннями і рідко діють імпульсивно. Цінності «Я» для них не мають специфічної індивідуальної значущості і їх відповіді часто виражаються через «не знаю». Старшокласники, що обирають стратегію «відмова від самоствердження», віддають перевагу анонімності в Інтернет-комунікаціях, уникаючи вираження своїх думок чи персональних даних, реагують на коментарі та обговорення без особливого інтузіазму, вважаючи, що їхні думки не мають важливості або боячись виражати власну точку зору, а також у віртуальному середовищі старшокласники зазвичай залишають анонімні коментарі та не беруть участі в Інтернет-дискусіях. Враховуючи гендерний фактор, то дівчата (7,7%) більше уникають вираження своїх думок в Інтернеті, що пов'язано з обережністю та прагненням уникати конфліктів, відчують необхідність утримувати свої погляди та уникають активної участі в онлайн-дискусіях, можливо, через страх негативних реакцій або бажання уникнути конфліктів. Хлопці (19,2%), обираючи стратегію відмови від самоствердження, також є менш активними в Інтернет-дискусіях, уникаючи вираження власної позиції, що відбиває їхню неочікуваність висловлювати власні думки чи можливу боязнь втрати анонімності. Такі особи вважають, що їхні думки не мають вагомості або

вони можуть вагатися висловлювати свої переконання в публічних Інтернет-обговореннях.

Важливо відзначити, що проблема класифікації типів самоствердження в певному сенсі спрощує кожну з визначених стратегій, асоціюючи відмову від самоствердження як тип самоствердження із невпевненими стратегіями, конструктивне самоствердження – з конструктивними стратегіями, а стратегію деструктивного самоствердження – з домінуючими стратегіями. В Інтернет-комунікаціях кожна особистість має можливість використовувати всі ці способи самоствердження і вираженість кожної з них залежить від різноманітних факторів, що визначають розкриття та визнання цінності власного «Я».

Отже, в учнів 10-х класів переважає стратегія конструктивного самоствердження в Інтернет-комунікаціях, що свідчить про їхнє бажання активно обговорювати та співпрацювати в онлайн-середовищі. Це пов'язано з їхньою мотивацією самовираження та бажанням вирішувати проблеми чи обговорювати ідеї за допомогою конструктивного діалогу. Така тенденція відзначає схильність учнів до позитивної взаємодії в Інтернет-середовищі, сприяючи побудові конструктивного та сприйнятливого онлайн-спілкування.

Після використання методики діагностики особистості на мотивацію до успіху за Т. Елерсом, ми отримали результати про рівні мотивації до успіху в Інтернет-комунікаціях, які подані в табл. 2.2 (зауважимо, що дана таблиця побудована на основі табл. 2 (додаток Б)).

Таблиця 2.2

Рівні мотивації до успіху особистості в Інтернет-комунікаціях

Рівні	К-сть дітей	% дітей
Низький	6	23,1
Середній	12	46,2
Помірно високий	5	19,2
Занадто високий	3	11,5

Згідно даних табл. 2.2, низький рівень мотивації до успіху в Інтернет-комунікаціях визначено у 6 старшокласників або 23,1%, що пояснюється кількома можливими причинами: брак цінності чи інтересу до Інтернет-

комунікацій, поза як деякі учні не вбачають значення та не вбачають інтересу в ефективній комунікації в Інтернеті, вважаючи це менш важливим чинником для свого особистісного чи навчального успіху; обмежені навички та досвід в інтернеті: якщо учні не мають достатніх навичок чи досвіду в користуванні Інтернетом, це призводить до недооцінки важливості взаємодії у віртуальному середовищі; відсутність позитивного досвіду: якщо учні раніше зіткнулися з негативними ситуаціями в Інтернет-комунікаціях, це знижує їхній рівень мотивації; підвищений рівень обережності чи обтяженість іншими завданнями, поза як деякі учні відчують, що Інтернет-комунікації не є пріоритетом в порівнянні з іншими завданнями чи заняттями, що знижує їхню мотивацію до успіху в цьому напрямку; невизначені мета та цілі: якщо учні не мають чітких мети та цілей в Інтернет-комунікаціях, то це впливає на їхній рівень зацікавленості та мотивації.

Середній рівень мотивації до успіху в Інтернет-комунікаціях визначено у 12 старшокласників або 46,2%, що спричинено різними факторами: загальний інтерес до Інтернету: такі учні цієї групи хоч і проявляють помірний інтерес до Інтернету, проте вони можуть сприймати його як один із багатьох аспектів свого життя, а не основне джерело мотивації; соціальна взаємодія: учні зацікавлені у взаємодії з однолітками чи спілкуванні в мережі, але це може бути скоріше соціальною необхідністю, ніж основною метою досягнення успіху; зацікавленість в навчанні: якщо учні використовують Інтернет-комунікації для навчання чи обміну інформацією, то це впливає на їхній рівень мотивації; емоційний стан: рівень важливості Інтернет-комунікацій залежить від емоційного стану учнів у конкретний період часу; позитивний досвід: учні, які мають позитивний досвід в Інтернет-комунікаціях, проявляти більший інтерес і бажання досягти успіху в цій сфері.

Помірно високий рівень мотивації до успіху визначено у 5 або у 19,2% старшокласників, що пов'язано з деякими специфічними факторами, які впливають на їхній інтерес до Інтернет-комунікацій: специфічні інтереси: такі учні мають конкретні інтереси або хобі, які пов'язані з Інтернет-комунікаціями, і

це стимулює їхню мотивацію; самоствердження через Інтернет: такі учні вбачають Інтернет-комунікації як спосіб самоствердження, самовизначення та вираження своєї особистості; соціальні взаємодії: помірно високий рівень мотивації до успіху виникає з бажання взаємодіяти з різноманітними соціальними групами або спільнотами в Інтернеті; бажання досягти певного статусу: такі учні мотивуються досягненням певного статусу, репутації чи визнання в Інтернет-спільноті; бажання навчатися: якщо Інтернет-комунікації для таких учнів є засобом навчання чи вдосконалення навичок, то це впливає на їхню мотивацію. Помірно високий рівень мотивації до успіху в Інтернет-комунікаціях є результатом різноманітних факторів, які допомагають старшокласникам знаходити задоволення та цінність в Інтернет-комунікаціях, але це не стає домінуючим фактором в їхньому житті.

Занадто високий рівень мотивації до успіху в Інтернет-комунікаціях визначено в 3 або 11,5% старшокласників, що свідчить про інтенсивний інтерес і бажання досягнення успіху у віртуальному середовищі. Причини такого високого рівня мотивації до успіху включають: кар'єрні амбіції: такі учні сприймають Інтернет-комунікації як ключовий компонент для майбутньої кар'єри чи досягнення професійного успіху; сприйняття важливості відносин у мережах: такі старшокласники вважають, що успіх у віртуальних взаємодіях має велике значення для їхнього соціального статусу та взаємодії з іншими; спрямованість на власний розвиток: такі учні бачать Інтернет-комунікації як можливість для особистого та професійного зростання, що мотивує їх викладати додаткові зусилля; задоволення від взаємодії: занадто високий рівень мотивації впливає з великого задоволення від взаємодії в Інтернет-комунікаціях, а також від позитивного визнання та підтримки від інших користувачів. Занадто високий рівень мотивації відображає глибокий інтерес та заангажованість учнів у світі Інтернет-комунікацій, що впливає на їхню поведінку та активність в цьому середовищі.

Отже, серед учнів 10-х класів, які взяли участь у дослідженні, переважає середній рівень мотивації до успіху в Інтернет-комунікаціях (рис. 2.1).

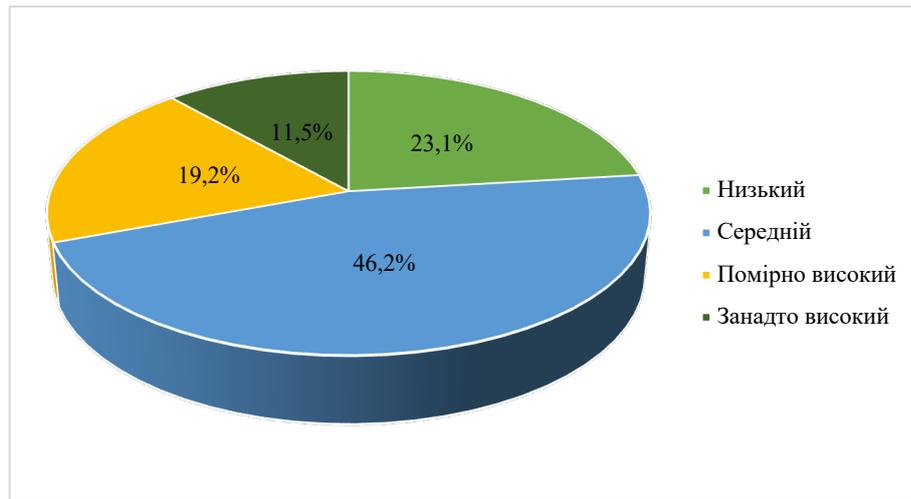


Рис. 2.2. Рівні мотивації до успіху особистості в Інтернет-комунікаціях

Таким чином, переважає серед досліджуваних старшокласників середній рівень мотивації до успіху в Інтернет-комунікаціях, що свідчить про те, що більшість учнів проявляє помірний інтерес та бажання досягти успіху у віртуальних взаємодіях. Для таких учнів, Інтернет-комунікації становлять частину їхнього онлайн-досвіду, але це не визначальний фактор, який наповнює їхнє життя максимальним значенням та мотивацією.

Використовуючи методику діагностики ступеня задоволеності основних потреб (метод парних порівнянь В. Скворцова), ми отримали результати щодо ступеня задоволеності основних потреб особистості в Інтернет-комунікаціях, які подані в табл. 2.3, яка побудована на основі табл. 3 та табл. 4 (додаток Б).

Таблиця 2.3

Ступінь задоволеності основних потреб особистості в Інтернет-комунікаціях

Ступінь задоволеності основних потреб	Незадоволені		Частково задоволені		Задоволені	
	К-сть	%	К-сть	%	К-сть	%
Матеріальні потреби	5	19,2	17	65,4	5	19,2
Потреби у безпеці	2	7,7	19	73,1	3	11,5
Соціальні потреби	1	3,8	14	53,8	11	42,3
Потреби у визнанні	3	11,5	22	84,6	1	3,8
Потреби у самовираженні	8	30,8	13	50,0	4	15,4

Дані у табл. 2.3 свідчать, що майже в 11 старшокласників або у 42,3% основним чинником задоволення є соціальні потреби. Це вказує на те, що в Інтернет-комунікаціях для цієї групи учнів важливо взаємодіяти з іншими, будувати соціальні зв'язки та отримувати визнання в онлайн-середовищі. Соціальні мережі, форуми та інші платформи стають не лише засобом спілкування, але й простором для задоволення соціальних потреб. Участь у віртуальних спільнотах, обговорення ідей та спільне вирішення проблем є основними чинниками задоволення в Інтернет-комунікаціях для цієї категорії старшокласників. Щодо інших потреб, можна відзначити, що матеріальні потреби для 5 або 19,2% старшокласників і потреби у самовираженні, які визначено в 4 старшокласників або у 15,4% також відіграють важливу роль для учнів. Такі результати вказують на те, що в Інтернет-комунікаціях для цієї групи старшокласників також важливі аспекти, пов'язані з матеріальним благополуччям і можливістю вираження власної індивідуальності чи творчості. У той час як потреби у безпеці та визнанні не так суттєво задоволені (відповідно 11,5% і 3,8%), можливо, в цих випадках Інтернет-комунікації не є основним засобом задоволення цих потреб. Люди, які мають ці потреби, можуть шукати їх у реальних взаємодіях, творчості або інших формах визнання, не обов'язково пов'язаних з віртуальним простором. Результати обробки даних свідчать про те, що у більшості старшокласників базові потреби частково задоволені. Зокрема, потреби у визнанні частково задоволені у 22 старшокласників або у 84,6%, потреби у безпеці – у 19 старшокласників або у 73,1%, матеріальні потреби – у 17 старшокласників або у 65,4%, потреби у самовираженні – у 13 старшокласників або у 50,0%, а соціальні потреби – у 14 старшокласників або у 53,8%. Для тих учнів, у кого частково задоволені потреби у визнанні, Інтернет слугує платформою для отримання визнання через соціальні мережі, блоги чи інші онлайн-формати. Потреби у безпеці та матеріальні потреби пов'язані з тим, що учні 10-х класів в Інтернет-комунікаціях забезпечення безпеки є пріоритетом для багатьох, оскільки вони прагнуть уникати негативних ситуацій, кіберзагроз та неприємних взаємодій. Матеріальні потреби включають бажання отримання

доступу до різноманітних ресурсів та можливостей в Інтернеті, таких як освітні платформи, розважальний контент чи можливості для самовдосконалення. У той час як соціальні потреби можуть бути частково задоволені через віртуальні соціальні спільноти та онлайн-взаємодії. Такі дані вказують на важливість Інтернет-комунікацій як фактору, що впливає на задоволення базових потреб у сучасному суспільстві.

Далі ми розглянемо, які саме прагнення найбільше вирізняються серед досліджуваних, враховуючи їхні власні потреби (табл. 2.4, яка побудована на основі табл. 3, додаток Б).

Таблиця 2.4

Особливості розподілу прагнень особистості при задоволенні основних потреб в Інтернет-комунікаціях

	Твердження	%
1	9. Підвищувати рівень майстерності й компетентності.	69,2
2	8. Забезпечити собі матеріальний комфорт.	65,4
3	3. Забезпечити собі майбутнє.	57,7
4	7. Розвивати свої навички й здібності.	57,7
5	11. Прагнути до нового й незвіданого.	53,8
6	15. Бути зрозумілим іншими.	53,8
7	14. Займатися справою, що потребує повної віддачі.	50,0
8	12. Забезпечити собі положення впливу.	50,0
9	4. Заробляти на життя.	46,2
10	6. Усталити своє положення.	46,2
11	13. Купувати гарні речі.	42,3
12	2. Мати теплі відносини з людьми.	38,4
13	10. Уникати неприємностей.	30,8
14	1. Домогтися визнання й поваги.	19,2
15	5. Мати гарних співрозмовників.	11,5

Результати даної таблиці наглядно представлені на рис. 2.2.

Почнемо з виділення потреб у визнанні. Основним прагненням досліджуваних було відзначено твердження №9 «Підвищувати рівень майстерності й компетентності» (вибір у 69,2% випадків). Разом із тим, твердження №12 «Забезпечити собі положення впливу» (50,0% вибору) та №1 «Домогтися визнання й поваги» (лише 19,2% вибору) також є важливими для задоволення потреб у визнанні. Ці прагнення свідчать про те, що

старшокласники акцентують на важливості самовдосконалення та вирізнення в Інтернет-просторі. Прагнучи підвищити свої навички та компетентність, вони спрямують свої зусилля на досягнення високого ступеня ефективності в онлайн-комунікаціях. Забезпечення собі положення впливу вказує на бажання впливати на інших та мати значущий внесок в Інтернет-спільноті, однак рівень вибору твердження «Домогтися визнання й поваги» свідчить про те, що для деяких старшокласників ця потреба менше актуальна, можливо, через різні підходи до оцінки власної ролі в Інтернет-середовищі.

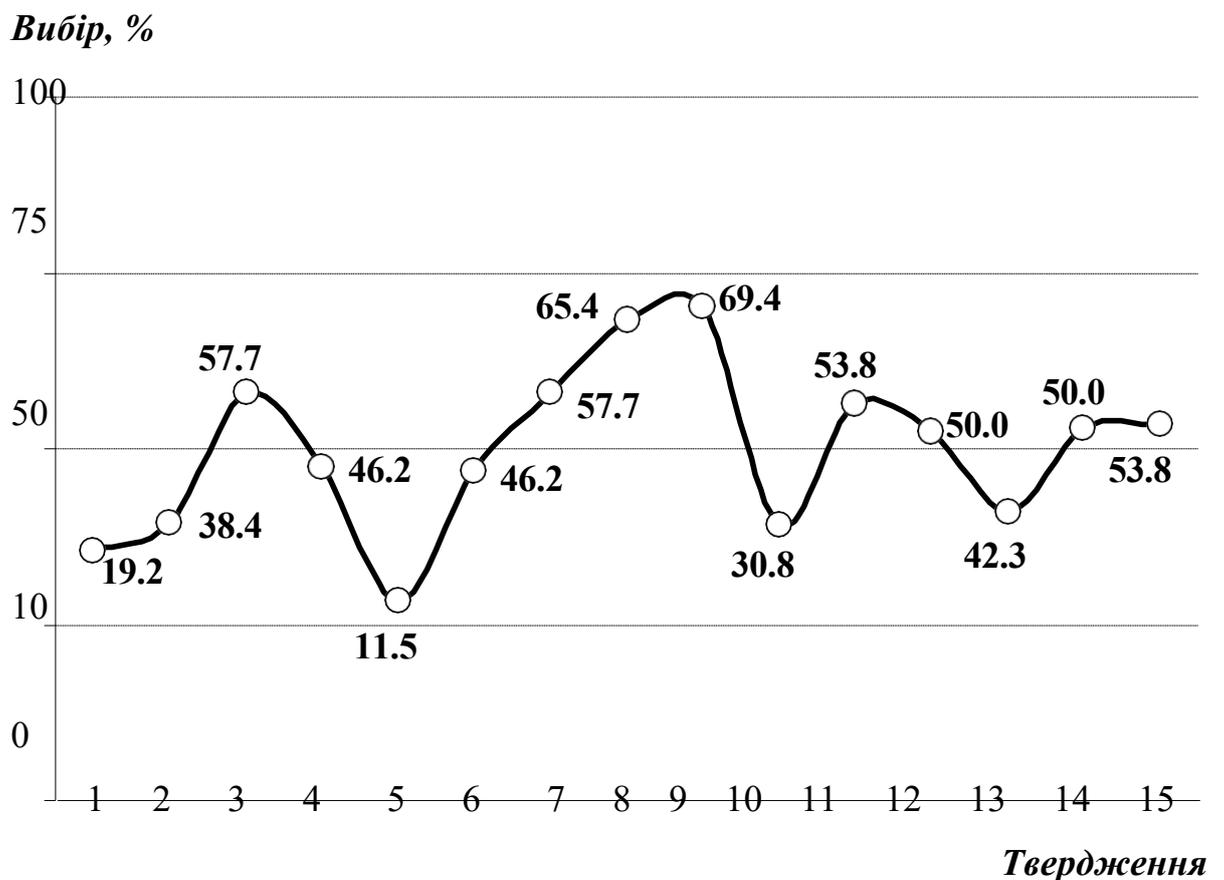


Рис. 2.2. Особливості розподілу прагнень особистості при задоволенні основних потреб в Інтернет-комунікаціях

Розглядаючи твердження, пов'язані з матеріальними потребами, визначено, що старшокласники особливо прагнуть «забезпечити собі матеріальний комфорт» (№8 твердження), вибране у 65,4% випадків, що свідчить про те, що для них важливим є забезпечення стабільної матеріальної ситуації, можливо, для забезпечення основних потреб та забезпечення

комфортних умов життя. Однак не всі готові «заробляти на життя» (№4 твердження), вибране 46,2% досліджуваних, що вказує на те, що для деяких старшокласників матеріальний комфорт є важливим, але не завжди пов'язаним із самостійним заробітком, можливо, вони розглядають інші способи забезпечення комфорту, такі як спадковість чи інвестиції. Також важливо відзначити, що більшість старшокласників не вважає важливим «купувати гарні речі» (№13 твердження), вибране лише 42,3% випадків, що свідчить про те, що для даної групи учнів матеріальні цінності не знаходяться у підкріпленні через покупку предметів, а вони приділяють більше уваги іншим аспектам життя чи визначають комфорт іншим чином. У контексті Інтернет-комунікацій ці прагнення можуть впливати на вибір онлайн-активностей та взаємодій, де можливість забезпечення матеріального комфорту або розвиток в цьому напрямку є важливим мотиватором.

З розгляду групи тверджень, пов'язаних із потребами у безпеці, стає очевидним, що для досліджуваних учнів 10-х класів важливим є «забезпечення собі майбутнього» (№3 твердження), вибране 57,7% випадків, що свідчить про те, що учасники дослідження приділяють велику увагу стабільності та перспективам у своєму майбутньому. Також значимою є потреба «усталити своє положення» (№6 твердження), яку вибрало 46,2% випадків, що вказує на бажання забезпечити собі стабільність і визначеність у виборі кар'єрного шляху та місця роботи в майбутньому. «Уникати неприємностей» (№10 твердження), вибране 30,8% старшокласниками, є також частиною цієї групи, що свідчить про те, що особистості вдаються до таких виборів, які дозволяють їм уникнути непевностей, конфліктів чи нестабільності у власному оточенні. В контексті Інтернет-комунікацій ці потреби у безпеці впливають на обрані онлайн-платформи, способи участі в мережевому середовищі та взаємодію з іншими користувачами. Забезпечення безпеки і стабільності є важливим мотиватором для вибору конкретних онлайн-засобів та форм взаємодії.

Прагнення, пов'язані із самовираженням, мають важливе значення для опитуваних учасників дослідження. Це виявляється у виборі таких тверджень, як

«розвивати свої навички й здібності» (№7, 57,7% випадків вибору), «прагнути до нового й незвіданого» (№11, 53,8% випадків вибору) та «займатися справою, що потребує повної віддачі» (№14, 50,0% випадків вибору). Такі результати вказують на те, що для старшокласників важливим є розвиток особистості та пошук нових вражень. У контексті Інтернет-комунікацій ці потреби у самовираженні знаходять втілення в активному використанні онлайн-ресурсів для навчання, експериментів та участі в різноманітних віртуальних інтеракціях. Учні шукають спільноти для розвитку навичок, висловлювання творчих ідей та участі в заходах, що потребують віддачі. Таким чином, потреби у самовираженні впливають на способи взаємодії учасників в Інтернет-середовищі та вибір платформ та ресурсів для самовираження та розвитку.

Визначено, що соціальні потреби не є визначальними для старшокласників і лише одне з тверджень отримало 50% вибору, зокрема, прагнення «бути зрозумілим іншими» (№15) отримало 53,8% випадків вибору і зайняло шосте місце в загальному рейтингу. Залишаючи інші два твердження («мати теплі відносини з людьми» та «мати гарних співрозмовників») на додачу, можливо, соціальні потреби опитуваних в основному задовольняються поза оточенням у віртуальному середовищі, взаємодіючи з близькими та друзями. Соціальні аспекти важливі для респондентів у віртуальних взаємодіях, але, ймовірно, більше акценту робиться на особистих зв'язках, ніж на взаємодії в Інтернет-комунікаціях. Можливо, такі учні використовують Інтернет для збереження та розвитку соціальних зв'язків, а не як головний засіб задоволення соціальних потреб.

Отже, дослідження особливостей розподілу прагнень серед старшокласників в контексті задоволення основних потреб у Інтернет-комунікаціях відображає різноманітність їхніх цінностей та пріоритетів. Важливим є те, що старшокласники визнають індивідуальність та розвиток навичок як ключові компоненти вираження себе в онлайн-середовищі. Старшокласники високо цінують підвищення рівня майстерності та компетентності, що свідчить про їхню активну участь у навчальних та

розвивальних онлайн-ресурсах. Бажання забезпечити собі положення впливу вказує на їхню готовність взяти активну роль в Інтернет-спільноті та впливати на інших. Матеріальний комфорт має велике значення для більшості старшокласників, які активно прагнуть забезпечити собі стабільну матеріальну ситуацію та комфортні умови життя в майбутньому. Інтерес до матеріального благополуччя може проявлятися різними способами, включаючи самостійний заробіток або розгляд альтернативних шляхів, таких як спадковість чи інвестиції. Забезпечення майбутнього та уникання неприємностей є ключовими аспектами, які визначають вибір старшокласників у виборі кар'єрних шляхів та участі в онлайн-середовищах. Стабільність та визначеність у майбутньому є пріоритетом для багатьох, що відображається в їхньому виборі онлайн-платформ та взаємодії. Розвиток навичок і здібностей, прагнення до нового та незвіданого, а також віддача у справі є важливими для особистісного росту та самовираження старшокласників у віртуальному просторі. Соціальні потреби старшокласників можуть задовольнятися переважно поза Інтернет-комунікаціями, спрямовуючись на теплі відносини та спілкування з близькими та друзями. Загальною тенденцією є активна участь у віртуальних середовищах для досягнення особистих та професійних цілей, визначених основними потребами старшокласників.

2.3. Розробка програми та рекомендацій педагогам та батькам щодо розвитку позитивної мотивації самоствердження старшокласників в Інтернет-комунікації

Розробка програми та рекомендацій педагогам та батькам щодо розвитку позитивної мотивації самоствердження старшокласників в інтернет-комунікації націлені на створення конкретних інструментів та стратегій для ефективного супроводу старшокласників у віртуальному просторі. Розуміючи складність їхнього психологічного стану та унікальні виклики, які постають перед педагогами та батьками в епоху цифрових технологій, варто спрямовувати увагу

на важливість позитивної мотивації самоствердження для стабільного та здорового розвитку молодого покоління.

В контексті нашого дослідження програма щодо розвитку позитивної мотивації самоствердження старшокласників в Інтернет-комунікації ґрунтувалася на використанні інноваційної форми групової психологічної роботи – Інтернет-тренінгів, поза як перспективи використання Інтернет-тренінгів вважаються досить обіцяючими. Зараз, завдяки доступності та популярності Інтернет-технологій, психологічні служби мають можливість розширювати свої методи роботи, що в свою чергу розширює доступ громадян до психологічної допомоги. Психологи активно використовують і освоюють Інтернет-технології для проведення практичних заходів. Хоча індивідуальне психологічне Інтернет-консультування вже присутнє в Інтернеті, Інтернет-тренінги тільки починають набирати популярності.

Особливості проведення Інтернет-тренінгів:

- сучасні технічні можливості Інтернет-технологій надають можливість здійснювати групову психологічну роботу в мережі Інтернет;
- Інтернет-тренінги в змозі створювати контекст для досягнення бажаних результатів у віртуальних умовах взаємодії, виконуючи послідовно поставлені завдання;
- покроковий алгоритм проведення Інтернет-тренінгів відповідає технічним можливостям Інтернет-технологій і дозволяє ефективно здійснювати групову психологічну роботу в мережі Інтернет.

Зауважимо, що в сучасних умовах можливо проведення групової психологічної роботи в Інтернет-середовищі при наявності спеціально організованого веб-сайту, технічної підтримки, високого рівня комп'ютерної грамотності учасників та досвідченого та професійного ведучого у сфері групової практичної роботи.

Впровадження Інтернет-тренінгів вимагає реалізації ряду ключових етапів:

1. Використання відповідного Інтернет-сайту: веб-платформи, включаючи її вміст, програмне та комунікаційне забезпечення, є основною

складовою. Важливо забезпечити ефективну інтерактивність та зручний інтерфейс для учасників.

2. Підготовка психологічного контенту: розробка вмісту Інтернет-тренінгу, включаючи завдання та методи роботи, вимагає глибокого психологічного аналізу. Необхідно врахувати особливості психологічного взаємодії та забезпечити належний рівень структурованості.

3. Визначення та тестування алгоритмів взаємодії: проектування та перевірка ефективності алгоритмів комунікації між учасниками Інтернет-тренінгу та його провідником грають важливу роль у забезпеченні плідної взаємодії та досягненні поставлених цілей.

4. Проведення комплексного аналізу результатів: важливим етапом є здійснення всебічного аналізу виконання Інтернет-тренінгу, враховуючи отримані результати та взаємодію учасників, що дозволяє покращити та оптимізувати подальші сесії та програми навчання.

Реалізація цих складових є ключовими для успішної інтеграції Інтернет-тренінгів та досягнення їхньої мети у психологічній роботі з учасниками.

Важливо відзначити особливість Інтернет-тренінгів, а саме відсутність прямих контактів між ведучим і учасниками, а також між самими учасниками. Взаємодія в рамках таких тренінгів відбувається за допомогою електронних засобів мережі Інтернет, тобто здійснюється через комп'ютерні технології. Це створює потребу у відповідному розробленні та адаптації тренінгових програм та інструкцій до специфіки використання електронних засобів.

Під час проведення Інтернет-тренінгів використовувалась концепція здійснення групової роботи у мережі Інтернет на відстані, що включала наступні елементи:

- використання Інтернет-сайту як технічної платформи для проведення Інтернет-тренінгу, вибір або створення відповідних програмних і комунікаційних засобів;
- підготовка психологічного контенту Інтернет-тренінгу, включаючи завдання і методику роботи;

- організація алгоритму взаємодії між учасниками і ведучим Інтернет-тренінгу;
- проведення комплексного аналізу отриманих результатів роботи Інтернет-тренінгу.

Мета програми Інтернет-тренінгів полягала в сприянні особистісному зростанню та самоствердженню учасників шляхом оптимізації різних аспектів їхнього психологічного стану. Програма включала в себе різні рівні впливу, зокрема:

- психофізіологічний рівень спрямований на зняття соматичних фіксацій і м'язових напружень учасників;
- індивідуально-психологічний рівень включав в себе роботу над мотиваційними властивостями, системою особистісних переконань і прагнень, а також сприяв самоствердженню;
- соціально-психологічний рівень фокусувався на роботі з соціальними ставленнями і очікуваннями, вирішенні стресових ситуацій у взаємодії та спілкуванні між учасниками.

Інтернет-тренінги були спрямовані на впровадження конкретних змін у особистісній сфері учасників, спрямованих на нейтралізацію психологічних аспектів агресивності та депресивності, тобто на нейтралізацію деструктивного типу самоствердження та стратегії «відмова від самоствердження». Крім того, тренінги сприяли підвищенню рівня самоствердження, формуючи в учасників такі особистісні риси, як високий рівень саморегуляції, широкий спектр особистісних інтересів, спрямованість на співпрацю та взаємодію з іншими, уважність до внутрішніх станів і переживань оточуючих, впевненість у собі, сприйняття цілісності власного життя, внутрішній локус контролю, креативність, продуктивність мислення та інші подібні якості.

Методичне забезпечення програми Інтернет-тренінгів включало в себе комплекси психологічних вправ, таких як самоаналіз, саморефлексія, аналіз типових життєвих ситуацій, індивідуальне самовиявлення, розслаблення м'язів і розрешення блокувань, психофізична релаксація за допомогою комп'ютерних

аудіозаписів інструкцій, саморегуляція, аутогенне тренування, рольові вправи для програвання ситуацій, активне слухання, емоційна дисоціація та асоціювання, мистецька терапія, індивідуальний «мозковий штурм» та інші.

Серія Інтернет-тренінгів включала два курси:

- тренінг із нейтралізації деструктивного типу самоствердження та стратегії «відмова від самоствердження» (тривалість 7 днів);
- тренінг із самоствердження (тривалість 8 днів), з одноденною перервою між кожними двома тренінгами.

Проведення серії Інтернет-тренінгів з постійними користувачами Інтернет-сайтів відбувалося шляхом щоденної пересилки необхідних електронних матеріалів вранці кожного дня. Проведення серії Інтернет-тренінгів тривало 16 днів (15 днів – тривалість тренінгів і 1 день – перерва між тренінгами).

Серію Інтернет-тренінгів подано в додатку В.

Враховуючи, що старшокласники виявляють схильність до деструктивного самоствердження, до відмови від самоствердження в Інтернет-просторі, важливо розробити ефективні рекомендації для педагогів та батьків, спрямовані на розвиток позитивної мотивації самоствердження серед учнів у віртуальних комунікаціях, які враховують особливості Інтернет-середовища та відповідають потребам та цінностям старшокласників, сприяючи їхньому психосоціальному розвитку та формуванню позитивного досвіду взаємодії в Інтернеті.

Рекомендації для педагогів:

1. Стимулювання конструктивних діалогів – заохочення учнів до участі в конструктивних обговореннях та обміну ідеями в Інтернеті. Сприяння розвитку навичок аргументації та вмінню висловлювати свою думку без конфліктів.
2. Формування цифрової грамотності – надання учням знання та навички щодо етикету в Інтернеті, розпізнавання дезінформації та безпечної взаємодії в онлайн-середовищі.

3. Організація спільних проєктів – сприяння формуванню позитивного командного досвіду, організовуючи спільні віртуальні проєкти та завдання, які дозволяють учням об'єднати свої зусилля для досягнення спільної мети.

4. Підтримка творчого розвитку – заохочення учнів висловлювати свою творчість через Інтернет, надихаючи їх до створення блогів, відеоконтенту чи інших творчих проєктів.

5. Надання засобів для самовираження – забезпечення доступу до платформ та інструментів, які дозволяють учням виражати себе через тексти, фотографії, мультимедійний контент тощо.

6. Сприяння розвитку критичного мислення – навчання учнів аналізувати інформацію в Інтернеті, розпізнавати перспективи та визначати достовірність джерел.

7. Створення безпечного середовища – прагнення до того, щоб Інтернет-комунікації учнів відбувалися в безпечному та доброзичливому середовищі, де кожен відчуває захист та повагу.

Такі рекомендації спрямовані на те, щоб педагоги могли активно взаємодіяти з учнями в Інтернеті, сприяючи їхньому позитивному самовираженню та самовдосконаленню в цифровому світі.

У сучасному цифровому світі, де Інтернет відіграє важливу роль у житті старшокласників, батькам важливо бути активними учасниками у формуванні позитивної мотивації самоствердження своїх дітей в онлайн-середовищі. Розуміння особливостей цього віртуального простору та надання підтримки в розвитку конструктивного самовираження допомагають забезпечити ефективний та безпечний Інтернет-досвід для підлітків.

Рекомендації для батьків:

1. Бути відкритими для діалогу – забезпечення відкритої та довірливої атмосфери, в якій діти можуть вільно ділитися своїми онлайн-враженнями та досвідом. Створення можливості для відвертого обговорення їхніх Інтернет-активностей.

2. Знайомство із світом Інтернету – вивчення особливостей соціальних мереж, ігор, чатів та інших онлайн-платформ, якими користуються діти. Розуміння їхніх уподобань дозволяє ефективніше підтримувати та виховувати.

3. Використання позитивного підходу – підкреслення позитивних аспектів Інтернет-комунікацій, сприяючи розвитку творчості, навичок та можливостей, які цей віртуальний світ може надати.

4. Навчання цифрової безпеки – розповідь про важливість захисту особистої інформації, слабких паролів та усвідомлення можливих небезпек. Надання дітям інструментів для безпечної навігації в Інтернеті.

5. Створення балансу використання – пояснення важливості балансу між часом, проведеним в Інтернеті, та іншими аспектами життя, такими як навчання, фізична активність та спілкування офлайн.

6. Підтримка та заохочення – виявлення інтересу до того, чим займаються діти в Інтернеті, та підтримка їхніх захоплень та досягнень.

7. Бути взірцем – демонстрація позитивних моделей використання Інтернету, ведучи свої дії в мережі з відповідальністю та обачливістю.

Такі рекомендації призначені для батьків з метою підтримки та сприяння позитивному розвитку їхніх старшокласників у віртуальному світі.

Таким чином, серія Інтернет-тренінгів, яка складалася із двох тренінгів, була спрямовані на впровадження конкретних змін у особистісній сфері старшокласників, спрямованих на нейтралізацію психологічних аспектів агресивності та депресивності, тобто на нейтралізацію деструктивного типу самоствердження та стратегії «відмова від самоствердження», а також на формування позитивної мотивації самоствердження в старшокласників в Інтернет-комунікаціях.

Висновки до другого розділу

Резюмуючи другий розділ, зробимо відповідні висновки:

1. Емпіричне дослідження мотивації самоствердження старшокласників в Інтернет-комунікаціях проводилося на базі ліцею № 22 (м. Івано-Франківськ). У дослідженні взяло участь 26 учнів 10-х класів, з них 13 хлопців та 13 дівчат. Як діагностичний інструментарій було використано адаптовану методику «Стратегії самоствердження особистості» за Н. Харламенковою та Є. Нікітіном, методику діагностики особистості на мотивацію до успіху за Т. Елерсом та методику діагностики ступеня задоволеності основних потреб (метод парних порівнянь за В. Скворцовим). Дані методики є надійними та валідними і дозволили отримати більш повне уявлення про мотивацію самоствердження старшокласників в Інтернет-комунікаціях, а також розкрити можливі взаємозв'язки між стратегіями самоствердження, мотивацією до успіху та задоволенням основних потреб.

2. Результати дослідження свідчать про те, що серед старшокласників 10-х класів переважає стратегія конструктивного самоствердження в Інтернет-комунікаціях. Їхній активний підхід до обговорень та співпраці в онлайн-середовищі свідчить про бажання конструктивного діалогу та спільної роботи. Спостереження показують, що старшокласники проявляють великий інтерес до самовираження та розвитку особистих навичок, при чому прагнення до вирішення проблем, обговорення ідей і активна участь у конструктивних взаємодіях в Інтернет-середовищі є їхньою визначальною мотивацією. Мотивація до успіху в Інтернет-комунікаціях у більшості старшокласників виявляється на середньому рівні, що свідчить про те, що Інтернет-комунікації становлять лише частину їхнього онлайн-досвіду, але важливою частиною для досягнення конкретних особистих та професійних цілей. Особливості розподілу прагнень старшокласників в Інтернет-комунікаціях підкреслюють різноманітність їхніх цінностей та пріоритетів. Важливо враховувати ці результати при розробці освітніх та соціальних ініціатив для підтримки та

розвитку цієї групи старшокласників. Акцент на конструктивному самовираженні та розвитку навичок може сприяти позитивній та продуктивній взаємодії у віртуальному середовищі для старшокласників.

3. Програма щодо розвитку позитивної мотивації самоствердження старшокласників в Інтернет-комунікаціях складалася із серії Інтернет-тренінгів – тренінг із нейтралізації деструктивного типу самоствердження та стратегії «відмова від самоствердження» (тривалість 7 днів) та тренінг із самоствердження (тривалість 8 днів), з одноденною перервою між кожними двома тренінгами. Мета Інтернет-тренінгів полягала в сприянні особистісному зростанню та самостверженню учасників шляхом оптимізації різних аспектів їхнього психологічного стану. Програма включала в себе різні рівні впливу, зокрема: психофізіологічний рівень, індивідуально-психологічний рівень та соціально-психологічний рівень. Інтернет-тренінги, як інноваційна форма психологічної роботи, є перспективним і ефективним інструментом для розвитку особистості та психологічної допомоги. Інтернет-тренінги вимагають не лише технічної, але й психологічної адаптації. Відсутність прямих контактів між учасниками та ведучим вимагає ретельної розробки вправ і методик, спрямованих на інтраособистісну роботу. Концепція дистанційної групової роботи в Інтернет-тренінгах включає використання спеціального веб-сайту, розробку змісту, організацію взаємодії та комплексний аналіз результатів. Рекомендації для педагогів та батьків, що стосуються позитивної мотивації самоствердження старшокласників у Інтернет-комунікаціях, базуються на врахуванні особливостей цього середовища та важливості сприяння розвитку позитивних особистісних рис.

ВИСНОВКИ

Таким чином, в ході виконання поставлених завдань для досягнення мети кваліфікаційного дослідження, ми прийшли до низки важливих та доцільних висновків:

1. Висвітливши сутність мотивації самоствердження особистості, було визначено: мотивація самоствердження визначається як потреба у саморозкритті, самовираженні та реалізації особистісного потенціалу, яка є основою для формування особистості та визначення її ролі в суспільстві. Мотивація самоствердження є ключовим аспектом психологічного розвитку особистості, який впливає на самосприйняття, взаємодію з оточуючими та досягнення життєвого успіху, що сприяє розширенню індивідуальних якостей особистості, формуванню позитивного світогляду та досягненню успіху в різних аспектах життя.

2. З'ясувавши роль Інтернет-комунікації в розвитку особистості, було встановлено: вплив Інтернет-комунікації на особистісний розвиток та поведінку проаналізовано через різні взаємопов'язані компоненти, такі як комунікативний, пізнавальний, ціннісний і поведінковий аспекти. Комунікативний компонент відкриває можливості для глобального спілкування та побудови зв'язків, розширюючи соціальну сферу особистості. Ціннісний компонент визначає систему цінностей та впливає на формування характеру та моральних переконань. Пізнавальний компонент дозволяє здійснювати пошук та засвоєння інформації, розширюючи знання та уявлення про світ. Проте важливо враховувати та ефективно управляти поведінковим компонентом, оскільки неправильне використання Інтернет-комунікацій може призвести до негативних наслідків, таких як зменшення фізичної активності, соціальна ізоляція та проблеми здоров'я. Усі ці компоненти взаємодіють і формують вплив Інтернет-комунікації на формування особистості.

4. Охарактеризувавши особливості прояву мотивації самоствердження старшокласників в Інтернет-комунікації, було досліджено: в сучасному

інформаційному суспільстві виявлено, що Інтернет-комунікації стають суттєвим аспектом життя старшокласників і впливають на їхню мотивацію самоствердження. По-перше, старшокласники використовують Інтернет для задоволення соціальних потреб, обговорюючи спільні інтереси та взаємодіючи з однолітками, що сприяє їхній мотивації самоствердження. По-друге, Інтернет дозволяє створювати віртуальний образ через соціальні мережі та блоги, що сприяє розвитку мотивації виражати індивідуальність та отримувати визнання онлайн. По-третє, отримання позитивної оцінки та визнання визначає вибір Інтернет-спільнот для виявлення своїх досягнень та ідей. Розвиток інтелектуальних та творчих здібностей, а також потреба в самовираженні через блоги та відеоблоги, стають додатковими мотиваторами для старшокласників у використанні Інтернет-комунікацій.

5. Дослідження прояву мотивації самоствердження старшокласників в Інтернет-комунікації відбувалося в ліцеї № 22 у місті Івано-Франківськ. Участь у дослідженні взяло 26 учнів 10-х класів, представлені 13 хлопцями та 13 дівчатами. Для збору даних використовувалися адаптовані методики, такі як «Стратегії самоствердження особистості» (Н. Харламенкова, Є. Нікітін), методика діагностики мотивації до успіху (Т. Елерс) та методика визначення задоволеності основних потреб (В. Скворцов, метод парних порівнянь). Використані методики відзначаються надійністю та валідністю, дозволяючи отримати комплексну інформацію щодо мотивації самоствердження старшокласників у Інтернет-комунікаціях та вивчити взаємозв'язки між стратегіями самоствердження, мотивацією до успіху та задоволенням основних потреб.

6. Проаналізувавши та інтерпретувавши результати дослідження, було досліджено: серед старшокласників 10-х класів найпоширенішою є стратегія конструктивного самоствердження в Інтернет-комунікаціях. Їхній активний підхід до обговорень та співпраці в онлайн-середовищі свідчить про бажання участі в конструктивному діалозі та спільній роботі. Спостереження вказують, що старшокласники виявляють великий інтерес до самовираження та розвитку

особистих навичок, при цьому їхня мотивація полягає в бажанні вирішувати проблеми, обговорювати ідеї та брати активну участь у конструктивних взаємодіях в Інтернеті. Мотивація до успіху в Інтернет-комунікаціях у більшості старшокласників є на середньому рівні, вказуючи на те, що Інтернет-комунікації складають лише частину їхнього онлайн-досвіду, але є важливою для досягнення конкретних особистих та професійних цілей. Особливості розподілу мотивацій старшокласників в Інтернет-комунікаціях вказують на різноманітність їхніх цінностей та пріоритетів. Ці результати слід враховувати при розробці освітніх та соціальних ініціатив для підтримки та розвитку цієї групи старшокласників. Зосередження на конструктивному самовираженні та розвитку навичок може сприяти позитивній та продуктивній взаємодії у віртуальному середовищі для старшокласників.

7. На основі результатів дослідження було розроблено програму та рекомендації педагогам та батькам щодо розвитку позитивної мотивації самоствердження старшокласників в Інтернет-комунікації. Програма для старшокласників, спрямована на розвиток позитивної мотивації самоствердження в Інтернет-комунікаціях, включала серію Інтернет-тренінгів. Ці тренінги включали в себе модуль з нейтралізації деструктивного самоствердження та стратегії «відмова від самоствердження» (тривалість 7 днів) і модуль з самоствердження (тривалість 8 днів), з одноденною перервою між ними. Основна мета тренінгів полягала в підтримці особистісного зростання та самоствердження учасників шляхом оптимізації різних аспектів їхнього психологічного стану. Програма враховувала різні рівні впливу, включаючи психофізіологічний, індивідуально-психологічний та соціально-психологічний рівні. Інтернет-тренінги, як інноваційна форма психологічної роботи, представляють перспективний та ефективний інструмент для розвитку особистості та психологічної допомоги. Успішна реалізація Інтернет-тренінгів вимагає не лише технічної, але й психологічної адаптації. Врахування відсутності прямих контактів між учасниками та ведучим вимагає уваги до розробки вправ та методик, спрямованих на інтраособистісну роботу. Концепція

дистанційної групової роботи в Інтернет-тренінгах включає в себе використання спеціального веб-сайту, розробку змісту, організацію взаємодії та комплексний аналіз результатів. Рекомендації для педагогів та батьків, спрямовані на розвиток позитивної мотивації самоствердження старшокласників у Інтернет-комунікаціях, базуються на врахуванні особливостей цього середовища та важливості сприяння розвитку позитивних особистісних рис.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андріянова Л. Роль Інтернету в житті сучасної людини. URL: <http://kulturolog.org.ua/i-conference/2012/109-infconf2012/561-andrianova.html> (дата звернення: 20.01.2024)
2. Баранова Ю. М. Спілкування підлітків в соціальних Інтернет- мережах як особливий вид комунікації. Наукові проблеми гуманітарних досліджень. – 2012. № 4. С. 105 – 110.
3. Безкоровайна О. В. Виховання культури особистісного самоствердження в ранньому юнацькому віці: монографія. Рівне : Рівнен. держ. гуманіт. ун-т, 2009. 470 с.
4. Безкоровайна О. В. Роль активних форм соціально-ціннісної діяльності у вихованні особистості сучасного підлітка. Рідна школа. 2015. № 12. С. 38-41.
5. Безкоровайна О. В. Самоствердження особистості: постановка проблеми у контексті освітніх виховних технологій. Директор школи, ліцею, гімназії. 2018. № 3. С. 42- 48.
6. Безкоровайна О. В. Соціально-ціннісна діяльність як важливий фактор виховання особистості сучасного підлітка. Оновлення змісту форм та методів навчання та виховання: зб. наук, праць. Рівне : РДГУ, 2015. № 30. С. 26-30.
7. Білан Н. Інтернет як простір різних видів соціальних комунікацій. Актуальні проблеми міжнародних відносин. 2018. №103(1). С. 46–50
8. Білоус Р. М., Писаренко Д. О. Теоретико-методологічні аспекти мотивації особистості. Інженерні та освітні технології. 2017. № 4 (20). С. 105-110. URL: http://eetecs.kdu.edu.ua/2017_04/EETECs2017_0414.pdf (дата звернення: 08.01.2024)
9. Боярова К. В. Інтернет як засіб комунікації людей. Матеріали IV Міжнародної науково-практичної Інтернет-конференції «АЛЬЯНС НАУК:

http://www.confcontact.com/2009_03_18/pe6_boyarova.php

10. Булах І. С., Лук'янов А. О. Специфіка становлення самоствердження особистості підліткового віку. Міжнародний науковий форум: соціологія, психологія, педагогіка, менеджмент. 2013. № 13. С. 154-163. URL: <https://enpuir.npu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/4441/Bulakh%20Luk'yanov.pdf?sequence=1> (дата звернення: 09.01.2024)
11. Бутенко Д. С. Теорії мотивації: Практичний аспект. Стаття Харківського національного економічного університету. 2020. URL: http://www.economy.nayka.com.ua/pdf/5_2020/105.pdf (дата звернення: 19.01.2024)
12. Вознюк Ю. С. Теоретичний аналіз поняття самоствердження у психології. Науковий вісник Південноукраїнського національного педагогічного університету ім. КД Ушинського. 2015. № 2. С. 30-36.
13. Волянчук А. Мотивація як фактор підвищення навчальної успішності молодших школярів. Науковий збірник «Актуальні питання гуманітарних наук: міжвузівський збірник наукових праць молодих вчених Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка». 2020. № 27. Т. 1. С. 241-245.
14. Головська І. Г. Психологічні особливості розвитку мотивації навчання студентів в умовах дистанційного навчання. Актуальні проблеми сучасної психології: матер. II Всеукраїнської наук. інтернет-конференції 15 жовтня 2021. Одеса, 2021. С. 226-233.
15. Гончаренко С. У. Український педагогічний словник. Київ: Либідь, 1997. 376 с.
16. Грінченко О. М. Когнітивні особливості професійного самовизначення студентів психологів: дис. асистента 2018/ Національний технічний ун-т. Харків. 2018. URL: http://hnpu.edu.ua/sites/default/files/files/2018/09/GRINCHENKO_DIS.pdf (дата звернення: 19.01.2024)

17. Гієнко Л. Н. Модель формування соціальної компетентності підлітків загальноосвітнього закладу. Світ науки, культури, освіти. 2019. № 3. С. 241–243.
18. Девтерова С. Гуманістична інтенційність інтернет-комунікацій. Вісник Київського національного торговельно-економічного університету, 2019. № 3. С. 130-138
19. Дзьобань О. П., Жданенко С. Б. Віртуальні комунікації: роль й місце у сучасному світі. Правова інформатика. 2015. № 2 (46). С. 9–16.
20. Дзюбка Л. В. Мотивація навчальної діяльності як психолого-педагогічна проблема. Психолінгвістика, 2019. №4. С. 33-43.
21. Дідик Л. А. Трансформація комунікативних практик молоді в соціальних мережах: автореф. дис. ... канд. соціол. наук: 22.00.04; Нац. пед. ун-т ім. М.П. Драгоманова. Запоріжжя, 2019. URL: http://virtuni.education.zp.ua/info_cpu/sites/default/files/_%D0%B0%D1%80%D0%B5%D1%84_0.pdf (дата звернення 10. 01.2024)
22. Євченко І. М. Психологічні засади формування у студентів здатності до самоствердження: дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07; наук. кер. В. В. Турбан; Ін-т психології ім. Г. С. Костюка АПН України, Лаб. психології навчання ім. І. О. Синиці. Київ, 2013. 234 с. URL: <http://dspace.pdpu.edu.ua/bitstream/123456789/1534/1/ЄВЧЕНКО%20ІРИНА%20МИКОЛАЇВНА%20%281%29.pdf> (дата звернення: 09.01.2024)
23. Євченко І. М. Теоретичний аналіз проблеми самоствердження особистості. Актуальні проблеми психології. Вісник КНТЕ. 2012. №4. С. 112-120. URL: <http://visnik.knute.edu.ua/files/2012/04/11.pdf> (дата звернення 14. 01.2024)
24. Жизномірська О. Я. Емпіричний вимір процесу самоствердження особистості сучасного підлітка. Науковий Часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Сер. 12. Психологічні науки: зб. наук. пр. Київ: НПУ імені М. П. Драгоманова, 2009. № 26 (50). Ч II. С. 227–233.
25. Жизномірська О. Я. Наукові підходи вивчення проблеми самоствердження особистості підліткового віку. Науковий Часопис НПУ імені М. П.

- Драгоманова. Сер. № 12. Психологічні науки: зб. наук. праць. Київ: НПУ імені М. П. Драгоманова, 2007. № 16 (40). С. 148–153.
26. Жизномірська О. Я. Особливості мотивації молодших і старших підлітків у процесі їх самовизначення та самоствердження. Актуальні проблеми практичної психології: зб. наук. праць. Херсон: ПП Вишемирський В. С., 2018. С.132–135.
 27. Жизномірська О. Я. Психологічний аналіз засобів самоствердження особистості сучасного підлітка. Актуальні проблеми психології / за ред. академіка С. Д. Максименка. Київ: Главник, 2018. №3. Т. 10. С. 237–241.
 28. Жизномірська О. Я. Психологічні особливості самоствердження молодших та старших підлітків: дис. ... кандидата психол.наук: 19.00. 07. Київ, 2010. 213 с.
 29. Жизномірська О. Я. Особливості побудови життєвих планів на майбутнє та самоствердження особистості в період дорослішання. Молодь і ринок. 2017. № 8 (31). С 118–122.
 30. Журавльова Л. П., Портницька Н. Ф., Дем'янчук Ю. Ю. Прикладні аспекти психології особистісного зростання: зб. для виклад. та студ. Житомир, Вид-во ЖДУ ім. Івана Франка 2015. 78 с.
 31. Завірюха В. В. Психологічні особливості розвитку мотивації досягнень у підлітковому віці. Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка НАПН України, 2018. Том. V: Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія. № 18. С. 72-82. URL: https://lib.iitta.gov.ua/720189/1/Завірюха_2018.pdf (дата звернення: 19.01.2024)
 32. Зайцева С. В. Інтернет-спілкування як нова форма міжособистої комунікації. URL: <http://ukrmova.com.ua/zmist-zhurnalu/vipusk-11/internet-spilkuvannya-yak-nova-forma-mizhosobistisno%D1%97-komunikaci%D1%97/> (дата звернення 11. 01.2024)
 33. Калініченко А. В. Мотивація та мотиваційний процес: сутність та поняття. Вісник економіки транспорту і промисловості, 2019. №42. С. 417-420.

34. Квятковська А. О., Андросович К. А., Ковальова О. В., Прокоф'єва О. О. Особливості навчальної мотивації студентів передвищих фахових та вищих навчальних закладів в умовах сучасних військових конфліктів. Мелітополь, 2022. С. 177-182.
35. Климчук В. О. Феномени розвитку внутрішньої мотивації. Соціальна психологія. 2018. № 6 (32). С. 70-77.
36. Компанцева Л. Ф. Інтернет-комунікація: когнітивно-прагматичний та лінгвокультурологічний аспекти: автореф. дис. ... д-ра філол. наук : спец. 10.02.02. Київ, 2017. 36 с.
37. Кондратенко Л. О., Манилова Л. М. Специфіка мотивації до учіння одинадцятикласників загальноосвітніх шкіл. Освітній простір в контексті гуманістичної парадигми: психологічні пріоритети сучасності : зб. наук. праць / за ред. С. Д. Максименка. Київ-Оттава : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, Fundamental And Applied Researches In Practice Of Leading Scientific Schools, 2020. С. 92–100.
38. Конспект лекцій з курсу «Теорія мотивації» / укл. О.В. Прокопенко. Суми: Вид-во СумДУ, 2016. 171 с. URL: https://essuir.sumdu.edu.ua/bitstream-download/123456789/43225/3/Konspekt_lekciy_Teoriya_motivatcii_Olga_Prokopenko.pdf (дата звернення: 08.01.2024)
39. Купчак М. Я., Саміло А. В. Професійна мотивація як внутрішній рушійний чинник розвитку професіоналізму майбутнього менеджера. Вісник Львівського державного університету безпеки життєдіяльності. 2020. №21. С. 107-112.
40. Лучинкіна А. І. Психологічні закономірності соціалізації особистості у віртуальному просторі: автореф. дис. ... д-ра психол. наук : 19.00.05; НАПН України, Ін-т психології ім. Г. С. Костюка. Київ, 2014. 35 с.
41. Маріна О. Групи однолітків та їх вплив на формування особистості. Освітнянські обрії: реалії та перспективи: зб. наук. праць. Київ: ІПТО, 2017. № 1(1). С. 116-119

42. Марценюк М. О. Психологічні особливості інтернет-комунікації в житті дитини. Філософсько-психологічні аспекти духовності в діяльності громадських організацій: зб. тез V Міжнародної науково-практичної конференції. 2020. С. 107-110. URL: http://dspace-s.msu.edu.ua:8080/bitstream/123456789/6852/1/Psychological%20_features_of%20_Internet%20_communication_%20in_%20a_%20child%27s%20_life.pdf (дата звернення: 09.01.2024)
43. Матвієнко О. В., Остапенко Г. І. Комунікативна діяльність у мережі Інтернет: теоретико-методологічні підходи до аналізу соціалізації студентської молоді. Вісник ХДАК. 2017. № 41. С. 151–158.
44. Немеш О. М. Віртуальна діяльність особистості: структура та динаміка психологічного змісту: монографія. Київ: Слово, 2017. 391 с.
45. Потапчук Л. В. Психологічні особливості становлення особистісної зрілості в різних умовах соціалізації. Проблеми загальної та педагогічної психології: зб. наук. праць Інституту психології ім. Г.С.Костюка АПН України / за ред С. Д. Максименка. Т. 2. Ч. 6. Київ, 2019. С. 37-41.
46. Психологічна діагностика мотивації особистості до навчання в умовах інформаційного суспільства : монографія / Н. В. Пророк, Л. О. Кондратенко, Л. М. Манилова та ін. ; за ред. Н. В. Пророк. Київ : Видавничий Дім «Слово», 2020. 131 с. URL: https://lib.iitta.gov.ua/723282/1/Психол_діагност_мотивації.pdf (дата звернення: 09.01.2024)
47. Семиченко В. А. Проблеми мотивації поведінки і діяльності людини. Модульний курс психології, 2004. 521 с.
48. Сердюк Л. З. Діагностика спрямованості мотивації учіння студентів у ВНЗ. Науковий вісник Миколаївського державного університету імені В.О. Сухомлинського: зб. наук. праць /за ред. С. Д. Максименка, Н. О. Євдокимової. Миколаїв: МНУ ім. В.О. Сухомлинського, 2014. № 2.12(103). С. 163-168.

49. Сердюк Л. З. Психологічні особливості професійного самовизначення старшокласників. Освіта регіону. Київ: Університет «Україна». 2021. №1. С. 277-280.
50. Сидоров М. Інтернет як засіб соціальної комунікації та соціального впливу. Політичний менеджмент. 2018. № 4. С. 119-125
51. Сидоров М., Табаков Д. Інтернет як засіб соціальної комунікації та соціального впливу. Політичний менеджмент. 2018. № 4 (31). С. 119–125.
52. Ситнікова Н. Є. Психологія самоствердження. Психологія і суспільство. 2018. №2(32). С. 75-104. URL: <http://pis.wunu.edu.ua/index.php/uapis/article/view/353/353> (дата звернення: 09.01.2024)
53. Ситнікова Н. Є. Соціальне самоствердження особистості старшокласників за умов системної диференціації навчання: монографія. Тернопіль: Економічна думка, 2004. 138 с.
54. Смульсон М. Інтелектуальний розвиток дорослих у віртуальному освітньому просторі. Київ: Педагогічна думка, 2015. 119 с.
55. Станевич І. М. Від особистісного самоствердження до життєвого успіху: метод. реком. / за ред. проф. Левківського М. В. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. Івана Франка, 2010. 122 с.
56. Станевич І. М. Технологія формування особистісного самоствердження молоді. Інноваційні підходи до виховання студентської молоді у вищих навчальних закладах: матер. Міжнар. наук.-практ. конференції (м. Житомир, 22-23 травня 2014 р.) / за ред. О. А. Дубасенюк, В. А. Ковальчук. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2014. С. 389-394. URL: <http://eprints.zu.edu.ua/18235/1/Станевич%20I.pdf> (дата звернення: 09.01.2024)
57. Терешкун О., Ілюшкін О. Соціальні мережі у сучасному суспільстві: психологічний аналіз. Соціальна психологія. Український науковий журнал. 2017. № 5. С. 86-95

58. Тимошук О. В. Психологічні особливості самоствердження сучасних підлітків. Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Сер.: Психологія і педагогіка. 2017. №19. С. 1-8. URL: https://eprints.oa.edu.ua/id/eprint/1469/1/Tymoshchuk_18.09.pdf (дата звернення: 09.01.2024)
59. Токарева Н., Шамне А., Халік О. Варіативність соціалізації особистості в умовах сучасного інформаційного суспільства. Київ, Україна: ТОВ НВП «Інтерсервіс», 2017. 114 с.
60. Усе про мотивацію / уклад. А. Г. Дербеньова. Харків: Основа, 2012. 207 с.
61. Чорней І. Психологічні аспекти розвитку мотивації молодшого школяра у навчальному процесі. Нова педагогічна думка, 2014. № 4(80). С.
62. Deci E. L. The «What» and «Why» of Goal Pursuits: Human Needs and the Self-Determination of Behavior / E. L. Deci, R. M. Ryan. Psychological Inquiry. 2000. Vol. 11. № 4. P. 227-268.
63. Madsen K. B. Theories of Motivation. In B. B. Wolman (Ed.). Handbook of General Psychology, Englewood Cliffs, New Jersey, 2017. P. 673-706.
64. Malone T., Lepper M. Making learning fun: A taxonomy of intrinsic motivations of learning. Aptitude, learning, and instruction. New York: Lawrence Erlbaum, 2017. № 3. P. 223–253.

ДОДАТКИ

Додаток А

Діагностичний інструментарій

Адаптована методика «Стратегії самоствердження особистості»

за Н. Харламенковою та Є. Нікітіном

Зміст опитувальника

1. Що Ви думаєте про себе:

А) Я гідний визнання та поваги набагато більше, ніж інші;

Б) Я не вартий визнання та поваги;

В) Я гідний такого ж визнання та поваги, як і багато інших.

2. Спілкуючись з іншими людьми, думаючи про їхній характер, Ви вважаєте:

А) Інші люди значно кращі за мене;

Б) В інших людях більше поганого, ніж доброго; В) В інших людях більше хорошого ніж поганого.

3. Ваше ставлення до матеріального благополуччя:

А) Матеріальне благополуччя необхідне для того, щоб забезпечити свій розвиток, пізнання;

Б) Матеріальне благополуччя необхідне для того, щоб мати владу над людьми і отримувати задоволення;

В) Матеріальне благополуччя необхідне для того, щоб забезпечити собі можливість нічого не робити.

4. Ваше ставлення до сімейного життя:

А) Сім'я необхідна для того, щоб повною мірою задовольняти мої потреби та бажання;

Б) Сім'я приносить лише неприємності та розчарування;

В) Сім'я необхідна для того, щоб рости та розвиватися далі.

5. Як Ви ставитеся до успіху:

А) Вважаю, що немає сенсу в тому, щоб досягати успіху;

Б) Успіх необхідний для подальшого саморозвитку, самовдосконалення;

В) Успіх необхідний, щоб мною захоплювалися, заздрили мені.

6. Як Ви ставитеся до навчання:

А) Вчуся, щоб стати освіченою та розвиненою людиною;

Б) Навчаюся, тому що змушують батьки та вчителі;

В) Головне не навчання, а можливість виявити себе, довести свою правоту.

7. Якщо Ви дізнаєтесь, що якісь із Ваших звичок, дій шкодять Вашому здоров'ю, то:

- А) Нічого не мінятимете, тому що здоров'я все одно вже зіпсовано;
Б) Змініть свою поведінку, спосіб життя;
В) Нічого не мінятимете, оскільки самі вправі вирішувати, що корисно, а що шкідливо.
8. Як Ви ставитеся до дружби:
А) Найкращий друг людини – собака (ніколи не зрадить);
Б) Найкращий друг – це той, для кого я є авторитетом;
В) Найкращий друг – це людина, яка мене розуміє.
9. Коли Ви плануєте чогось досягти, то:
А) Домагаюся цього будь-якими засобами;
Б) Враховую інтереси інших;
В) Краще нічого не планувати, щоб потім не розчаруватись.
10. Коли хтось налаштований чи діє проти Вас, то:
А) Сильно засмучуюсь, не знаю, що робити;
Б) Аналізую, із чим це пов'язано, щоб потім вирішити, як діяти;
В) Готовий йти на конфлікт, щоб довести свою правоту.
11. Ваше ставлення до кохання:
А) Бути поруч із коханою людиною – найбільше щастя у житті;
Б) Кохання приносить одні проблеми (розчарування);
В) Кохання – це добре, особливо коли коханий дає все, що потрібно.
12. У важкі, кризові моменти у своєму житті Ви:
А) Намагаєтесь знайти прийнятний для Вас та оточуючих вихід;
Б) Будь-якими способами прагнете домогтися бажаного, позбутися неприємних переживань, зняти напругу;
В) Думаєте, що нічого змінити не можна, всі зусилля марні.
13. Яке твердження найбільше відображає Вашу життєву позицію:
А) Життя – суцільні розчарування та невдачі;
Б) У житті задля досягнення бажаного доводиться йти напролом;
В) Головне в житті – це реалізація своїх можливостей та здібностей, але не за рахунок інших людей.
14. Якщо Ви знаходитесь в компанії, то найчастіше Ви:
А) Берете участь у спільній розмові, виявляєте інтерес до оточуючих;
Б) Мовчить, тримайтеся осторонь;
В) Намагаєтесь всіляко звернути увагу оточуючих він.
15. Ви належите до людей, які:
А) Вважають себе гірше за інших;
Б) змушені часто сваритися і конфліктувати, щоб досягти свого;
В) прагнуть бути гідними поваги.
16. Вам подобається:

- А) Коли Вас ніхто не турбує;
 Б) Отримувати задоволення від добре виконаної роботи;
 В) Отримувати задоволення від можливості робити так, як хочеш.

17. Ви хотіли б, щоб навколишні люди:

- А) Були розумними та цікавими;
 Б) Підтримували Вас або хоча б не кривдили;
 В) Зважали на Вашу думку, боялися Вас.

18. Ви хотіли б бути схожими на тих:

- А) Кому заздять; кого бояться; з чією думкою зважають;
 Б) Хто по-справжньому захоплений якоюсь справою і досягає у ньому успіхів;
 В) Хто може жити сам собою, нічим не бути зобов'язаним іншим.

Бланк відповідей

Стать: _____ Вік: _____ Дата: _____

№ п/п	Найбільше	Менше всього	№ п/п	Найбільше	Менше всього
1			10		
2			11		
3			12		
4			13		
5			14		
6			15		
7			16		
8			17		
9			18		

Обробка результатів

Відповіді дослідженого, позначені як «найбільше», оцінюються у 2 бали. Відповіді, позначені як «найменше», оцінюються у 0 балів. Відповіді, що залишилися невибраними, оцінюються в 1 бал. Обробка результатів здійснюється відповідно до ключа до опитувальника, і за сумою отриманих балів визначається переважний тип самоствердження, а також розподіл різних типів у загальному профілі.

«Ключ» для обробки результатів

Деструктивний тип самоствердження (ДС)		Конструктивний тип самоствердження (КС)		Відмова від самоствердження (ОС)	
1А	10В	1В	10Б	1Б	10А
2Б	11В	2В	11А	2А	11Б
3Б	12Б	3А	12А	3В	12В
4А	13Б	4В	13В	4Б	13А
5В	14В	5Б	14А	5А	14Б
6В	15Б	6А	15В	6Б	15А
7В	16В	7Б	16Б	7А	16А
8Б	17В	8В	17А	8А	17Б
9А	18А	9Б	18Б	9В	18В

Методика діагностики особистості на мотивацію до успіху за Т. Елерсом

Зміст опитувальника

1. Коли є вибір між двома варіантами, його краще зробити швидше, ніж відкласти на певний час.
2. Я легко роздратовуюсь, коли помічаю, що не можу на всі 100% виконати завдання.
3. Коли я працюю, це виглядає так, ніби я все “ставлю на карту”.
4. Коли виникає проблемна ситуація, я найчастіше приймаю рішення одним із останніх.
5. Коли в мене два дні підряд немає справи, я втрачаю спокій.
6. У деякі дні мої успіхи нижче за середні.
7. По відношенню до себе я більш строгий, ніж по відношенню до інших.
8. Я більш доброзичливий, ніж інші.
9. Коли я відмовляюся від важкого завдання, я потім суворо засуджую себе, бо знаю, що в ньому я домогся б успіху.
10. У процесі роботи я потребую невеликих пауз для відпочинку.
11. Старанність – це не основна моя риса.
12. Мої досягнення в праці не завжди однакові.
13. Мене більше приваблює інша робота, ніж та, якою я зайнятий.
14. Осуд стимулює мене сильніше, ніж похвала.
15. Я знаю, що мої колеги вважають мене діловою людиною.
16. Перешкоди роблять мої рішення більш твердими.
17. У мене легко викликати честолюбство.
18. Коли я працюю без натхнення, це зазвичай помітно.
19. При виконанні роботи я не розраховую на допомогу інших.
20. Іноді я відкладаю те, що повинен був зробити зараз.
21. Потрібно покладатися тільки на самого себе.
22. У житті мало речей більш важливих, ніж гроші.
23. Завжди, коли мені належить виконати важливе завдання, я ні про що інше не думаю.
24. Я менш честолюбний, ніж багато інших.
25. У кінці відпустки я зазвичай радію, що скоро вийду на роботу.
26. Коли я налаштований на роботу, я роблю її краще й кваліфікованіше за інших.
27. Мені простіше й легше спілкуватися з людьми, які можуть завзято працювати.
28. Коли в мене немає справ, я відчуваю, що мені не по собі.
29. Мені доводиться виконувати відповідальну роботу частіше, ніж іншим.

30. Коли мені доводиться приймати рішення, я намагаюся робити це якомога краще.
31. Мої друзі іноді вважають мене ледачим.
32. Мої успіхи в якійсь мірі залежать від моїх колег.
33. Безглуздо протидіяти волі керівника.
34. Іноді не знаєш, яку роботу доведеться виконувати.
35. Коли щось не ладиться, я нетерплячий.
36. Я зазвичай звертаю мало уваги на свої досягнення.
37. Коли я працюю разом з іншими, моя робота дає більші результати, ніж роботи інших.
38. Багато чого, за що я берусь, я не доводжу до кінця.
39. Я заздрю людям, які не завантажені роботою.
40. Я не заздрю тим, хто прагне влади та становища.
41. Коли я впевнений, що стою на правильному шляху, для доказу своєї правоти я вдаюся аж до крайніх заходів.

Реєстраційний бланк

Стать: _____ Вік: _____ Дата: _____

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41				

«Ключ» для обробки результатів

По 1 балу нараховується за відповіді «так» на такі питання:	2, 3, 4, 5, 7, 8, 9, 10, 14, 15, 16, 17, 21, 22, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 32, 37, 41
По 1 балу нараховується за відповіді «ні» на такі питання:	6, 19, 18, 20, 24, 31, 36, 38, 39
Не враховуються відповіді на питання:	1, 11, 12, 19, 28, 33, 34, 35, 40

Далі підраховується сума набраних балів. Інтерпретація результатів:

Від 1 до 10 балів – низька мотивація до успіху;

від 11 до 16 балів – середній рівень мотивації;

від 17 до 20 балів – помірно високий рівень мотивації;

більше 21 бали – занадто високий рівень мотивації до успіху.

Методика діагностики ступеня задоволеності основних потреб (метод парних порівнянь за В. Скворцовим)

Зміст методики

Перед Вами 15 тверджень, які необхідно оцінити, попарно порівнюючи їх між собою. Спочатку оцініть перше твердження з другим, результат впишіть в першу клітинку першого стовпчика (зверху). Так, якщо при порівнянні першого твердження із другим, кращим для себе Ви вважатимете друге, то цю клітинку впишіть цифру «2»; якщо ж кращим виявиться перше твердження, то впишіть цифру «1». Далі порівняйте перше твердження з третім, потім перше з четвертим і так до п'ятнадцятого. Наступний крок – заповнення другого стовпчика – порівняння другого твердження спочатку з третім, потім з четвертим, потім з п'ятим і т. д. Таким чином опрацюйте інші твердженнями, поступово заповнюючи весь бланк. Кожного разу в таблицю заноситься номер твердження, що є більш прийнятним.

Під час роботи корисно до кожного твердження проговорювати фразу «**Я хочу...**»

1. Домогтися визнання й поваги.
2. Мати теплі відносини з людьми.
3. Забезпечити собі майбутнє.
4. Заробляти на життя.
5. Мати гарних співрозмовників.
6. Усталити своє положення.
7. Розвивати свої навички й здібності.
8. Забезпечити собі матеріальний комфорт.
9. Підвищувати рівень майстерності й компетентності.
10. Уникати неприємностей.
11. Прагнути до нового й незвіданого.
12. Забезпечити собі положення впливу.
13. Купувати гарні речі.
14. Займатися справою, що потребує повної віддачі.
15. Бути зрозумілим іншими

Додаток Б

Результати опитування досліджуваних

Таблиця 1

Відповіді досліджуваних за адаптованою методикою «Стратегії
самоствердження особистості» за Н. Харламенковою та Є. Нікітіном

Учень	№ питання																	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
	Бали та варіант відповіді																	
1	2А	1В	0В	2В	1Б	2В	0В	2Б	0А	2В	2Б	1Б	2В	2Б	1А	1А	0В	2В
2	1Б	1Б	2В	2В	2Б	2В	2А	2В	1А	2В	2В	2В	1Б	2В	2Б	2А	2Б	0Б
3	1А	0Б	2В	2В	1Б	2В	0А	1В	1Б	2В	1В	2В	2Б	1В	2В	2В	1Б	1А
4	2А	1А	1Б	2Б	2Б	2Б	0В	2В	2Б	2Б	0В	2В	1Б	1В	2В	2В	2Б	2В
5	2В	2В	1Б	1В	2Б	1В	0А	1В	2Б	1В	2В	2Б	2Б	1В	2В	2В	1Б	2В
6	0А	2В	2Б	0В	2В	0В	0В	1В	1Б	0В	2В	2В	2Б	2Б	1Б	2Б	2Б	2В
7	2В	2В	1Б	0Б	1В	0Б	2А	2А	2Б	0Б	2А	0В	2В	2А	0В	1В	2Б	2Б
8	2В	2Б	2Б	0Б	0В	0В	2Б	1В	2Б	2В	1Б	0Б	1В	2В	2А	0В	2В	1В
9	1В	1В	2Б	2А	0В	2А	2Б	0В	2В	2В	2Б	0Б	0В	2В	1Б	0Б	1В	0В
10	1А	2В	2В	2В	0В	2А	2В	1Б	2В	2В	2Б	2А	1В	2В	2Б	2Б	0В	0Б
11	1В	0Б	1В	2В	2А	0В	1В	0Б	0В	2Б	2Б	0В	1В	2В	1Б	2А	0В	2В
12	0В	0Б	0В	2А	0А	0А	0В	2А	1В	1В	2Б	2В	2А	2Б	2Б	0В	0В	2Б
13	1А	2А	0В	2В	0В	0В	2В	2В	0В	0В	2В	2А	0А	1В	2Б	2В	2А	2В
14	1А	0В	0В	1В	2А	2А	0В	2В	2А	0Б	1В	2В	0В	0В	2В	2А	0А	2В
15	0Б	2В	2А	2В	0В	2Б	2А	2А	0А	2Б	0В	1В	0А	0Б	2В	0В	0В	0В
16	2А	2А	0А	0В	2А	2В	2Б	0В	0В	2А	2В	2В	0В	0Б	0В	2В	0А	2В
17	2А	0В	0В	1В	2Б	0В	2В	1В	2А	2В	0В	0В	2А	2А	2В	2В	2В	2Б
18	2Б	2В	2А	1Б	2Б	0Б	1В	2В	0В	2В	2А	1В	2Б	0В	1А	0В	2А	2А
19	2В	2В	0В	1А	2В	0Б	0В	2В	2А	2А	2А	1Б	2Б	2В	2А	1В	2Б	2А
20	2В	2В	2А	2В	0В	2А	2В	2В	2Б	0В	0В	1А	2В	2А	0А	2Б	2Б	0В
21	1Б	1В	2Б	2В	2А	0В	1В	1В	2Б	1В	0А	2В	0В	0В	0В	2А	2В	0А
22	2Б	2Б	2Б	2В	0А	2В	2А	1А	2В	2В	2В	2В	2А	2В	0А	2В	0В	0В
23	1А	1А	2В	2Б	0В	2А	0А	2В	2А	0В	2А	2В	0А	2В	2В	2В	1В	2А
24	0В	2А	2В	1В	0А	2В	2В	2А	2А	2В	2Б	2Б	0В	0В	2А	2В	1Б	2Б
25	0В	2А	0В	0В	2В	2В	0А	0А	1Б	1Б	2Б	1В	0А	2В	2Б	2Б	1А	2Б
26	1А	2Б	2В	0Б	2А	2В	1В	0В	1В	1А	2В	0В	0В	1Б	2Б	1В	2В	2В

*Деструктивний тип самоствердження (N=9 або 34,6%)

Конструктивний тип самоствердження (N=10 або 38,5%)

Відмова від самоствердження (N=7 або 26,9%)

Відповіді досліджуваних за методикою діагностики особистості на мотивацію до успіху за Т. Елерсом

Учень	К-сть балів	Рівень мотивації
1	11	Середній рівень
2	4	Низький рівень
3	13	Середній рівень
4	16	Середній рівень
5	12	Середній рівень
6	4	Низький рівень
7	15	Середній рівень
8	13	Середній рівень
9	31	Занадто високий
10	20	Помірно високий
11	14	Середній рівень
12	5	Низький рівень
13	19	Помірно високий
14	15	Середній рівень
15	8	Низький рівень
16	15	Середній рівень
17	18	Помірно високий
18	7	Низький рівень
19	16	Середній рівень
20	30	Занадто високий
21	2	Низький рівень
22	13	Середній рівень
23	20	Помірно високий
24	14	Середній рівень
25	17	Помірно високий
26	27	Занадто високий

* Низький рівень мотивації до успіху (N=6 або 23,1%)

Середній рівень мотивації (N=12 або 46,2%)

Помірно високий рівень мотивації (N=5 або 19,2%)

Занадто високий рівень мотивації до успіху (N=3 або 11,5%)

Відповіді досліджуваних за методикою діагностики ступеня задоволеності
основних потреб (метод парних порівнянь за В. Скворцовим)

Учень	№ твердження														
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1		+						+							+
2			+		+			+	+			+			
3			+				+	+		+					
4		+		+				+			+			+	+
5				+					+		+	+			+
6	+	+	+			+	+	+		+		+	+		+
7		+	+			+		+	+			+	+	+	
8			+	+			+		+		+		+	+	
9				+			+				+			+	+
10		+		+		+		+			+	+			
11		+	+		+	+		+	+				+		+
12		+				+	+	+	+			+		+	
13	+	+	+	+			+	+	+	+	+		+		+
14							+		+			+		+	+
15			+	+		+	+				+	+	+		+
16	+	+	+					+		+		+	+	+	
17			+	+		+			+		+		+	+	+
18				+			+				+	+		+	
19	+		+	+		+			+	+	+		+		+
20						+						+		+	
21			+	+		+			+		+		+		+
22									+	+		+		+	+
23			+	+		+					+	+	+		
24		+	+					+					+	+	
25	+				+	+			+	+	+			+	
26			+				+			+	+				+

Таблиця 4

Ступінь задоволеності основних потреб особистості в Інтернет-комунікаціях

Учень	Матеріальні потреби			Потреби у безпеці			Соціальні потреби			Потреби у визнанні			Потреби у самовираженні		
	Незадоволені	Частково задоволені	Задоволені	Незадоволені	Частково задоволені	Задоволені	Незадоволені	Частково задоволені	Задоволені	Незадоволені	Частково задоволені	Задоволені	Незадоволені	Частково задоволені	Задоволені
1	+				+						+		+	+	
2		+			+				+		+			+	
3		+									+				
4				+	+						+				
5			+		+			+	+	+	+			+	
6		+			+	+		+	+		+			+	+
7	+	+			+				+		+		+	+	
8		+					+		+			+			
9					+			+			+			+	+
10	+	+						+					+		
11			+		+			+			+		+	+	
12		+			+						+		+	+	
13		+			+			+	+		+			+	+
14	+	+	+		+						+			+	+
15		+				+		+			+				
16					+			+	+		+			+	
17		+			+			+			+		+	+	
18		+	+		+			+			+			+	
19		+								+					
20					+			+	+		+				
21		+						+	+						
22	+				+			+			+				
23		+				+					+		+		
24					+			+	+		+				
25		+		+	+				+		+		+		
26		+	+		+					+	+				

Додаток В

Зміст серії інтернет-тренінгів

Інтернет-тренінг з нейтралізації деструктивного самоствердження та стратегії
«відмова від самоствердження»

День 1

Вправа «Вступ до теми тренінгу»

Мета вправи: формування чітких уявлень про упевнену поведінку і саморегуляцію; підготовка до формування відчуття внутрішньої стійкості та довіри до самого себе; створення передумов для розвитку позитивного образу «Я».

Теоретичною передумовою вправи є те, що упевнену поведінку можна розглядати як більш вигідну та здорову альтернативу агресивним або депресивним станам.

Вступ: «Важливо навчитися адекватно оцінювати власну поведінку, звертати увагу на такі якості, як упевненість або невпевненість в собі. Можна стверджувати, що невпевнена поведінка шкодить людині, приводить до того, що невпевнена в собі людина стримує свої відчуття унаслідок тривоги, відчуття провини і недостатніх соціальних умінь. Необхідно відрізнити упевнену поведінку від невпевненої та агресивної. Агресивна людина порушує права інших шляхом домінування. Агресивність не ґрунтується на зрілій самоповазі та є спробою задовольнити свої потреби за рахунок іншої людини. Упевнену ж поведінку збільшує можливість вибору і контроль над власним життям.

Упевнена в собі людина знає, що вона має певні права, вміє точно визначити і висловити свої бажання, потреби і відчуття так, щоб це не торкнулося тих людей, що оточують. Вона вміє будувати стосунки з іншими людьми, що називається, "на рівних", незалежно від положення, яке ті займають. Можна, таким чином, сказати, що упевнена в собі людина переконана в праві на реалізацію потреб свого "Я" і володіє способами і формами такої реалізації, поважає позиції та статус інших людей».

Інструкція: «Існує ціла лава характеристик упевненої поведінки. Проаналізуйте, які з них і в якому ступені властиві Вам, а на розвиток яких Вам було б корисно звернути особливу увагу:

1. Емоційність мови, відвертість у вираженні відчуттів.
2. Пряме і чесне вираження власної думки, не оглядаючись на тих, хто оточує.
3. Використання займенника Я, відсутність спроб сховатися за невизначеними формулюваннями.
4. Ухвалення похвали, відмови без самоприниження та недооцінки своїх сил і якостей.
5. Імпровізація як спонтанне вираження відчуттів і потреб».

На виконання вправи дається 15 хвилин. По її завершенні учасникові слід обдумати значення отриманих результатів.

Вправа «Вступ до релаксації»

При виконанні вправи використовується комп'ютерний аудіозапис інструкції.

Вступ: «Стан релаксації, або розслаблення – для багатьох з нас це щось невланне, швидкоплинне. Ми живемо гарячковим життям, скучі – і в інституті, і на роботі, і у сімейному колі – безконечними вимогами і постійною відповідальністю. І хоча горезвісні стреси не завжди викликають негативний ефект (вони, до речі, дуже важлива і навіть обов'язкова частка нашого повсякденного життя), багато людей все ж не можуть знайти розумний баланс між стресом і релаксацією. Під впливом стресу м'язи скорочуються, в кров поступає адреналін, серце починає прискорено битися, підвищується кров'яний тиск, частішає дихання, прискорюється обмін речовин і нас кидає в піт. Така реакція організму цілком природна в ситуації “бийся або тікай”, тобто тоді, коли ми знаходимося в небезпеці, змагаємося з ким-небудь або стикаємося з необхідністю діяти рішуче. Але, на жаль, наш організм реагує так само на будь-які стресові ситуації, хоча сила такої реакції може бути різною. А якщо стреси переслідують нас протягом всього дня, не дозволяючи розслабитися і “випустити пару”, організм не встигає повернутися в нормальний стан. В стані ж релаксації серце б'ється спокійно, кров'яний тиск знижується, ми дихаємо рівно, м'язи не напружені, обмін речовин сповільнюється.

Але є стан глибокої релаксації. В цьому випадку змінюються біоелектричні коливання, що випромінюються нашим мозком. Бета-хвилі, що відзначаються в звичайному стані, поступово поступаються місцем альфа-хвилям, що мають нижчу частоту, і навіть ще більш повільним тета-хвилям, характерним саме для глибокої релаксації. В цей час ми відчуваємо спокій і безтурботність; процес обміну речовин сповільнюється ще більше, стають ще більш рідкими серцебиття і дихання. Глибока релаксація – це особливий стан. Це не базікання з друзями і не лежання перед телевізором. У цьому стані зменшується споживання кисню і видихання вуглекислого газу, відновлюється нормальний гормональний баланс і знижується рівень молочної кислоти в крові. Робота внутрішніх органів стає ефективнішою, тиск знижується, покращується кровообіг, м'язи розслабляються. І тіло, і мозок відпочивають.

Не всяка розвага допоможе Вам досягти повної релаксації. Наприклад, Ви любите дивитися телевізор або віддаєте перевагу читанню книг. Обидва заняття розширюють уявлення про світ, спонукають до роздумів, забезпечують інформацією і просто розважають. Проте вони не приводять до глибокої релаксації: адже і теленовини, і фільми, і книги примушують мозок працювати. Та і організм реагує на побачене або прочитане. Якщо Ви сидите з друзями за чашкою кави, у Вас є можливість для самовираження і спілкування. Таке дозвілля приносить радість, але і тут немає повної релаксації. У кімнаті шумно, накурено. Додайте сюди ще кофеїн або алкоголь. Загалом, всі ці чинники зрештою можуть викликати стрес. Головне – знайти розумний баланс між

роботою, розвагами і релаксацією. Навіть короткочасне, але щоденне розслаблення благотворно позначиться на Вашому здоров'ї та стані духу. Лежати на дивані в розслабленому стані – це зовсім не те, що лежати в стані стресу.

Мозок людини, що знаходиться в стані релаксації, працює більш продуктивно. Ми ясніше уявляємо собі, що відбувається довкола нас, і правильно оцінюємо свою реакцію на те, що відбувається, чітко визначаємо для себе цілі та вибираємося з тієї текучки, що засмоктує нас. Уміння зосередитися на головному – справа первинна. Крім того, стан релаксації дозволяє отримувати задоволення від всього, що б ми не робили. Зникає безсоння, сон стає глибоким і спокійним, а при пробудженні з'являється відчуття свіжості та приливу життєвих сил. Неодмінно викроюйте час для релаксації – це застава здоров'я. Ну а якщо Ви дійсно захворіли, глибока релаксація допоможе Вам швидко видужати, оскільки завдяки ній організм знов знайде дану йому від природи здатність саморегуляції.

В стані стресу мало не фізично відчувається, як тисне на нас життя; перелік проблем, з якими доводиться стикатися, здається нескінченним. Минає день за днем, а відчуття незадоволення не покидає. Нас ніщо не радує, адже ми постійно думаємо то про незроблену роботу, то про гроші, яких у нас немає, то про інші незліченні проблеми, які належить вирішити. Інколи і заснути не удається: неможливо відключитися від своїх думок. Людина часто прокидається серед ночі, інколи їй сняться кошмари. З часом так звана стресова поведінка може привести до втрати здоров'я – Вас переслідують простуди, грип, головні болі. І стрес, і релаксація можуть самозберігатися, адже певною мірою вони – наслідок звички. У людини, що часто переживає стреси, врешті-решт, формується стресова поведінка. Наприклад, коли ми приходимо додому після довгого робочого дня, перші наші спонуки – скинути взуття, плюхнутися в крісло і включити телевізор; ми з'їдаємо, що Бог послав, оскільки на приготування повноцінної вечері немає ані сил, ані бажання. Подібна ситуація, повторюючись день за днем, створює постійний стрес.

Але якщо ми будемо регулярно, за допомогою простих прийомів, досягати навіть короткочасної релаксації, не забуваючи до того ж про правильне харчування, позитивний ефект забезпечений. Незабаром він стане стимулом для тривалішої і глибшої релаксації. Надалі тиск стресів помітно ослабиться і стресовий цикл зміниться циклом розслаблення.

Тому, вправи релаксацій направлені на самостійне зняття емоційної напруги, запобігання можливому стресу, агресивності, зняття перевтоми, депресивності, відновлення порушених функцій організму, підвищення працездатності, запобігання різним захворюванням, викликаним стресом (фрустрацією), що не вирішився, за допомогою вправ на розслаблення і заспокоєння. Такі вправи включають м'язове розслаблення (викликання відчуття тягаря, тепла та інше), заспокоєння, відвернення думок людини від подій, що турбують її, і переключення на позитивний психоемоційний стан».

Інструкція: «Будь ласка, займіть найбільш відповідну позу для релаксації – лежачи на спині, руки при цьому мають бути злегка зігнутими в ліктьових суглобах і лежати долонями вниз, ноги розведені на ширину плечей; або можна

сидіти в м'якому кріслі з підголівником і підлокітниками. Знаходячись в одній з вказаних поз, закрийте очі, розслабте м'язи рук, ніг, тулуба, обличчя. Почніть робити глибокі вдихи і сповільнені видихи. Протягом наступних трьох хвилин вимовляєте пошепки або про себе слова: на вдиху - "я", на видиху - "розслабляюся", а потім на вдиху "и", на видиху - "заспокоююся". На вдиху увагу в думках звертаєте до обличчя (неначе розглядуєте висвітлене в темноті обличчя), на видиху уявляєте плавне переміщення "світлової плями" вниз по шії, рукам, тулубу, ногам, аж до пальців. Слова формул вимовляєте повільно, кожна формула повторюється по кілька разів і більше.

Продовжуючи робити глибокі вдихи і сповільнені видихи, сконцентруйте увагу на своєму обличчі, в думках побачте своє обличчя. Ваше обличчя спокійне. Губи і зуби розтиснуті. Розслабляються м'язи шії та потилиці. Обличчя повністю розслаблене, спокійне, нерухоме. Ваша увага переходить на руки. Пальці та кисті розслабляються. Передпліччя і лікті розслабляються. Ваші руки повністю розслаблені, нерухомі. Ваша увага переходить на обличчя. Ваше обличчя повністю розслаблена, спокійна, нерухома. Увага переходить на ноги. Ваші ноги починають розслаблятися і тяжчати. Підшви і голеностопа розслабляються і тяжчають. Стегна і таз розслабляються і тяжчають. Ваша увага на розслаблених стопах і пальцях. Вони розслаблені, м'яві, приємно стомлені. Увага переходить на тулуб. Тулуб повністю розслаблений. Ваша увага на грудях. Дихання спокійне, ритмічне, легке і вільне. Серце б'ється спокійно, рівно, воно відпочиває. Весь Ваш організм відпочиває. Ви відпочиваєте і заспокоюєтесь. Вам зручно і спокійно. Ви абсолютно спокійні».

Сеанс релаксації триває 15-20 хвилин.

Вправа «Хвастоці»

Мета вправи: створення умов і формування навичок саморозкриття, формування позитивного Я-образу, нормалізація емоційного стану.

Учасникові необхідно за 3-4 хвилини визначити і записати які-небудь свої якості, уміння, здібності, розповісти про свої сильні сторони – про те, що він любить і цінує в собі.

Потім, протягом декількох хвилин, слідуює чітко, в деталях, уявити собі свою розповідь про це на публіці – перед деякою групою людей, яка може складатися як з відомих учасникові осіб, так і з невідомих. На це дається 5-10 хвилин.

Після закінчення вправи учасник концентрується на тих відчуттях, які він тільки що пережив, аналізує і обдумує отриманий тільки що досвід.

День 2

Вправа «Контраргументи»

Мета вправи: створення умов для саморозкриття; тренінг умінь вести полеміку і контраргументацію.

Учасникові необхідно чітко, в деталях, уявити собі розповідь перед деякою групою людей (яка може складатися як з відомих учасникові осіб, так і з невідомих) про свої слабкі сторони – про те, що він не приймає в собі. Це можуть

бути риси вдачі, звички, що заважають в житті, які хотілося б змінити. На це дається 10-15 хвилин.

Потім, після розповіді, слід привести на кожну «слабку сторону» контраргумент, тобто те, що можна протиставити відміченим недолікам або навіть показуючи, що слабкість в одних випадках стає силою в інших. На це відводиться 10-20 хвилин.

Вправа «Невпевнені, упевнені та агресивні відповіді»

Мета: розвиток упевненості в собі, стабілізація психоемоційного стану передбачає концептуальне розуміння проблеми упевненості, уміння відрізнити упевнене спілкування і поведінку від невпевненої та агресивної.

Необхідний час для виконання вправи: 1 година.

Інструкція: «Вам пропонується в даній гіпотетичній ситуації, яку Вам потрібно буде уявити детально і чітко, продемонструвати невпевнену, агресивну та упевнену відповіді. Наприклад, можна уявити, що друг “забув” повернути гроші, які він у Вас зайняв. Агресивна поведінка може виражатися наступним висловом: “Хай йому біс! Я знав, що тобі не можна довіряти, коли ти обіцяв, що повернеш гроші! Я хочу отримати свої гроші!”. Невпевненість в поведінці може виражатися висловом типа: “Я знаю, що набридаю тобі, але, як ти думаєш, чи не зможеш ти повернути мені гроші найближчим часом?”. Упевнена відповідь може бути, наприклад, такою: “Я вважав, що ми домовилися, коли ти обіцяв повернути мені гроші сьогодні. Буду вдячний, якщо ти принесеш гроші найпізніше в п’ятницю”. На кожну ситуацію у Вас є декілька хвилин.

Ось список ситуацій:

- Друг продовжує займати Вас розмовою, а Ви хочете піти. Ви кажете...
- У ресторані Вам подається пережарений біфштекс з кров'ю. Ви кажете офіціантові...
- Рахунок за ремонт Вашого автомобіля на 25 доларів більше початкової розцінки. Ви звертаєтеся до завідувача службою...
- Ви ловите погляд привабливого чоловіка (жінки). Знаєте, що він (вона), можливо, цікавиться Вами. Ви підходите та кажете...
- Собака Вашого сусіда пом'яв траву на Вашому газоні. Ви підходите до сусіда і кажете йому...
- Ваш товариш влаштував Вам зустріч з незнайомою людиною, не попередивши Вас. Ви заявляєте йому...
- Люди, що сидять позаду Вас в кінотеатрі, заважають вам гучною розмовою. Ви звертаєтеся до них...
- Ви прийшли в модний ресторан, проте Вам не подобається запропонований стіл. Ви говорите господареві або хазяйці...
- Друг просить Вас позичити йому машину, а Ви вважаєте за його поганого водія. Ви кажете йому...
- Друг приводить Вас в збентеження, розповідаючи в компанії історії про Вас. Ви заявляєте йому...».

По завершенню вправи необхідно обдумати різницю між своєю поведінкою і самопочуттям у випадках агресивного, невпевненого і упевненого

спілкування, звернути увагу на пережиті відчуття і отриманий досвід. Корисно проаналізувати, як можна розвивати в собі упевнені поведінку та спілкування в майбутньому.

День 3

Вправа «Затиск»

Призначення: зняття психофізіологічних «затисків» і формування прийомів стану релаксації.

Слід сісти в свідомо незручну позу. При цьому в певних м'язах або суглобах виникає локальна напруга, «затиск». Необхідно протягом декількох хвилин точно виділити область затиску і зняти його, розслабитися.

По завершенню вправи необхідно обдумати отримані враження і відчуття. Корисно звернути увагу на те, як і в яких ситуаціях в житті можна використовувати цю вправу для зняття напруги і релаксації.

Вправа «Розвиток релаксації»

При виконанні вправи використовується комп'ютерний аудіозапис інструкції.

Мета: вправа релаксації може використовуватися для стабілізації психоемоційного стану, для розвитку упевненості в собі, для зниження гальмування, для боротьби із специфічними страхами і тривожністю.

Необхідний час для виконання вправи: 30 хвилин.

Інструкція: «Сядьте в крісло, розслабтеся, руки покладіть на коліна, ноги зручно розставте. Очі закрийте. Два або три рази повільно і глибоко вдихніть, видихніть, звертаючи увагу на проходження повітря в легені, до діафрагми і назад. Тепер витягніть праву руку, міцно стискайте її в кулак. Відчуйте напругу в кулаці, коли стискуєте його. Після 5-10 секунд концентрації на напрузі розслабте руку. Розтискайте кулак і відмітьте, як напруга відступає, а її місце займає відчуття розслаблення і комфорту. Зосередьтеся на відмінностях між напругою і релаксацією. Приблизно через 15-20 секунд знову стискайте руку в кулак, 5-10 секунд вивчайте напругу, потім розслабте руку. Відчуйте розслаблення і тепло. Через 15-20 секунд повторить процедуру з лівою рукою. Обов'язково зосереджуйтеся тільки на групах м'язів, які напружуєте і розслабляєте, і прагніть в цей час не напружувати решту м'язів.

Відведіть час для проведення тих же циклів "напруга – розслаблення" для різних частин тіла для того, щоб розслабити відповідні групи м'язів: руки, згинаючи кожен для напруги біцепсів; руки, випрямляючи кожен для напруги трицепсів; плечі, згорбивши їх; шию, нахилиючи голову вперед і упираючись підборіддям в груди; рот, відкриваючи його якнайширше; язик, притискаючи його до ноба; очі, зажмурюючи їх; лоб, як можна вище піднімаючи брови; спину, прогинаючи її та вип'ячуючи груди вперед (будьте обережні, якщо у Вас є проблеми із спиною); сідниці, скорочуючи м'язи; живіт, втягуючи його до хребта; стегна, витягуючи ноги і підводячи їх на декілька сантиметрів над підлогою; литки, притискаючи пальці ніг до верху черевик.

Завершите вправу, зробивши два-три глибокі вдихи і відчувши, як розслаблення "тече" по Вашому тілу від рук через плечі, груди, живіт до ніг. Коли відчуєте себе готовим розплющити очі, повільно злічіть в зворотному порядку від 10 до 1. З кожною цифрою відчувайте себе все більш і більш свіжим, бадьорим».

По завершенню вправи необхідно обдумати отримані враження і відчуття.

Вправа «Перегляд стану тривожності»

Інструкція: «1. Щоб здійснити перегляд свого стану тривожності, стресу, використовується техніка хронологічного зворотного переходу із стресового в нейтральний або позитивний емоційний стан. Для цього потрібно представити розвиток подій, як у фільмі, який прокручується в зворотному ладі, і запитати: "А що було до цього? А які кадри можна було побачити раніше? Які кадри передували даному моменту?". У міру повернення назад до кульмінаційного кадру треба стежити за тим, щоб дихання було глибоким і повним. Для розгортання перегляду необхідно визнати, скільки буде потрібно кадрів (слайдів), скільки буде потрібно тимчасових етапів або змін місця розташування, поки Ви повертаєтесь, рухаєтесь до ядра тривожної події.

2. На другому кроці необхідно стабілізувати дисоціацію (стан спостереження за ситуацією ззовні), для чого треба представити себе так, як ніби Ви можете бачити себе як би з боку. Подумайте, як далеко та людина від Вас? А ким є Ви, коли дивитесь на нього? Чи є різниця між ним і Вами?

3. Ви повинні дивитися на "того себе" з симпатією, з прихильністю, розуміючи, що в ситуації "до події" (тривожного) та людина робить краще, що вона може.

4. Отже, Ви вже знаєте, що з ним станеться, а він ще немає, неначебто Ви стояли на даху будівлі і знали, що ось зараз станеться крах двох автомобілів, а потім би повільно, в подробицях, по кадрах, бачили б це зіткнення, але в нім би не брали участь.

Глянете на «того себе» зі свого стану дисоційованого спостерігача і визначте, що йому буде потрібно, щоб успішно діяти в подальшій ситуації. Опишіть необхідні ресурси (зовнішні або внутрішні умови, які сприяють позитивному вирішенню важкої й тривожної ситуації).

Після цього Ви уявляєте себе дисоційованим і передаєте «йому» ці ресурси (переконайтеся, що він може добре бачити Вас в цьому застиглому кадрі- слайді).

Ви ясно уявляєте його візуальний образ, чуєте характерні особливості його голосу і, якщо визнаєте потрібним, можете в думках дотягнутися і доторкнутися до нього (можна навіть уявити себе гумовим і здатним розтягнутися так, щоб торкнутися його). Продовжуйте спостерігати за його змінами, поки Ви передаєте «йому» ресурси (ради, підказки, дружні посмішки, або, навпаки, енергію, зібраність, рішучість і тому подібне).

Ви передаєте "йому" ресурси і продовжуєте спостерігати за його змінами до тих пір, поки не побачите, що, приймаючи ресурси, він стає все більш і більш готовий до реальної дії і, нарешті, досягає стану повної готовності діяти. Можливі наступні варіанти передачі ресурсів (допомоги):

а) урізноманітнити спосіб передачі ресурсів, використовуючи візуально-зорові, аудіально-звукові та кінестетично-органічні образи і відчуття;

б) розширювати круг учасників, що передають ресурс, а також завжди можна включити, ввести іншу людину в схему дії (здійснивши дисоціацію).

5. Нарешті, досягається цільовий стан, такий, в якому “він” – в стані повної готовності діяти успішно в екстремально-стресовій ситуації. Ви дисоційовані, тобто як би усунені від того, що відбуватиметься з “ним”.

Дозвольте сценарію програватися кадр за кадром, і при цьому Ви продовжуєте надавати “йому” деяку допомогу, передаєте ресурси, а «він», отримуючи їх, досягає майже максимально мислимого ступеня готовності діяти успішно у важкій ситуації.

Після всього цього Ви спостерігаєте його, що здійснює успішні дії та досягає бажаного стану».

По завершенню вправи слід визначити, що корисне і цінне було тільки що отримане і як цим буде краще всього скористатися в майбутньому.

День 4

Вправа «Нове місце»

При виконанні вправи використовується комп'ютерний аудіозапис інструкції.

Мета вправи: формування навичок емоційної дисоціації, що необхідне для нейтралізації стресових ситуацій, агресивних і депресивних станів.

Вступ: «Процес емоційної дисоціації від події або ситуації полягає в тому, що людина як би “виходить з себе”, а асоціація, навпаки, дозволяє їй “прийти в себе”, “повернутися до себе”. Проте відмінність емоційних потенціалів станів асоціацій і дисоціацій може бути настільки значною, що само по собі перетворюється на чинник, що викликає емоційну скруту або перешкоди, або навіть справжній стрес. Наприклад, в небезпечній або критичній ситуації людина діє, знаходячись у дисоційованому стані, як би відмовившись від деяких емоцій. Але відразу ж після того, як реальна небезпека минула, емоції, що накопичилися, обрушуються на людину і можуть її захлеснути, виражаючись в крику, сміху, плачі, різких рухах.

Миттєвий перехід від дисоціації до асоціації може бути доцільним і органічним лише для гострих, критичних ситуацій, але в більшості інших життєвих і професійних подій ефективнішим є поступовий перехід, який може бути спеціально відпрацьованим і досить звичним ритуалом. До перших і простих, але важливих способів такого переходу можна віднести поглиблене дихання протягом якогось часу або ж здійснення певних фізичних рухів (ходьба по кімнаті, прогулянка по вулиці і тому подібне).

Повертаючись після робочого дня додому в дисоційованому стані і вже передчуваючи задоволення від швидкого повернення в асоційований стан, ми деколи не отримуємо бажаного заспокоєння або навіть відчуваємо себе ще гірше, ніж на роботі. Річ у тому, що ми інколи дуже різко “відпускаємо себе” в стан асоційованості та виявляємося наодинці з собою, у владі найодвертіших і глибинних думок і відчуттів. Цими відчуттями легко можуть стати образа або

жалість до самого собі, в результаті чого напливають думки, що збуджують і підсилюють відчуття провини, жалю або досади: “Ну чому я? Невже я не заслужив на інше? Невже це був я? Чому це відбувається саме зі мною?” і тому подібне.

Тому, приходячи додому і знімаючи свої “професійні туфлі, капелюх і костюм”, ми не повинні миттєво піддаватися найглибшим і крайнім станам асоційованості. Якщо Ви відмітите таке за собою, то зможете придумати доцільніші способи переходу від “професійної дисоціації” до “домашньої асоціації”. Це дозволить краще зберегти емоційну енергію.

Ми пропонуємо вправу, яка дозволяє опанувати перехід від дисоціації до асоціації і допомагає ефективно розмежовувати професійне та особисте життя». Інструкція: «1. Зручно сядьте і зробіть два-три глибокі подихи. Надайте

Вашим очам можливість спокійно розглядати навколишні предмети або поступово закриватися.

А зараз подумайте, хотіли б Ви пересісти в інше місце? Чи буде це місце справа, зліва, чи навпаки, позаду Вас? Чи буде воно вищим або нижчим за місце, на якому Ви зараз сидите?

Якщо у Вас з'являється відчуття нового місця або відчуття руху до нього, злегка підніміть Вашу голову. У думках переміститеся на нове місце, постарайтеся представити максимально реальне відчуття того, де Ви знаходитесь, де знаходиться Ваше тіло.

У думках перемістившись в нове положення, Ви здійснили дисоціацію, оскільки розірвали початкову єдність реального положення Вашого тіла і Вашого бачення-відчуття реального положення тіла.

А зараз, уявляючи, що Ви на новому місці, злегка підніміть голову, повільно розплющте очі та відчувайте як реальні всі подразники і предмети, що Вас оточують на новому місці. Не втрачаючи нових відчуттів, потягніться, як це робить кішка, що струшується від сну. Якщо Вам удалося це зробити, то Ви зробили реасоціацію, тобто нову, уявну асоціацію після досконалої перед цим уявній дисоціації.

2. Щоб прискорити, закріпити і підсилити відчуття реасоціації, злегка піднімайте голову так, щоб побачити і відчути фізичну дистанцію між Вашим новим місцем і фізичним тілом, на яке Ви дивитесь. Все це повинно допомогти Вам сказати про себе в третій особі: “Він сидить, скажімо, в далекому кінці кімнати, на дивані, в трьох метрах від вікна тощо”.

Після цього Ви можете подумати і сказати про себе (що сидить тепер на новому місці): “Я перед вікном, ось край столу, кругла лампа на столі і тому подібне”.

3. Тепер, з дисоційованого (реасоційованого) стану спробуйте глянути на своє фізичне тіло і розширюйте огляд так, щоб побачити більше об'єктів в кімнаті. Прагніть досягти панорамного бачення, яке відкриває широку перспективу на те, що відбувається, тобто повністю реасоціюйтесь.

4. Тепер додайте аудіально-звукові компоненти з наступними словами: “З мого нового стану я сприймаю звуки, які можу чути”, заглиблюючи тим самим реасоціацію.

5. Тепер виконайте цю вправу із закритими очима. Потім, протягом сьогоднішнього дня, виконайте вправу в русі, а після цього – розмовляючи, спочатку з самим собою, а потім і з ким-небудь з людей, які Вас оточують.

Високий рівень опанування дисоціацією дозволить Вам застосовувати її у багатьох випадках, що були здатні порушити Вашу душевну рівновагу, щоб від'єднуватися від стресових або емоційно-напружених станів, відчувати себе спокійно і упевнено».

Слід обдумати значення отриманого тільки що досвіду для себе і свого життя.

Вправа «Управління тонусом судин голови»

При виконанні вправи використовується комп'ютерний аудіозапис інструкції.

Вступ: «Ця вправа відноситься до групи вправ аутогенного тренування і направлена на стабілізацію психоемоційного стану, розвиток навичок самоуправління власним емоційним станом.

Для цих цілей використовується викликане відчуття прохолоди в області лоба. Слід спеціально підкреслити, що необхідно викликати у себе відчуття приємної прохолоди, оскільки дуже сильне самонавіяння холоду в цій області веде до зайвого звуження судин мозку, погіршення кисневого обміну його клітин і, як наслідок, може викликати головний біль. В той же час правильне використання цієї вправи є гарним засобом проти головного болю судинного походження і може служити для поліпшення уваги і підвищення працездатності.

Треба відзначити, що, використовуючи цю вправу, можна легко впоратися з дрімотою, яка може охоплювати під час занять аутогенним тренуванням. Проте не слід використовувати цю вправу, якщо займатися аутогенним тренуванням безпосередньо перед сном, оскільки це може дещо відстрочити момент настання сну».

Інструкція: «В процесі виконання цієї вправи Ви зможете відчути прохолоду в області лоба. Для опанування цього відчуття необхідно здійснювати повільне черевне дихання, поступово переводячи концентрацію уваги з черевної порожнини на природне відчуття руху повітря по носових ходах. Рух повітря усередину під час видиху відчувається як тепло, під час вдиху – як прохолода. Цю зміну теплого і холодного повітря треба відчути та усвідомити.

Якщо відразу у Вас не виходить, то можна форсувати навчання, зробивши три енергійні вдихи через рот. Струмień повітря, що видихається, охолоджує слизисту оболонку рота, що найвиразніше помітне на язиці. Далі слідує звичайне носове дихання, але Ви продовжуватимете відчувати зміну прохолоди і тепла в області рота. До кінця дихальної вправи у верхній частині обличчя відчувається легкий, прохолодний вітерець. Треба навчитися утримувати це відчуття приємної прохолоди за допомогою формули: “мій лоб злегка прохолодний”.

Повторюючи формулу кілька разів, супроводжуйте вправу зоровими образами. Можна уявити, що Ви знаходитеся на морському березі: лежите на теплому піску і прохолодний бриз з моря обдуває Ваше обличчя. Можна уявити себе в теплій ванні й те, як невеликий протяг охолоджує Ваше обличчя.

Ви починаєте відчувати все більше і більше, що все Ваше тіло вільне і розслаблене... прохолодний вітерець овіває обличчя... вітерець холодить Ваші віскі... лоб овіває приємна прохолода... Вам дихається легко і вільно... прохолода освіжає Вашу голову... судини мозку розширилися... покращало живлення нервових клітин головного мозку... зникли всі больові та неприємні відчуття в голові... нормалізувався артеріальний тиск... голова вільна від важких думок... Ви можете зосередитися на будь-якій думці... Ваші думки ясні та чіткі... голова свіжа, світла... Ви абсолютно спокійні... відчуття спокою Вам приємне... Ваша нервова система заспокоюється і оновлюється... Ви відчуваєте себе спокійніше з кожним днем... спокій стає основною рисою Вашої вдачі... Ваша нервова система спокійно реагує на всі неприємності та труднощі... у будь-якій обстановці Ви зберігаєте спокій, стриманість і упевненість в собі... ніщо не виведе Вас із стану рівноваги та упевненості... Ваше самопочуття і настрої покращується з кожним днем... аутогенне тренування укріплює Вашу нервову систему... Ви абсолютно спокійні».

По завершенню вправи необхідно проаналізувати отримані тільки що враження і відчуття, звернути увагу на різницю між психоемоційним станом до і після виконання вправи.

Вправа «Гімнастика Гермеса»

Силові вправи гімнастики Гермеса побудовані на ритмічних переходах від граничної напруги до подальшого повного розслаблення всієї м'язової системи. Напруга-розслаблення здійснюється в ритмі дихання. Протягом 4 секунд робиться енергійний вдих, при затримці дихання напружуються всі м'язи тіла протягом 4 секунд. Потім на видиху повинне виникнути відчуття, як енергія розливається по всіх частках тіла і при затримці дихання на видиху настає щонайповніше розслаблення. Ці вправи потрібно робити з перервою в 4 секунди після кожної фази, поступово доводячи до періоду 6 секунд на кожен фазу дихання. Вправа виконується протягом 5 хвилин.

День 5

Вправа «Регуляція дихання»

При виконанні вправи використовується комп'ютерний аудіозапис інструкції.

Вправа виконується протягом 10-15 хвилин.

Інструкція: «Для опанування даної вправи аутогенного тренування – регуляцією дихання – необхідно максимально заспокоїтися, розслабитися, відчути тепло рук і ніг, представити рівну і спокійну роботу серця. Коли Ви чутимете формулу дихальної вправи, Ви концентруватиметеся на роботі цього органу.

Зараз Ви розслабляєтеся все більше і більше. Вам дихається легко і вільно... дихання спокійне і рівномірне... Ваше тіло приємно розслаблене... розслабилися м'язи грудей, живота... Ви відчуваєте приємне заспокійливе тепло в грудях... тепло посилюється, наростаючи з кожним видихом... тепло витісняє всі

неприємні відчуття... Ваше дихання втихомирюється... дихається все легше і вільніше... живіт плавно бере участь в диханні... все більше втихомирюється нервова система... Ваша грудна клітина тепла... легко і вільно дихають груди... повітря вільно струмує по дихальних шляхах... легко і вільно струмує по розширених бронхах прохолодне та освіжаюче повітря... Ви відчуваєте себе добре... легкий вітерець освіжає обличчя... свіже повітря приємно холодить скроні... Ви відчуваєте приємну прохолоду в області лоба і перенісся... у грудях легко і вільно... свіже повітря наповнює Ваші груди... Вам вільно вдихається і видихається... дихається абсолютно довільно... Ви насолоджуєтеся легкістю дихання... Ваше дихання легке і вільне постійно... дихається легко в будь-якій обстановці... Ви занурюєтеся в глибокий відпочинок... Ви абсолютно спокійні... Вам добре».

Вправу можна вважати за освоєну, якщо виробляється здатність регулювати дихання після легких фізичних вправ. По завершенню вправи необхідно проаналізувати отримані тільки що враження і відчуття, звернути увагу на різницю між психоемоційним станом до і після виконання вправи.

Вправа «Навмисні викликання»

Мета вправи: навчитися навмисно викликати психоемоційні стани, які раніше виникали «самі собою».

Основна формула вправи така: «Моя права рука теплішає все більше і більше». Формула вправи повторюється учасником (можна подумки) 6-8 разів у поєднанні з повільними вдихами і видихами. Виконання вправи повинне супроводжуватися зоровими емоційними образами, які вибирає для себе сам учасник і які пов'язані у нього з відчуттям тепла. Необхідно пам'ятати, що особливу важливість при опануванні цієї вправи має навичка пасивно, без напруги волі концентрувати свою увагу.

Коли учасник викличе тепло в своїй правій руці, тим самим довільно регулюючи напругу стінок кровоносних судин, він викличе його в лівій руці, ногах, в будь-якій ділянці тіла. Тепло не лише забезпечує кращий відпочинок, оптимізує психоемоційний стан і заспокоює нервову систему – уміння викликати місцеве тепло полегшує біль, покращує живлення і роботу органу, що турбує. При цьому учасник може скористатися наступними формулами: «у правій руці з'являється приємне відчуття тепла», «починає тепліти ліва рука», «руки зігріваються», «руки тепліють все більше і більше», «кровоносні судини рук розширюються», «тепла кров струмує по судинах рук», «приємне тепло розливається по руках», «тепло в руках наростає», «руки приємно зігрілися», «я абсолютно спокійний», «тепліють ноги», «тепліє права нога», «тепліє ліва нога», «судини ніг розширюються», «потік теплої крові спрямувався до ніг», «ноги тепліють все більше і більше», «мої ноги приємно зігрілися», «руки і ноги важкі та теплі», «тіло розслаблене і повністю відпочиває», «тепло розтікається по всьому тілу», «нормалізувався артеріальний тиск», «мене ніщо не відволікає», «я вдаюся до відпочинку і спокою», «я абсолютно спокійний».

На всю вправу дається від 15 до 25 хвилин.

По завершенню вправи слід проаналізувати пережиті відчуття, звернути увагу на зміни в своєму емоційному і фізичному стані.

Вправа «Робота із запахами»

Вправа виконується протягом 15-25 хвилин.

Вступ: «В процесі виконання цієї вправи Ви отримуєте досвід переживання відчуттів і розпізнавання образів, які Вами опановують в нормальному, нестресовому стані. Таким чином, Ви створите у себе чуттєвий образ Ваших позитивно-ресурсних асоційованих станів. Спираючись на цей початковий фон асоційованих станів, Ви отримуєте один із способів розрядки та погашення напружених станів і лави хронічних стресів, потужний ресурс оптимізації Вашого психоемоційного стану. Чітко дія за запропонованими інструкціями, Ви зможете зануритись у досвід позитивної асоціації глибше».

Інструкція: «1. Поставте крісло або стілець поблизу від відкритих дверей або вікна, розташуйтеся зручніше, вдихніть кілька разів якомога глибше, розслабте всі Ваші м'язи.

2. Щоб зменшити вплив зовнішніх чинників, закрийте очі і це підсилить можливості інших відчуттів, зробіть “занурення” у Ваші відчуття. Дозвольте всім запахам і звукам проходити через органи Вашого чуття невідфільтрованими і одночасно залишайтеся у теперішньому моменті (тобто відчувайте, думайте, переживайте те, що Ви відчуваєте, думаєте і переживаєте прямо зараз).

3. Після пережитого стану обдумайте і запишіть, наскільки Ви змогли сконцентрувати увагу, коли Ваш мозок створював картини і називав їх, визначите, що це були за стимули (предмети, картини, запахи, звуки).

4. Спробуйте визначити, чи можете Ви ще більше концентруватися на зовнішніх стимулах, уникаючи при цьому раціонально-логічних інтерпретацій (тобто чи зможете Ви більше і сильніше відчувати речі, предмети, не називаючи їх, не розуміючи їхніх зв'язків з іншими, а сприймаючи їх цілісно, до-раціонально). Зробіть “занурення” у Ваші відчуття ще раз.

5. Порівняйте Ваш енергетичний стан за час виконання вправи (як змінилося Ваше самопочуття, настрої і тому подібне)».

По завершенню вправи учасникам пропонується вільно проаналізувати отриманий досвід.

День 6

Вправа «Управління тонусом кровоносних судин»

Виконується протягом 15 хвилин.

Вступ: «Приступати до цієї вправи можна тільки після розслаблення м'язів живота. Розслаблення м'язів живота поступово приводить в стан розслаблення і внутрішні органи. Дихати животом потрібно плавно і рівномірно. Висока концентрація уваги на завданні досягається шляхом уявного дослідження шляху ковтка гарячого чаю через стравохід, шлунок. Можна також уявити, що на цьому місці лежить грілка, тепло якої проникає глибоко всередину тіла і досягає хребта. Тепло поширюється на сонячне сплетіння і від нього охоплює всі внутрішні органи».

Інструкція: «Помістіть долоню правої руки на область шлунку і як би “перенесіть” тепло руки на живіт. Використовуйте наступні формули самонавіяння для управління тонусом кровоносних судин і оптимізації психоемоційного стану: “мій живіт м'який і теплий”, “сонячне сплетіння випромінює тепло”, “живіт плавно бере участь у диханні”, “стінки живота мляві та розслаблені”, “права рука лежить на животі”, “права рука тепла”, “тепло в руці наростає”, “тепло прогріває стінки живота”, “проникає вглиб і витісняє всі неприємні відчуття”, “в животі легко і добре”, “прогрівається сонячне сплетіння”, “сонячне сплетіння прогрілося”, “моє сонячне сплетення випромінює тепло”, “тепло хвилями розтікається по всьому животу”, “живіт прогрітий приємним, глибинним теплом”, “я абсолютно спокійний”».

Вправа для сонячного сплетення нормалізує емоційний стан, надає заспокійливий і розслаблюючий ефект, а також сприяє зняттю неприємних відчуттів і болів в животі, забезпечує гармонійне функціонування органів черевної порожнини, нормалізує і регулює кровообіг гладкої мускулатури шлунково-кишкового тракту.

Вправа «Вплив на пульс»

Метою цієї вправи є опрацювання умінням доволіно впливати на частоту сердечних скорочень – пульс. Вона також стабілізує психоемоційний стан людини.

Вправа виконується протягом 20-25 хвилин.

Інструкція: «Вправу краще проводити лежачи. Ліва рука повинна покоїтися на грудях. Увага концентрується на відчутті тепла в лівій руці, для цього може використовуватися формула «Моя ліва рука занурена в теплу воду». Потім Ваша увага поширює це відчуття тепла в лівій руці на ділянку грудей, що рефлекторно приводить до розширення коронарних судин серця, що одержують додаткову притоку крові, а з нею і кисню. При цьому можна використовувати наступні основні формули самонавіяння: “мої груди теплі”, “серце б'ється спокійно і сильно”, “серце б'ється ритмічно”, “відчуваю себе легко і невимушено”.

Формули самонавіяння необхідно повторювати по 5-6 разів, прагнучи поєднувати їх із спокійним, рівномірним диханням.

Потім, для посилення ефекту, застосуєте наступні формули: “моя увага зосереджена на лівій руці”, “тепло в руці посилюється”, “я відчуваю прилив тепла до грудей”, “розширюються кровоносні судини грудної клітини”, “розширилися судини серця”, “покращало живлення м'яза серця”, “груди наповнилися приємним теплом”, “зняті всі больові і неприємні відчуття в серці”, “тепла кров струмує по судинах до серця”, “серце відпочиває в ласкавому теплі”, “моє серце заспокоїлося”, “в грудях легко і вільно”, “дихається ритмічно і легко”, “серце працює ритмічно, спокійно, добре”, “серце працює без мого контролю”, “я спокійний за роботу мого серця”, “моє серце б'ється чітко, рівно”, “я абсолютно спокійний”».

Після закінчення вправи необхідно звернути увагу на зміни свого психоемоційного і фізичного стану.

Вправа «Фокусування»

Учасник приймає зручне положення сидячи або лежачи, закриває очі та повністю концентрує свою увагу на різних частинах тіла, приділяючи кожній з них 10-15 секунд своєї повної уваги. Такими частинами тіла можуть бути, наприклад, права рука, кисть правої руки, вказівний палець правої руки, кінчик цього пальця, плечовий пояс, попереk, голова, ніс тощо. Треба постаратися ясно відчувати, внутрішньо відчувати ці ділянки тіла. Після того, як виконана концентрація на зовнішніх ділянках тіла, можна перейти до внутрішніх ділянок. Такими ділянками можуть бути, наприклад, шлунок, печінка, окремі м'язи, язик, гортань та інші органи, уникаючи тільки концентрації на області серця. Ця вправа дає можливість навчитися розслаблятися, знімати напругу, переключати увагу, краще відчувати своє тіло, його органи.

По завершенню вправи слід звернути увагу на пережитий стан, на ті відчуття, які були випробувані.

День 7

Вправа «Релаксація по Джекобсону»

При виконанні вправи використовується комп'ютерний аудіозапис інструкції.

Мета вправи: оптимізація психоемоційного стану, тренування в м'язовому розслабленні, що дозволяє навчитися довільно розслабляти найважливіші групи м'язів рук, спини, ніг, голови і живота.

Вправа виконується протягом 30-40 хвилин.

Вступ: «Найбільш відомим прийомом тренування релаксації є прогресивна релаксація Джекобсона. З точки зору Джекобсона, недолік релаксації виникає тому, що людина перестає відчувати напругу, зникає до неї. Тому головна ідея класичної релаксації в тому, щоб підсилити відчуття відмінності між напруженим і розслабленим станом мускулатури. Коли здатність помічати різницю напруга-розслаблення відновлюється, виникає релаксація. Спочатку для релаксації необхідний час і умови. Але у міру тренування процес розслаблення почне займати у Вас все менше і менше часу. Врешті-решт, виникає здібність до майже миттєвої, глибокої релаксації».

Інструкція: «Розташуйтеся, будь ласка, в максимально зручному для Вас положенні, наприклад на підлозі або в кріслі. Поза повинна виключати необхідність напруги для утримання тіла в тому або іншому положенні. Краще всього це удається, якщо Ви лежите на спині, протягнувши руки уздовж тулуба.

Змініте позу, якщо Ви відчуваєте яку-небудь напругу, якщо що-небудь Вам заважає розслабитися. Якщо одяг дуже тисне, розстебніть застібки або гудзики. Хай Ваші руки лежать вільно уздовж тулуба і ноги теж хай лежать вільно.

Концентруйтеся на м'язах Вашого тіла, постарайтеся відчувати кожен мускул і, наскільки це вийде, дати кожному мускулу розслабитися. Дозвольте собі розслабитися і заспокоїтися.

Спочатку займіться розслабленням рук. Зараз, коли Ви розслабилися, стискуйте правий кулак, стискуйте його все сильніше і сильніше, і зосередьтеся

на напрузі. Тримайте кулак стислим, простежте за напругою в пальцях, кулаці, в м'язах руки, плеча. А зараз відпустіть, дайте пальцям правої руки розігнутися, розслабитися і постежте за новими відчуттями, за різницею у відчуттях. Дайте розслабленню поширитися на всю руку, і потім на все тіло.

Тепер ще раз: стискуємо правий кулак як можна міцніше, утримуємо його стислим, стискуємо якомога сильніше, спостерігаємо за відчуттям напруги.

Тепер залишимо це, розслабимо пальці та всю руку, Ваші пальці знову розпрямляються, і Ви відчуваєте відмінність з попередніми станом.

Тепер зробимо те ж саме з лівим кулаком. Стискуватимемо лівий кулак, залишаючи все тіло розслабленим, стискуємо кулак як можна сильніше, стежимо за тим, як поширюється напруга. А зараз розслабтеся. Насолодитесь відмінністю.

Повторюємо ще раз: стискуйте лівий кулак якомога сильніше, стежте за напругою. А зараз розслабляємося і відчуваємо відмінність. Збережіть на якийсь час це відчуття розслаблення.

Стискуйте обидва кулаки як можна сильніше, обидва кулаки міцно стислі, стискуються сильніше і сильніше. Простежте за своїми відчуттями. А зараз розслабтеся. Розпряміть пальці та відчуйте розслаблення. Продовжуйте розслаблення рук і плечей. Розслабляйтеся далі. Якщо Ви зараз концентруватиметеся на кінчиках пальців правої руки, Ви, можливо, відчуєте биття пульсу. Тепер зігніть руки в ліктях і напружте біцепси. Сильніше і сильніше, відчувайте напругу в біцепсах.

Випряміть руки, розслабте біцепси і відчуйте відмінність у відчуттях.

Ще раз: зігніть руки і напружте біцепси; зберігайте напругу і стежте за ним. А зараз опустіть руки і розслабтеся; розслабтеся в максимальному ступені, як тільки можете. Стежте уважно кожного разу за відчуттями, які виникають, коли Ви напружуєтеся і коли Ви розслабляєтеся. Тепер натиснете долонями на підлогу або на підлокітники Вашого крісла з такою силою, на яку Ви тільки здатні. Простежте за напругою в трицепсах, напружте руки і утримуйте напругу.

А зараз знову розслабтеся. Розташуйте руки вільно і зручно. Дайте поширитися розслабленню. У руках виникає приємне відчуття тягара. Воно тим сильніше, чим глибше Ви розслабляєтеся.

Ще раз натиснете долонями на підлогу, так щоб відчути сильну напругу в трицепсах. Тисніть сильніше, відчуйте напругу.

Тепер розслабте руки. Концентруйтеся на розслабленні в руках, покладіть руки вільно і зручно, розслабляйтеся глибше і глибше. В той момент, коли Ви відчуєте повне розслаблення, постарайтеся зробити ще один крок далі, добитися ще більш повного розслаблення.

Тепер займіться розслабленням обличчя, потилиці, плечей і спини. Зморщіть лоб, підніміть брови якомога вище, так, щоб на лобі з'явилися горизонтальні зморшки. Зберігайте цю напругу.

А зараз розслабте лоб і дайте йому стати м'яким і гладким. Стежте за тим, як шкіра лоба м'яка у міру того, як Ви розслабляєтеся. Вся шкіра голови м'яка.

Тепер стискуйте віки як можна сильніше і стежте за напругою. Глибокі зморшки утворюються біля очей і на лобі.

Припиніть напружуватися, дозвольте шкірі знову стати гладкою і м'якою, зовсім розслабленою.

Тепер зведіть очі до носа, сильніше і сильніше. Стежите за напругою.

Тепер розслабте всі м'язи очей, дайте очам відпочити, стежите за відчуттям розслаблення.

Концентруйтеся тепер на самих очах. Підніміть очі вгору при закритих віках, затримайте очі в цьому положенні. Тепер оберніть очі наліво, а потім направо. Якнайдалі направо.

А зараз дайте очам відпочити, розслабте всі м'язи очей. Жодний мускул не має бути в напрузі. Відчуйте, як спокійні і розслаблені тепер Ваші очі.

Стискуйте як можна міцніше зуби і напружте м'язи щелеп, стежите за напругою в скулах.

Тепер розслабте м'язи щелеп, розімкніть злегка щелепи і губи. Насолодіться розслабленням.

Стискуйте якомога міцніше губи, не стискуючи щелеп. Тисніть як можна сильніше.

Тепер зніміть напругу і злегка відкрийте рот. Відчуйте розслаблення в області рота.

Розслабте губи. Простежите за відмінністю у відчуттях напруги і розслаблення. Стежите за розслабленням всього обличчя, лоба, шкіри голови, очей, м'язів щелеп, язика, горла. Розслаблення поширюється все ширше і ширше.

Тепер простежимо за м'язами спини. Натисніть потилицею на підлогу як можна сильніше і простежите за напругою. Оберніть голову наліво і спостерігайте, як міняється напруга. Тепер оберніть голову направо.

Розслабте спину. Хай голова знову лежить зручно і розслаблено.

Підніміть голову і натиснете підборіддям на груди, сильніше, ще сильніше. Покладете голову знову на підстилку або на спинку крісла. Дайте розслабленню поширитися далі і далі.

Підніміть плечі вгору, високо вгору. Простежите за напругою. Тепер дайте їм впасти на підстилку або на спинку крісла і спостерігайте за розслабленням.

Плечі та спина абсолютно розслаблені.

Підніміть плечі ще раз вгору, напружте плечі, поводить ними вперед і назад, сильно напружуючи м'язи. Простежите за відчуттям напруги у спині та плечах.

Дайте плечам знову впасти і розслабтеся. Дайте розслабленню поширитися на спину. Розслабте спину і язик, м'язи щелеп і всі м'язи обличчя, та прослідкуйте, яке значне тепер є Ваше розслаблення, як широко воно поширилося. Розслаблення все глибше і глибше, і ще глибше.

Тепер займіться розслабленням грудей, живота і попереку. Розслабте все тіло, наскільки це у Вас вийде. Простежите за приємним відчуттям тепла, яке приходить разом з розслабленням. Вдихайте і видихайте легко і вільно. Прослідкуйте, як розслаблення посилюється на видиху. Коли Ви видихаєте, Ви відчуваєте повне розслаблення.

Тепер вдихніть як можна глибше, наповніть легені та затримайте дихання. Простежите за напругою.

Тепер видихніть, дайте грудям розслабитися. Розслабляйтеся далі, дихайте спокійно і легко. Простежте за розслабленням і насолодіться ним. Поки все тіло розслаблене, наповніть легені ще раз повітрям. Як можна глибше вдихніть і затримайте знову дихання.

Тепер видихніть і поспостерігайте за полегшенням. Тепер дихайте нормально, розслабте груди і дайте розслабленню поширитися далі в плечі, спину, руки. Просто дайте поширитися розслабленню і насолодіться їм.

Тепер зосередьтеся на м'язах живота. Напружте прес, зробіть живіт зовсім жорстким. Простежте за напругою.

І тепер розслабтеся. Дайте м'язам знову стати м'якими і простежте за відмінністю.

Ще раз напружте м'язи живота, напружте і утримуйте напругу. І потім розслабтеся. Відчуйте загальне задоволення і спокій, який приходить у міру розслаблення м'язів.

Тепер втягніть живіт, напружте його і відчуйте напругу. І знову розслабтеся. Відпустіть живіт, дихайте вільно та відчуйте, як це приємно. Відчуйте, як розслаблення поширюється з живота на груди.

Тепер повністю розслабте всі м'язи живота. Напруга зникає, розслаблення стає все глибшим. Кожного разу, коли Ви видихаєте, простежте за ритмічним розслабленням в легенях і в животі. Стежте за тим, як з кожним видихом живіт розслабляється все глибше і глибше. Постарайтеся відпустити будь-яку напругу у Вашому тілі.

Концентруватимемося на попереку. Підніміть таз над підлогою і прослідіть, як напружуються м'язи попереку.

Знову опустіться зручно на підстилку і розслабте поперек.

Підніміть тепер всю спину і відчуйте напругу, яка при цьому виникає. Постарайтеся залишатися розслабленими в решті всіх м'язів тіла. Концентруйтеся тільки на напружених м'язах спини і попереку.

Знову ляжте або сядьте на кріслі зручно, розслабтеся. Відпустите м'язи попереку, спини. Дайте розслабленню поширитися на інші м'язи – на живіт, груди, плечі, руки і обличчя.

Зараз займіться розслабленням стегна і гомілки. Ляжте. Тепер напружте стегна і відчуйте напругу в стегнах. Натисніть п'ятами як можна сильніше на підлогу. Тисніть сильніше і сильніше, як можна сильніше.

Тепер розслабтеся і простежте за відмінністю у відчуттях.

Напружте коліна і м'язи стегна ще раз. Утримуйте напругу.

Розслабте м'язи і дайте розслабленню поширитися самостійно якнайширше.

Підніміть ноги вгору, так, щоб відчути напругу в стегнах. Утримуйте цю напругу.

А зараз розслабтеся. Залишайтеся якийсь час розслабленими.

Розслабляйтеся глибше і глибше, хай розслаблення проходить через все тіло. Розслабте ноги, стегна, живіт, поперек. Простежте за відчуттям тягаря, яке виникає у всьому тілі, дайте цьому відчуттю поширитися.

Простежте за розслабленням в животі, дайте розслабленню йти далі і далі. Воно поширюється на груди, плечі, руки, захоплює передпліччя, доходить до кінчиків пальців. Розслаблення все глибше.

Видихніть і відчуйте, яким важким є все ваше тіло.

Глибоко вдихніть і відчуйте тягар, повільно видихніть і відчуйте, як Ви тепер розслаблені.

На цій стадії розслаблення Ви, можливо, відчуєте, що Вам не хочеться здійснювати ніяких рухів. Залишайтеся і далі розслабленими. Побудьте в цьому стан якийсь час, запам'ятайте його і насолодіться ним».

По завершенню вправи слід проаналізувати отриманий тільки що досвід, звернути увагу на свої відчуття, порівняти психоемоційний і фізичний стан до початку і після завершення вправи.

Підведення підсумків тренінгу

По завершенню тренінгу підводяться спільні підсумки всіх його етапів. Учасникові необхідно у письмовій формі відповісти на наступні питання:

- «У чому для Вас виражалися (виражаються) труднощі в зміні агресивних і депресивних станів на більш бажані для Вас (якщо такі труднощі мали місце)?»
- «Що заважало (заважає) Вам жити і діяти вільно від агресивних і депресивних станів?»
- «Які слова або словосполучення Ви говорили (говорите) собі при цьому?»
- «Що Ви при цьому відчували (відчуваєте)?»
- «Які цілі в нейтралізації агресивних і депресивних станів Ви перед собою поставили?»
- «Як Ви дізнаєтеся, що досягли їх? Що відчуєте при цьому? Як будете себе при цьому вести?»
- «Що Вам вдалося (не вдалося) досягти в ході тренінгу?»
- «Що Вам сподобалося (не сподобалося) в ході тренінгу?»
- «Що Ви робитимете далі для досягнення нових результатів в звільненні від агресивних і депресивних станів?»

Пропонується уникати повторень і надмірно узагальнених, неконкретних відповідей, мовних штамтів, стереотипних висловів.

Інтернет-тренінг з самоствердження

День 1

Вправа «Якості»

Мета вправи: сприяти виробленню в учасників більш об'єктивної самооцінки. Учаснику необхідно за 10-15 хвилин написати 10 своїх позитивних і 10 негативних якостей, потім проранжувати їх за важливістю. Слід звернути увагу на перші і останні якості, подумати про їх значення у своєму житті.

Вправа «Три ім'я»

Призначення: розвиток саморефлексії; формування установки на самопізнання.

Необхідно придумати і написати три варіанти свого імені (наприклад, як учасника називають родичі, товариші по службі та близькі друзі). Потім слід подумки представитися, використовуючи ці імена та описуючи ту сторону свого характеру, яка відповідає цьому імені, або, можливо, послужила причиною виникнення цього імені.

Необхідно обдумати значення цих сторін своєї індивідуальності у власному житті.

На вправу дається 10-15 хвилин.

Вправа «На якій я сходинці?»

Мета вправи: допомогти учасникам вибудувати адекватну самооцінку.

Учасникові необхідно у вигляді схеми намалювати драбинку з 10 сходів. Дається інструкція: «Намалюйте себе на тій сходинці, на якій, як Ви вважаєте, зараз знаходитесь».

Після того, як малюнок готовий, учаснику дається «ключ» для аналізу отриманого результату: 1-4 сходинка – самооцінка занижена; 5-7 сходинка – самооцінка адекватна; 8-10 сходинка – самооцінка завищена. Учаснику необхідно подумки проаналізувати, чому він опинився саме на цій сходинці, що це означає для його життя і в якому напрямі йому зараз корисно розвивати себе.

Вправа «Хвастоці»

Мета вправи: створення умов і формування навичок саморозкриття.

Учаснику необхідно представити абстрактну групу людей (10-15 людей) та подумки похвалитися перед нею якою-небудь своєю якістю, умінням, здатністю, розповісти про свої сильні сторони – про те, що він любить і цінує в собі. Зробити це необхідно, чітко уявляючи всі деталі того, що відбувається, особливо свої дії, слова і фрази. На «виступ» відводиться декілька хвилин.

По закінченню вправи учаснику слід звернути увагу на відчуття, що виникли в процесі її виконання, і на їх значення для свого життя.

День 2

Вправа «Чарівна лавка»

При виконанні вправи використовується комп'ютерний аудіозапис інструкції.

Учасник приймає зручну позу і розслабляється, зосереджується на уявленні про себе, про свої особливості та на їхньому аналізі, обдумуванні, що б в них хотілося змінити. Вправа дозволяє прийти до думки: щоб придбати щось нове, завжди доводиться платити. Також учасник може задуматися про істотні для нього життєві цілі.

Інструкція: «Я хочу запропонувати Вам вправу, яка дасть Вам можливість глянути на самого себе. Влаштуйтеся зручніше. Кілька разів глибоко вдихніть і видихніть і повністю розслабтеся. Уявіть собі, що Ви йдете по вузькій стежині через ліс. Уявіть природу, що оточує Вас. Озирніться довкола. Похмуро або ясно в лісі, що оточує Вас? Що Ви чуєте? Які запахи Ви відчуваєте? Що Ви відчуваєте тілом? Раптово стежина повертає і виводить Вас до якогось старого будинку. Вам

стає цікаво, і Ви заходите всередину. Ви бачите полиці, ящики. Всюди стоять судини, банки, коробки. Це – стара лавка, причому чарівна. Тепер уявіть, що в ній знаходиться деякий продавець цієї лавки. Ласкаво просимо! Тут Ви можете придбати що-небудь, але не речі, а риси вдачі, здібності – все, що побажаєте. Але є ще одне правило: за кожну якість, Ваше бажання, Ви повинні віддати що-небудь, іншу якість або від чогось відмовитися. Коли Ви побажаєте скористатися чарівною лавкою, можете підійти до продавця і сказати, що Ви хочете для себе. Потім продавець поставить запитання: “А що ти віддаси за це?”, і Вам потрібно вирішити, що це буде. Обмін відбувається тоді, коли Ви подумки набуваєте деякої потрібної для Вас якості, здатності, уміння, а взамін залишаєте іншу якість, здатність, уміння, яке Вам не потрібне. Коли обмін відбувся – зверніть увагу на те, що Ви відчуваєте, і побудьте з цим певний час».

На вправу дається 15 хвилин.

По завершенню вправи слід обдумати значення здійсненого обміну як певної метафори для свого життя.

Вправа «Художник»

При виконанні вправи використовується комп'ютерний аудіозапис інструкції. Також будуть потрібні лист паперу і кольорові олівці або фломастери.

Мета: підведення учасника до усвідомлення обмеженості часу і можливості дії зовнішніх чинників на реалізацію планів.

Інструкція: «Пропоную Вам сісти за стіл і трохи помалювати. Ви – творець власного життя і своєї особистості. Так, уявіть себе творцем, Ви малюєте і одночасно з цим будуєте і проживаєте своє життя. Ви творець і у Вас немає приводу кудись поспішати, Ви можете повністю віддатися Вашій творчості. За собою я лише залишу право розпоряджатися часом, і через якийсь час, якого Вам вистачить, я попрошу Вас зупинитися. Ви зупинитесь незалежно від того, чи завершили Ви свій малюнок чи ні, Ви просто це зробите. Починаємо роботу».

На вправу відводиться 10-15 хвилин.

Потім учасникові пропонується звернути увагу на свої відчуття, отримані від роботи. Слід подумки відповісти на наступні питання:

«Що Ви відчули, коли творили?

Що Ви відчували, коли Вас зупинили?

Якби у Вас була можливість додати один елемент, то що б Ви домальовували? Чому?

Як ця вправа вказує на реалізацію людських дій в житті та на чинник часу?

Як корисно відноситися до часу і до того, що хочеш зробити в житті?».

День 3

Вправа «Включення позитивної мотивації»

При виконанні вправи використовується комп'ютерний аудіозапис інструкції.

Мета: відпрацювання навичок прояву емоцій, що сприяють процесу багатоконтекстуальної адаптації.

Учаснику пропонується зайняти зручне положення, закрити очі та розслабитися; зосередитися на своїх відчуттях.

Інструкція: «Задумайтеся прямо зараз – що робить Ваше життя цікавим?

Що робить його радісним? Що робить його творчим? Що є «спусковим гачком» для виникнення інтересу у Вашому житті? Радості? Творчості?».

На виконання вправи дається 10 хвилин, необхідних для індивідуальної візуалізації заданої теми і подальшого виходу із стану розслаблення. Після цього учасникові пропонується обдумати отримані результати та їхнє особисте для нього значення.

Вправа «Локус контролю»

При виконанні вправи використовується комп'ютерний аудіозапис інструкції. Також будуть потрібні лист паперу і ручка.

Інструкція: «1. У нашому житті відбувається багато різних подій. Одні події ми відносимо до розряду “успіх, інші події відносимо до розряду “неуспіх”, для деяких подій у нас немає підстав для віднесення їх до розряду “успіх” або “неуспіх”. Визначте для себе десять будь-яких подій, які сталися з Вами за останній тиждень. Запишіть їх у стовпчик.

Оцініть, будь ласка, кожна з 10 подій “неуспішного”, “успішного” і “мого реального життя”. Якщо Ви відносите подію до розряду “успіх”, то поставте у відповідній графі букву “У”. Якщо Ви відносите подію до розряду “неуспіх”, то поставте у відповідній графі букву “Н”. Якщо Вам складно віднести подію до розрядів “успіх” або “неуспіх”, то поставте букву “О”. На все це Вам буде потрібно 10 хвилин.

2. Одні люди схильні вважати, що значущі події, які відбуваються з ними, є результатом дії зовнішніх сил – випадку, інших людей тощо. Інші – інтерпретують значущі події як результат своєї власної діяльності, власних зусиль і здібностей.

Оцініть, будь ласка, кожна з тих же самих 10 подій “неуспішного”, “успішного” і “Вашого реального життя” за семизначною шкалою, де “1” означає, що подія повною мірою є результатом дії зовнішніх сил, а “7” - що подія повною мірою є результатом вашої власної діяльності».

Учаснику слід обдумати і проаналізувати отримані результати, їхнє значення для свого життя. У яких випадках ефективніше досягати успіхів в житті та чому?

Вправа «Автобіографія»

Для виконання вправи буде потрібно декілька листів паперу або блокнот, ручка, кольорові олівці або фломастери. Час виконання вправи – не обмежений (протягом дня, що залишився).

Основна мета цього завдання – відчувати, проаналізувати та з'ясувати, яким чином минуле вплинуло на теперішнє, і як цей вплив продовжує позначатися до цих пір, щоб звільнитися від нього і від тих стереотипів поведінки, що вже не відповідають нинішнім інтересам людини. Тут матиме значення не стільки перелік зовнішніх подій як таких, скільки внутрішня історія життя, дослідження

тих умов, подій і людей, які вплинули на неї, і те, як відбувалася взаємодія з ними. Слідє також коротко зупинитися на якихось істотних зовнішніх подіях життя, таких як час і місце народження, національність, соціально-економічне положення сім'ї, кількість братів і сестер та якою за рахунком народилася сама людина, загальні соціальні умови, в яких вона жила, та які природні умови її оточували. Важливо вказати на вплив всіх цих чинників на розвиток, і, взагалі, при посиленні на якісь зовнішні обставини свого життя, необхідно пояснити, який, на думку учасника, вплив вони на нього здійснили.

Висловлювати свою біографію можна по-різному, зокрема в хронологічному порядку, розповідаючи про своє життя рік за роком, або починаючи з того місця в своєму житті, що за якимось причинами приваблює більше за все. Кожен з цих підходів може застосовуватися досить успішно. Інколи добре їх поєднувати, накидавши спочатку спільний план основних подій в хронологічному порядку, а потім зупиняючись детально на тому, що в даний момент більше за все приваблює, а потім знов повертаючись до плану, щоб перевірити, чи не випали з розповіді якісь істотні моменти. Слід писати так, щоб було легко, навіть якщо при цьому виклад грішитиме проти граматичних і стилістичних правил. Найважливіше – почати писати будь-яким способом. Бажано висловлювати думки у вигляді потоку свідомості, та не страшно, якщо важливі питання і проблеми виявляться не одразу, але це краще, ніж заздалегідь обмежувати виклад жорсткими рамками плану.

Описуючи своє життя, необхідно бути якомога відвертішим і неупередженим, не намагатися піддавати цензурі ті місця, що можуть, на думку учасника, представити його в невідгідному світлі. Навпаки, важливо усвідомити, що, звертаючи увагу на ті моменти свого життя, до яких можна відчуті ніяковість, пізнається багато корисного для себе. Необхідно також вказати, в чому полягають особисті «хворі місця». Прагнучи досягти найбільш об'єктивної та чесної позиції в погляді на своє життя, так можливо краще за все усвідомити і надалі здійснювати найбільш конструктивні кроки.

Якщо біографія виявилася дуже довгою і незв'язною, корисно додатково до неї написати більш короткий і чітко організований варіант, який допоможе краще побачити власні стереотипи. Довгий варіант послужить тому, щоб відчуті себе вільніше і відібрати матеріал; він теж важливий для внутрішнього використання. Короткий варіант допоможе краще організувати власні думки та почуття.

На які моменти корисно звернути особливу увагу при написанні автобіографії:

«- Який Ваш особистий розвиток в цілому? Якою людиною Ви були в різні періоди свого життя? Як змінилися з тих пір? Чи сприймали Вас люди, які Вас оточують, так само, як Ви сприймали себе? Які маски Ви носили? Як спотворювали свою дійсну натуру, щоб бути прийнятим тими, хто Вас оточує? Щоб захиститися від них? Можна проілюструвати все це своїми малюнками.

- Також важливо описати будь-які кризи розвитку або поворотні моменти життя, під час яких відбувалися зміни у відношенні до життя або рівні

усвідомлення. Такі події часто переживаються як “випробування” або “ініціація” і можуть минати як криза або перевірка на міцність.

- Які стереотипи Ви помічаєте в своєму житті? Чи існують які-небудь певні конфлікти, що повторювалися у Вас в різних ситуаціях? Чи винесли Ви з свого життєвого досвіду якісь уроки? Які?

- Слід описати найбільш ранні спогади, і неважливо, дійсно це було насправді або це плід уяви. Необхідно описати свої дитячі сни, що повторюються. Також важливо вказати будь-які події, що травмували Вас, наприклад, хвороби, нещасні випадки, смерті, розставання, насильство, сексуальні образи тощо. Який вплив це на Вас надало?

- Який характер Вашого життя в цілому? Яким є його значення для Вас? Розповідаючи про своє життя, слід подумати, який відомий міф або казка могли б його відобразити? Можна придумати власний міф або казку про своє життя, а також записати її та проілюструвати малюнками, на яких основні дійові особи будуть представлені у вигляді якихось персонажів або образів. Якби довелося озаглавити, які б назви (назву) та підзаголовки краще за все було б використовувати? Чи приймаєте Ви свій життєвий досвід або відноситеся до нього негативно? Необхідно відповісти на питання, в чому, на Вашу думку, полягає глибинне значення і призначення Вашого життя?».

День 4

Вправа «Подаруй собі ім'я»

Мета: використання образно-рефлексивного підходу для досягнення ресурсного емоційного стану, пов'язаного з самоактуалізацією особистості, переживання повноти життя.

Алгоритм виконання вправи:

1) Учаснику необхідно зайняти зручне положення, закрити очі та розслабитися.

2) Слід пригадати конкретну подію, коли учасник переживав повноту життя. Необхідно визначити, де і коли ця подія сталася, пригадати свої відчуття в той момент, пережити знов цю подію. На цей крок дається до 5 хвилин.

3) Після достатнього для виконання завдання часу (5-7 хвилин) слід обдумати і проаналізувати результати індивідуальної візуалізації, з'ясувати значення отриманого стану для себе і свого життя.

4) Учасник уявляє перед собою якусь групу людей і потім подумки, чітко та детально візуалізуючи собі те, що відбувається, без поспіху, передаючи свої відчуття, розповідає цій групі про побачену і пережиту в своїй уяві конкретну подію з обов'язковою рефлексією джерела свого позитивного відчуття – переживання повноти життя, тобто як би з'єднуючись разом з цим позитивним відчуттям та із цього стану розповідаючи про подію. На всю розповідь дається до 10 хвилин

5) Після закінчення розповіді учасник придумує собі нове ім'я, в якому б відбивалася сама суть отримання ресурсного емоційного стану, наприклад: “Я той, який(а)... (переживає повноту життя, насолоджується кожною миттю, живе даною конкретною хвилиною)”.

По завершенню вправи учасникові важливо визначити, що він відчуває зараз і яке значення це для нього має.

Вправа «Планування майбутнього»

Для виконання вправи потрібні лист паперу і ручка.

Пропонується написати приблизний план свого майбутнього. Спершу необхідний виділити основні сфери, що присутні в житті кожної людини: сімейну, професійну, дозвільну.

У кожній сфері необхідно намітити головні досягнення, яких хотілося б добитися, події, що можуть статися, або ті, що є бажаними. Важливо постаратися поставити більш-менш реальні цілі та спрогнозувати реальні події.

Тепер потрібно виділити ближні та найближчі цілі, як етапи і шляхи досягнення далеких цілей.

Можна розташувати їх в хронологічному порядку і навіть написати приблизні дати. Слід звернути увагу, чи немає суперечності між цілями і подіями з різних сфер життя? Можливо, вони допомагають один одному, або не роблять один на одного ніякого впливу? Необхідно, по можливості, їх максимально погоджувати.

Важливо оцінити свої власні достоїнства і недоліки, що можуть вплинути на успішність досягнення різних цілей, визначити шляхи подолання цих недоліків, відзначити всі зовнішні перешкоди на шляху до поставлених цілей, визначити шляхи подолання зовнішніх перешкод, а потім оцінити можливість резервних варіантів в різних сферах життя (на випадок непереборних перешкод або глибокої суперечності між цілями з різних сфер життя).

Необхідно з'ясувати, з яких цілей буде почата практична реалізація даного плану? Важливо зазначити конкретну дату.

На всю вправу дається 1 година.

Вправа «Я в майбутньому»

Для виконання вправи будуть потрібні лист паперу, кольорові олівці або фломастери.

Учаснику необхідно намалювати себе в майбутньому. Потім слід обдумати і проаналізувати, чому малюнок був намальований себе такий і що це означає для учасника, а також що йому потрібно робити вже зараз, щоб досягти цих результатів в майбутньому.

Вправа «Дерево»

Мета: використання образно-рефлексивного підходу для досягнення ідентифікації з самістю – особистісним центром і ядром самоактуалізації.

Час на виконання вправи – 10-15 хвилин.

Алгоритм виконання вправи:

1) Учасникові пропонується уявити собі яке-небудь дерево, після чого визначити, яке це дерево, де воно зростає, високе воно або ні, яка пора року там, де зростає дерево, там зараз день або ніч, які там можна виявити запахи, звуки, відчуття тощо?

2) Після того, як учасник уявив собі своє дерево, пропонується відчутти, як він підходить до свого дерева, проводить рукою по його стовбуру, обіймає його і “входить в нього”, стає цим деревом. Слід з'ясувати для самого себе, як бути цим деревом? Що і як відчувається в цьому стані? Чи глибоко вирушає в землю коріння? Чи густа крона? Чи стійко дерево стоїть? Чи омиває його дощ? Чи гріє його сонце? Чи дає земля точку опори?..

3) По завершенню вправи важливо обдумати і проаналізувати результати візуалізації, значення пережитого стану для себе і свого життя.

День 6

Вправа «Цінності»

Пропонується для розгляду список можливих людських цінностей: - цікава робота

- хороша обстановка в країні
- суспільне визнання
- матеріальний достаток
- любов
- сім'я
- задоволення, розваги
- самовдосконалення
- свобода
- справедливість
- доброта
- чесність
- щирість
- віра
- цілеспрямованість

Потім пропонується вибрати із списку п'ять найголовніших цінностей і дві цінності, що не дуже значущі в даний момент. Слід проаналізувати для себе отримані результати.

На всю вправу дається до 10 хвилин.

Вправа «10 заповідей»

Мета: допомога в опануванні ранжируванням цінностей, вибудовуванні їх в ієрархії.

Пропонується придумати 10 заповідей – якихось загальнолюдських законів, обов'язкових для дотримання кожною людиною. Кожну пропозицію слід записати. Після того, як 10 заповідей зібрано, необхідно проранжувати їх: вибрати спочатку найменш цінну заповідь з десяти, потім найменш цінну з тих дев'яти, що залишилися, і так далі. Заповіді, що вибувають, можна викреслювати. Слід довести кількість заповідей до мінімуму.

Вправа «Остання зустріч»

Мета: вдосконалення особистісного самовираження, розвиток щирості.

Учасникові необхідно уявити, що він бачить своїх рідних і близьких востаннє. Але чи все людина встигла сказати їм? Можливо, їй хочеться

розповісти про свої відчуття або важливі думки, поділитися своїми переживаннями? Або у когось з своїх близьких хотілося б дізнатися його думку? Або висловити комусь за щось подяку? Слідують чітко і без поспіху, у всіх деталях, уявити собі зустріч з кожним з цих значущих людей, зробити це «тут і тепер».

День 7

Вправа «Особистий герб і девіз»

Для виконання вправи будуть потрібні декілька листів паперу, кольорові олівці або фломастери, фарби.

Вступ: девіз і герб є такими символами, що надають можливість людині в гранично лаконічній формі відобразити життєву філософію і своє кредо. Це один із способів змусити людину задуматися, сформулювати, описати і представити іншим найголовніші стрижні своїх світоглядних позицій.

Вправа починається з виконання відомої методики «Хто я?» (людині слід письмово відповісти на вказане питання десятьма різними словами або словосполученнями).

Коментар: цей етап вправи сам по собі має важливий психологічний ефект – людина знайомиться зі своїми способами самопредставлення і відкриває щось нове.

Далі дається наступна інструкція:

«Тільки що Ви побачили, яка є велика різноманітність способів відповісти на це емке питання "Хто я?". Можна повідомити про свою приналежність до людського роду - "Гомо сапієнс", "людина" і подібне. Можна запропонувати свої соціальні характеристики - "студент", "менеджер", "син", "подруга". Можна підкреслити найбільш ціновані в собі якості - "інтелектуал", "добра душа". Перші три відповіді, мабуть, і є віддзеркаленням зовнішнього поверхневого шару нашого Я-образу. Давайте і попрацюємо поки з цим поверхневим шаром, щоб уточнити і прояснити для себе та інших, що ж являє цей Я-образ у першому наближенні.

Отже, підкресліть перші три Ваші відповіді на питання "Хто я?". Кожна з цих відповідей відображує якусь одну сторону Вашої особистості. Я прошу Вас подумати саме з позицій цієї сторони – яким міг би стати Ваш девіз, адекватний характеристиці, сформульованій в першому пункті. Як девіз може виступити все що завгодно – відомий афоризм, прислів'я, строчка з пісні або Ваш власний вислів. Головне, щоб він якомога точніше відображав суть, закладену у Вашій самохарактеристиці. Запишіть її на окремому листі. Тепер зверніться до другого і третього пункту, придумайте девізи до них і також запишіть їх на окремих листах.

Добре. Наступне завдання – до кожного пункту придумати який-небудь символ, що втілює у формі знаку внутрішній зміст самохарактеристики».

Коментар: вся ця робота з пошуку і створення девізу і символу до кожного з перших трьох пунктів самохарактеристики є підготовчою до основного етапу вправи, на якій учасник повинен буде позначити свої головні девізи та символи в житті.

Продовження інструкції: «Давайте трохи пофантазуємо. Уявіть, що Ви належите до знатних і древніх родів (можливо, це так і є насправді?) та запрошені на святковий бал в середньовічний королівський замок. Благородні лицарі та прекрасні пані під'їжджають до воріт замку в позолочених каретах, на дверцях яких красуються герби і девізи, що підтверджують дворянське походження їхніх володарів. Так що ж це за герби, і якими вони забезпечені девізами? Справжнім середньовічним дворянам було значно легше – хто-небудь з їх предків зробив видатне діяння, що прославляло його, і відображувалося в гербі та девізі. Його нащадки отримували ці геральдичні атрибути в спадок і не сушили голову над тим, якими мають бути їхні особисті герби та девізи. А Вам доведеться самому попрацювати над створенням своїх власних геральдичних знаків.

На великих листах паперу за допомогою фарб або фломастерів Вам потрібно буде змалювати свій особистий герб, забезпечений девізом. Матеріал для його розробки у Вас вже є. Але, можливо, Ви зумієте придумати щось ще більш цікаве й таке, що точніше відображає суть Ваших життєвих устремлінь, позицій, розуміння себе. В ідеалі людина, що знається на символіці Вашого герба і що прочитала Ваш девіз, змогла б чітко зрозуміти, з ким вона має справу.

Контур розділений на декілька областей. Постарайтеся врахувати призначення кожної ділянки герба і символічно передати необхідну інформацію.

Ліва частина – це Ваші головні досягнення в житті. Середня – те, як Ви себе сприймаєте.

Права частина – Ваша головна мета в житті. Нижня частина – Ваш головний девіз в житті».

Коментар: на цю роботу потрібно виділити не менше півгодини. Малювання можна супроводжувати спокійною медитативною музикою.

Продовження інструкції: «А зараз обдумайте та визначте символ і девіз, що об'єднує всі частини Вашого герба».

Коментар: це завдання важче, але все таки реальне для виконання. Воно буде потребувати лише переходу на вищій ступінь абстрагування від конкретики символів учасника. Наприклад, досягнення вищої освіти та опанування англійською мовою можуть бути синтезовані як досягнення отримання системи знань або перемога над лінню.

Підсумковий коментар: учаснику необхідно обдумати значення отриманих результатів на кожному етапі вправи для самого себе і свого життя.

Слід особливу увагу приділити таким питанням:

«- Де особисте, а де професійне в девізі та гербі?

- Якщо в гербі використовувалася професія, то чому, і якщо немає, то чому? - У яких сферах свого життя корисно за все застосовувати отриманий девіз? - Як впливає такий девіз на особисте життя, на сферу спілкування, на творчість, на духовний розвиток, на роботу?

- Як особисте впливає на професійне, і навпаки?».

Вправа «Я-реальне» та «Я-ідеальне»

Для виконання вправи будуть потрібні два листи паперу та олівці.

Мета вправи: допомогти учасникові збудувати адекватну самооцінку.

Необхідно намалювати себе в «двох іпостасях»: Я-реальне (те, якою є людина зараз) та Я-ідеальне (те, якою їй потрібно бути). Дається 10-15 хвилин. Після цього відбувається обдумування отриманих результатів, учасник відповідає собі на наступні запитання:

- Коли він відчував більшу напругу: коли малював ідеальне або реальне Я?
- Як він думає, що йому необхідно зробити, щоб ці два Я стали єдиними?

День 8

Вправа «Трояндовий кущ»

При виконанні вправи використовується комп'ютерний аудіозапис інструкції.

Вступ: «З давніх часів і на Сході і на Заході певні квіти вважалися за символи Вищого людського "Я". У Китаї такою квіткою була "Золота квітка", в Індії та на Тибеті – лотос, в Європі і Персії – троянда. Прикладом цьому можуть служити "Пісня про троянду" французьких трубадурів, "вічна троянда", що так чудово оспівана Данте, троянда, що змальована в середині хреста та є символом цілої лави духовних традицій.

Зазвичай Вище "Я" символізується квіткою, що вже розпустилася, і хоча цей образ за своєю природою статичний, його візуалізація може служити хорошим стимулом і пробуджувати духовний потенціал. Але ще більш стимулює процеси у вищих сферах нашої свідомості динамічний образ квітки – розвиток від бутона до троянди, що розкрилася.

Такий динамічний символ відповідає внутрішній дійсності, що лежить в основі розвитку і розкриття людини і всіх процесів природи. У ньому зливаються воєдино властива всьому живому енергія і напруга, що витікає зсередини людини, яке велить їй брати участь у процесі постійного зростання та еволюції. Ця внутрішня життєва сила і є тим засобом, який повністю вивільняє нашу свідомість і веде до відкриття нашого духовного центру, нашого Вищого "Я"».

Інструкція: «Сядьте зручніше, закрийте очі, зробіть декілька глибоких вдихів і видихів і розслабтеся.

Уявіть собі трояндовий кущ з великою кількістю квітів і бутонів, що не розпустилися. Тепер переведіть свою увагу на один з бутонів. Він ще зовсім закритий, оточений зеленою чашкою, але на самому його верху вже помітний рожевий кінчик. Повністю зосередьте свою увагу на цьому образі, тримайте його в центрі Вашого усвідомлення.

Тепер дуже повільно зелена чашка починає розкриватися. Вже видно, що вона складається з окремих чашолистків, що поступово, відходячи один від одного, загинаються донизу, відкриваючи рожеві пелюстки, які все ще залишаються закритими. Чашолистки продовжують розкриватися, і Ви вже бачите весь бутон цілком.

Тепер уже і пелюстки теж починають розкриватися, повільно розвертаючись до тих пір, поки не перетворюються на квітку, що повністю розцвіла. Постарайтеся відчути, як пахне ця троянда, відчуйте її характерний, тільки їй одній властивий аромат.

Тепер уявіть собі, що на троянду впав промінь сонця. Він віддає їй своє тепло і світло. Протягом деякого часу продовжуйте утримувати в центрі своєї уваги троянду, освітлену сонцем.

Загляньте в саму серцевину квітки. Ви побачите, як там з'являється обличчя мудрої істоти. Воно сповнене розуміння і любові до Вас.

Поговорить з нею про те, що для Вас є важливим в даний момент життя. Не соромлячись запитайте про те, що Вас зараз більше за все хвилює. Це можуть бути якісь життєві проблеми, питання особистісного зростання, вибору і напряду подальшого руху в житті. Постарайтеся використати цей час для того, щоб з'ясувати все, що Вам необхідно. (Тут навіть можна перерватися і записати те, про що Ви дізнаєтеся. Спробуйте розвинути і поглибити ті одкровення, що були Вам надані).

Тепер ототожніть себе з трояндою. Уявіть собі, що Ви стали цією трояндою або ж увібрали в себе всю цю квітку. Усвідомте, що троянда і мудра істота завжди з Вами та що Ви у будь-який час можете звернутися до них і скористатися якимись їх якостями. Символічно – Ви і є ця троянда, ця квітка. Та ж сила, що вдихає життя у Всесвіт, і створила троянду, дає вам можливість розвинути в собі Вашу найзаповітнішу суть і все, що з неї виходить.

Побудьте з цими відчуттями та з цим усвідомленням стільки часу, скільки буде Вам потрібно».

На всю вправу дається до 40 хвилин.

Підведення підсумків тренінгу

По завершенню тренінгу підводяться спільні підсумки всіх його етапів. Учасникові необхідно у письмовій формі відповісти на наступні запитання:

«- У чому для Вас виражалися (виражаються) труднощі самопізнання, самосприйняття та саморозкриття?

- Що заважало (заважає) Вам самореалізуватися?

- Які слова або словосполуки Ви говорили (говорите) собі при цьому?

- Що Ви при цьому відчували (відчуваєте)?

- Які цілі своєї самореалізації Ви поставили?

- Як Ви дізнаєтеся, що досягли їх? Що відчуєте при цьому? Як будете себе при цьому вести?

- Що Вам вдалося (не вдалося) досягти в ході тренінгу?

- Що Вам сподобалося (не сподобалося) в ході тренінгу?

- Що Ви робитимете далі для свого самопізнання, самосприйняття та саморозкриття, для своєї самореалізації?».

Пропонується уникати повторень і надмірно узагальнених, неконкретних відповідей, мовних штампів, стереотипних висловів.