

ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ПРИВАТНИЙ ЗАКЛАД
«ДНІПРОВСЬКИЙ ГУМАНІТАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ»
НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ІНСТИТУТ

Кафедра психології

На правах рукопису

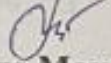
КОЛЬЧИК КАТЕРИНА ОЛЕКСАНДРІВНА

РОЗВИТОК НАВИЧОК САМОРЕГУЛЯЦІЇ У МАЙБУТНІХ
ПРАКТИКУЮЧИХ ПСИХОЛОГІВ

Спеціальність 053 Психологія
(код) (назва спеціальності)

Освітня програма Психологія
(назва)

Кваліфікаційна робота на здобуття освітнього
ступеня бакалавра

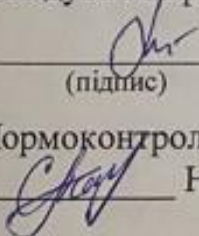
Науковий керівник: 
Пріснякова Людмила Макарівна,
кандидат психологічних наук, доцент

РЕКОМЕНДОВАНО ДО ЗАХИСТУ

Протокол засідання кафедри

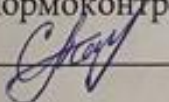
№ 15 від 06.06.2024

Завідувач кафедри


(підпис)

(Ім'я, ПРІЗВИЩЕ)

Нормоконтроль

 Наталія СЕРГІЄНКО

Дніпро, 2024

ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ПРИВАТНИЙ ЗАКЛАД
«ДНІПРОВСЬКИЙ ГУМАНІТАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ»
НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ІНСТИТУТ

Кафедра психології
Освітній ступінь бакалавр
Спеціальність 053 Психологія
Освітня програма «Психологія»

ЗАТВЕРДЖУЮ
Завідувач кафедри психології
Людмила ПРИСНЯКОВА
«10» 06 2024 року

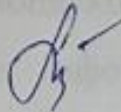
ЗАВДАННЯ НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ
КОЛЬЧИК КАТЕРИНИ ОЛЕКСАНДРІВНИ

1. Тема роботи: «Розвиток навичок саморегуляції у майбутніх практикуючих психологів».
2. Науковий керівник роботи: Пріснякова Людмила Макарівна, доцент, кандидат психологічних наук.
Затверджені наказом вищого навчального закладу від «16» 06 2024 року №
3. Термін подання роботи на кафедру: 07.06.2024 р.
4. Мета кваліфікаційної роботи: виявити, як впливає розвиток самоорганізації на майбутніх практикуючих психологів.
5. Завдання кваліфікаційної роботи:
 1. Здійснити теоретичний аналіз наукових підходів щодо вивчення особливостей самоорганізації майбутніх практичних психологів.
 2. Підібрати діагностичну базу дослідження та провести емпіричне дослідження самоорганізації майбутніх практичних психологів.
 3. Розробити практичні рекомендації щодо розвитку здатності до самоорганізації майбутніх практичних психологів.

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН ВИКОНАННЯ КВАЛІФІКАЦІЙНОЇ РОБОТИ

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Термін виконання етапів роботи	Примітка
1	Вступ	Січень 2024	Виконано
2	I Розділ	Березень 2024	Виконано
3	II Розділ	Квітень 2024	Виконано
4	Робота в цілому	Травень 2024	

Науковий керівник _____



Людмила ПРІСНЯКОВА

Здобувач вищої освіти _____



Катерина КОЛЬЧИК

Дата видачі завдання _____

5. березня 2023 р.

АНОТАЦІЯ

Кольчик К. Розвиток навичок саморегуляції у майбутніх практикуючих психологів. Кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня «бакалавр» за спеціальністю 053 Психологія (освітньо-професійна програма «Психологія» ВНПЗ ДГУ, Дніпро, 2024.

У кваліфікаційній роботі розглянуто проблему розвитку навичок саморегуляції у майбутніх практикуючих психологів. Проаналізовані основні погляди на тему розвитку навичок саморегуляції у майбутніх практикуючих психологів.

Були застосовані загальнонаукові та спеціальні дослідницькі методи: аналіз, синтез та узагальнення інформації, систематизація та порівняння отриманих даних. В емпіричній частині дослідження використовувались метод тестування, кількісний аналіз результатів. У дослідженні взяли участь 90 людей (серед яких 60 дівчат і 30 хлопців віком 19-22 роки).

В результаті дослідження визначений рівень самоорганізації всієї групи, а також окремо по групі дівчат та хлопців. Виділені вікові та гендерні особливості самоорганізації.

Наукова новизна отриманих результатів: поглиблено уявлення про особливості самоорганізації майбутніх практикуючих психологів; подальшого вивчення набули методичні засади проведення роботи з розвитку самоорганізації майбутніх фахівців у процесі їх професійної підготовки у закладу вищої освіти.

Отримані результати дослідження мають практичне значення у тому, що їх можна використовувати в роботі психологічних служб вищих навчальних закладів з майбутніми психологами для поліпшення їхніх навичок самоорганізації.

Ключові слова: САМООРГАНІЗАЦІЯ, ЖИТТЄСТІЙКІСТЬ, САМОКОНТРОЛЬ, ПЛАНУВАННЯ, САМОАНАЛІЗ, САМОСТІЙНІСТЬ, ЦІЛІСПРЯМОВАНІСТЬ, КРИТИЧНЕ МИСЛЕННЯ.

Список публікацій здобувача:

1. Кольчик К. Самоорганізація як важлива складова професійної ефективності майбутніх психологів. Практична психологія у закладі вищої освіти на сучасному етапі. Круглий стіл до дня психолога в Україні асоціація психологів вищої школи України 22 квітня 2024 року.

ABSTRACT

Kolchyk K. Development of self-regulation skills in future practicing psychologists. Qualification work for obtaining the educational degree “Bachelor” in specialty 053 Psychology (educational and professional program “Psychology”) of the Higher Educational Institution of the State University of Dnipro, Dnipro, 2024.

The bachelor's thesis deals with the problem of developing self-regulation skills in future practicing psychologists. The main views on the development of self-regulation skills in future practicing psychologists are analyzed.

General scientific and special research methods were used: analysis, synthesis and generalization of information, systematization and comparison of the data obtained. In the empirical part of the study, the testing method and quantitative analysis of the results were used. The study involved 90 people (including 60 girls and 30 boys aged 19-22).

The study determined the level of self-organization of the entire group, as well as separately for the group of girls and boys. The age and gender peculiarities of self-organization were identified.

The scientific novelty of the results: the idea of the peculiarities of self-organization of future practicing psychologists has been deepened; the methodological principles of work on the development of self-organization of future specialists in the process of their professional training in higher education institutions have been further studied.

The obtained results of the study are of practical importance in that they can be used in the work of psychological services of higher education institutions with future psychologists to improve their self-organization skills.

Keywords: SELF-ORGANIZATION, RESILIENCE, SELF-CONTROL, PLANNING, SELF-ANALYSIS, INDEPENDENCE, GOAL ORIENTATION, CRITICAL THINKING.

List of publications of the applicant:

1. Kolchyk K. Self-organization as an important component of professional efficiency of future psychologists. Practical psychology in a higher education institution at the present stage. Round table dedicated to the Day of Psychologist in Ukraine Association of Psychologists of Higher Education of Ukraine April 22, 2024.

ЗМІСТ

ВСТУП	9
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ САМООРГАНІЗАЦІЇ В НАУКОВІЙ ЛІТЕРАТУРІ	13
1.1. Поняття самоорганізації у психологічній літературі	13
1.2. Самоорганізація як складова професійної ефективності майбутніх практичних психологів	35
Висновки до першого розділу	59
РОЗДІЛ 2. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ САМООРГАНІЗАЦІЇ МАЙБУТНІХ ПРАКТИЧНИХ ПСИХОЛОГІВ	60
2.1. Організація експериментального дослідження особливостей самоорганізації майбутніх практичних психологів	60
2.2. Аналіз результатів дослідження особливостей самоорганізації майбутніх практичних психологів	65
2.3. Практичні рекомендації щодо розвитку здатності до самоорганізації майбутніх практичних психологів	81
Висновки до другого розділу	84
ВИСНОВКИ	86
ПЕРЕЛІК ДЖЕРЕЛ ПОСИЛАННЯ	91
ДОДАТКИ	
ГЛОСАРІЙ	

ВСТУП

Постановка проблеми та її актуальність. В сучасних умовах розвитку суспільства та при урахуванні соціально-економічних, геополітичних і військових факторів, професійна робота психологів вимагає стійкості, витримки та здатності до саморегулювання. Це не лише забезпечує психологічний комфорт фахівця, але також впливає на ефективність їхньої діяльності. У зв'язку з конфліктом між Росією та Україною зростає потреба в психологічній підтримці як серед цивільного населення, так і серед військовослужбовців. Велика кількість людей потребує якісної психологічної допомоги, яку забезпечують практикуючі психологи у різних сферах: освіти, медицини, соціальних служб та приватної практики.

Все це ставить перед практичними психологами підвищені вимоги щодо професійної кваліфікації та особистості, вимагає їх ефективно організації професійної діяльності та забезпечення успішності у допомозі населенню. Ефективна саморегуляція стає важливим фактором і необхідною умовою успіху психолога в професійній діяльності та досягнення його успіхів у житті.

Сучасним практикуючим психологам, окрім професійної кваліфікації, потрібно мати розвинуті навички критичного мислення, вміння ефективно спілкуватися з клієнтами в різних ситуаціях, працювати з різними джерелами інформації, а також бути готовими до постійного професійного зростання та вдосконалення, шукаючи ефективні методи допомоги населенню. Ці вимоги підкреслюють важливість навчання майбутніх фахівців основам саморегуляції ще на етапі їхньої професійної підготовки у вищих навчальних закладах. Це сприяє формуванню свідомого ставлення до особистісного підходу у власному професійному зростанні.

У психологічній літературі самоорганізація розглядається як процес формування професійних навичок у майбутніх фахівців, спосіб організації самостійної праці, а також як спрямована студентами та фахівцями діяльність

у сфері самоосвіти, що сприяє їх самореалізації та самовдосконаленню (О. Демченко, А. Марченко, І. Ральникова, Т. Новаченко, Я. Пономаренко та інші). Також у соціальному аспекті досліджуються проблеми самоорганізації, зокрема, науковці В. Литвинович, Т. Морозова, В. Овчинникова досліджують соціальний аспект самоорганізації серед студентської молоді.

Особливості самоорганізації навчальної діяльності студентів у контексті типологічних і психолого-педагогічних аспектів досліджувалися такими науковцями, як І. Гоян, Н. Дуднік, С. Котова і О. Шахматова. Ю. Завацький досліджував роль особистісного фактора у самоорганізації, а моральні аспекти в цьому контексті аналізувалися Н. Апетиком, О. Веселовою та іншими дослідниками.

Проте, незважаючи на це, питання самоорганізації майбутніх практичних психологів залишаються недостатньо дослідженими, особливо у вимогах до формування й розвитку в них навичок самоорганізації під час навчання у вищих навчальних закладах. Це вимагає проведення дослідження самоорганізації майбутніх практичних психологів. Актуальність, практична значущість і недостатня розробленість цієї проблеми зумовили вибір теми для кваліфікаційної роботи.

Об'єкт дослідження – самоорганізація майбутніх практичних психологів.

Предмет дослідження – особливості розвитку здатності до самоорганізації майбутніх практичних психологів.

Гіпотеза дослідження: припущення, що у більшості майбутніх психологів самоорганізація знаходиться на недостатньому рівні для оволодіння необхідними професійними навичками.

З метою розв'язання визначених завдань було використано сукупність теоретичних, емпіричних та статистичних методів.

Мета дослідження – виявити, як впливає розвиток самоорганізації на майбутніх практикуючих психологів.

Відповідно до поставленої мети визначено такі **завдання дослідження:**

1. Здійснити теоретичний аналіз наукових підходів щодо вивчення особливостей самоорганізації майбутніх практичних психологів.
2. Підібрати діагностичну базу дослідження та провести емпіричне дослідження самоорганізації майбутніх практичних психологів.
3. Розробити практичні рекомендації щодо розвитку здатності до самоорганізації майбутніх практичних психологів.

Методи дослідження:

- ✓ Теоретичні: аналіз літератури, класифікація, систематизація, порівняння й узагальнення отриманих результатів, порівняння експериментальних даних дослідження, формування висновків;
 - ✓ Емпіричні: спостереження, опитування, тестування;
 - ✓ Методи статистично-математичної обробки даних: програма SPSS 19.0.
- Для реалізації поставлених завдань було використано ряд психодіагностичних методик:

1. «Методика діагностики професійної спрямованості особистості» (Б. Басс).
2. «Опитувальник вимірювання рівня самоорганізації» (Н. Шиліна).
3. Методика «Локус контролю» Дж. Роттер.
4. Анкета «Самооцінка здібності до самоосвіти і саморозвитку особистості» (О. Сергєєнкова).

Полігон дослідження: вибірку опитуваних склали 3 групи студентів-майбутніх психологів м. Дніпра, які навчаються на 3 і 4 курсах за спеціальністю «053. Психологія» (по 30 студентів у кожній групі респондентів). Серед них 60 дівчат і 30 хлопців віком 19-22 роки.

Наукова новизна отриманих результатів:

- ✓ поглиблено уявлення про особливості самоорганізації майбутніх практичних психологів;
- ✓ подальшого вивчення набули методичні засади проведення роботи з розвитку самоорганізації майбутніх фахівців у процесі їх професійної підготовки у ЗВО.

Отримані результати дослідження мають **практичне значення** у тому, що їх можна використовувати в роботі психологічних служб вищих навчальних закладів з майбутніми психологами для поліпшення їхніх навичок самоорганізації.

Кваліфікаційна робота складається з наступних частин: вступ, теоретична частина, емпірична частина, висновку, переліку джерел, додатків. Робота викладена на стільки сторінок: 119; містить таблиць: 8; рисунків: 4 ; літературних джерел: 62.

РОЗДІЛ 1

АНАЛІЗ ТЕОРЕТИЧНИХ АСПЕКТІВ ВИВЧЕННЯ ХАРАКТЕРИСТИК САМООРГАНІЗАЦІЇ У НАУКОВІЙ ЛІТЕРАТУРІ

1.1. Вивчення поняття самоорганізації в психологічних джерелах

У сучасній науковій області відсутнє узагальнене визначення самоорганізації. Проте, ця концепція безперечно вважається важливою для успішного функціонування людини у будь-якій сфері життєдіяльності. Навички та вміння самоорганізації розширюють можливості:

- **Чітко встановлювати цілі:** люди з розвинутою самоорганізацією можуть ясно і лаконічно визначати свої цілі та бажання, що становить перший крок до їх досягнення;
- **Розробляти ефективні стратегії:** успішне планування включає розбиття головної мети на менші, досяжні кроки, визначення необхідних ресурсів і встановлення реалістичних графіків;
- **Контролювати прогрес:** розвинена самоорганізація дозволяє своєчасно відстежувати виконання плану, коригувати його та адаптуватися до непередбачених обставин;
- **Аналізувати досягнення:** після завершення завдання важливо об'єктивно оцінити його результати, розпізнати помилки та досягнення, щоб у майбутньому використовувати цей досвід більш ефективно;
- **Рефлексія:** аналіз власних дій та емоцій допомагає глибше розуміти себе, виявляти свої сильні та слабкі сторони, що сприяє особистісному розвитку.

Інтерпретації самоорганізації в соціальній педагогіці, психології та соціології:

В контексті цих наук самоорганізація трактується як:

- ✓ **Здатність соціальних систем до самоорганізації:** ця концепція передбачає, що соціальні групи, такі як сім'я, колектив, суспільство, здатні самостійно організовуватися, встановлювати правила та структури, що забезпечують їх функціонування та успішну діяльність (В. Семиченко [45] та ін.);
- ✓ **Індивідуальна самоорганізація:** цей аспект вказує на здатність особистості до самостійної організації своєї діяльності, постановки цілей, планування, контролю та оцінки результатів, що є ключовим для особистісного розвитку та досягнень.

Важливо відзначити, що самоорганізація не є вродженою рисою, а скоріше навичкою, яку можна розвивати. За допомогою свідомого підходу, самодисципліни та вміння використовувати різноманітні методи та інструменти для планування та самоконтролю, будь-хто може стати більш організованим та досягти своїх цілей.

У контексті акмеології, особливо у працях А. Деркача, самоорганізація розглядається як складний феномен, що базується на здатності до цілісної регуляції природних, психічних та особистісних станів, властивостей і якостей. Цей процес втілюється через свідомі, емоційно-вольові та інтелектуальні механізми, які проявляються у мотивації поведінки, а також у впорядкуванні діяльності та поведінки.

А. Деркач наголошує, що самоорганізація в професійній діяльності є системною характеристикою, яка забезпечує ефективність діяльності незалежно від конкретного її змісту та особливостей. Ця якість виявляється у внутрішніх стимулах, які сприяють активному розвитку фахівця, реалізації його професіоналізму та творчого потенціалу [13].

Психологічно розглядаючи, самоорганізація – це не лише послідовність дій, але і складне явище, що охоплює здатність особи організувати свою діяльність. Ця здатність тісно пов'язана з умінням людини впорядковувати свої дії, думки та емоції, встановлюючи чіткі цілі та обираючи оптимальні шляхи для їх досягнення.

У роботі О. Тесленкова самоорганізація описується як «процес упорядкованої діяльності, що характеризується здатністю особистості свідомо та цілеспрямовано здійснювати саморозвиток для вирішення важливих особистісних завдань» [50, с. 6]. Це визначення підкреслює важливу роль самоорганізації у саморозвитку та досягненні людиною успіху в житті.

Самоорганізація особистості - це не лише послідовність дій, але й складний процес, що включає в себе систематичне упорядкування власної життєдіяльності. Цей процес базується на свідомому ставленні до встановлення цілей, направленості на них та самоаналізі.

Людина з високим рівнем самоорганізації постійно оцінює свої дії та досягнення, вміє самоконтролюватися та регулювати свою поведінку. Це дозволяє їй ефективно впоратися з завданнями, досягати мети та постійно знаходитися в процесі самовдосконалення [35, с. 72].

Самоорганізація розглядається як природне явище, що ґрунтується на об'єктивних законах і забезпечує стабільність системи. Цей процес відбувається автоматично, без впливу людини, проте може бути керованим для досягнення певних цілей.

Спрямована самоорганізація означає узгодження дій суб'єкта та об'єкта з метою того, щоб об'єкт усвідомлював параметри свого розвитку. Це сприяє підвищенню продуктивності праці людини у будь-якій галузі [1, с. 27].

Т. Боров наголошує, що для впровадження самоорганізації необхідно чітко з'ясувати, які засоби стимулюють індивіда до особистісного розвитку [5]. Ці засоби мають бути ефективними, практичними і доступними для всіх. І. Клименко підкреслює, що самоорганізація має інтегративний характер, який сприяє зростанню активності особистості [20, с. 98]. Він розглядає самоорганізацію як процеси, що виникають під час інтеграції людини в певну цілісність. Ці процеси відзначаються загальною тенденцією до об'єднання, яка впливає на первинні характеристики особистості.

Це призводить до появи в людини нових характеристик, що виникають внаслідок її взаємодії з оточуючим світом. Ця взаємодія відбувається через саморефлексію, яка сприяє відображенню самої себе.

О. Шамич чітко визначає самоорганізацію особистості як осмислений процес поліпшення емоційних, морально-вольових характеристик у діяльності [56, с. 152]. Цей процес ґрунтується на свідомому встановленні цілей та спрямованих на їх досягнення діях.

Самоорганізована особистість не лише відповідає на зміни, але й активно визначає своє життя, розвиваючи в собі необхідні характеристики для вирішення особистісно важливих завдань.

Самоорганізована особистість має важливу здатність - управляти своїм часом. Це дозволяє їй організовувати свій день, робити плани на короткий та довгий термін, встановлювати чіткі цілі та досягати їх [56, с. 152].

Самоорганізація у широкому розумінні – це не лише вміння планувати свій день, але й складний процес, спрямований на досягнення власних цілей. Згідно з О. Шамичем, самоорганізація тісно пов'язана з мотивацією і самомотивацією, які становлять внутрішній рушій на шляху до досягнення мети [56, с. 152].

І. Клименко чітко визначив самоорганізацію як процес узгодження та організації життя людини, що призводить до створення індивідуально-оптимальної особистісної та психічної системи. За словами автора, цей процес свідчить про особистісну зрілість та здатність свідомо керувати своїм життям [20, с. 99-100].

І. Клименко зауважує, що самоорганізація може виявлятися на різних рівнях розвитку особистості і проявлятися у її діяльності та життєвому укладі [20, с. 100]. Ця риса протилежна інфантильності, коли людина не в змозі сформулювати механізми саморегуляції, взяти на себе відповідальність за своє життя та діяти цілеспрямовано.

Інфантильні особистості не мають усвідомленої, цілеспрямованої та контрольованої самоорганізації. Вони не відзначаються активним

самостійним формуванням, витратою зусиль на власний розвиток та спрямованістю на особистісне зростання.

Натомість, особистості з високим рівнем самоорганізації свідомо формують себе як особистість, прикладають зусиль для власного розвитку та прагнуть до особистісного зростання.

Н. Мирончук підкреслює особливу важливість самоорганізації особистості, особливо в контексті професійної діяльності [35, с. 70]. Завдяки цій якості людина формує вміння ефективно виконувати свою роботу, набуває навичок самостійної праці, розвиває та удосконалює навички самоосвіти, приділяє час і зусилля самовихованню та прагне до самореалізації у різних сферах діяльності.

Спеціаліст з високою самоорганізацією володіє навичками планування своєї діяльності та управління часом, швидко приймає рішення, ефективно розподіляє свої зусилля та ресурси. Він має розвинену особисту гідність, відчуття відповідальності, здатність до саморегуляції у поведінці, емоційно-вольовій сфері та професійній діяльності.

Самоорганізована особистість має унікальну здатність: ефективно адаптувати вплив зовнішнього середовища, вміло перетворюючи його на власні внутрішні потреби та мотивацію [56, с. 152]. У цьому процесі важливу роль відіграє соціальне середовище, яке допомагає розкрити потенціал самоорганізації.

І. Клименко визначив один із ключових показників розвитку самоорганізації: відповідність життєвих виборів (професії, друзів) індивідуальним особливостям особистості [20, с. 100]. З одного боку, вибір професії та кола спілкування визначається особистісними якостями, ідеалами, установками та уявленнями. З іншого боку, вплив соціального середовища на ці вибори також надзвичайно важливий. Тому самоорганізація представляє собою складне явище, яке враховує як особистісні, так і соціальні аспекти розвитку особистості.

О. Шамич чітко визначив основні характеристики, що є типовими для осіб з високим рівнем самоорганізації:

- ✓ **Впевненість у власних силах:** ці люди вірять у себе та в свої можливості, не лякаються викликів і готові досягати своїх цілей;
- ✓ **Творче мислення та самостійність:** вони не сліпо наслідують чужі ідеї, вміють аналізувати критично та генерувати новаторські концепції;
- ✓ **Безтурботність стосовно власного образу та репутації:** ці люди не прагнуть виявляти себе за рахунок інших, спокійно ставляться до критики і не бояться допускати помилки.

Ю. Клименко описує високий рівень самоорганізації як «свідому автономію людини у керуванні своїм життям» [21, с. 121]. Це означає, що особа:

- ✓ Має здатність поставити перед собою цілі і свідомо працювати над їх досягненням;
- ✓ Вміє аналізувати ситуації та складати план дій для досягнення поставлених цілей;
- ✓ Розуміє критерії успіху і вміє оцінювати свої досягнення;
- ✓ Має здатність контролювати процес досягнення цілей та реагувати на зміни.

Люди з високим рівнем самоорганізації:

- ✓ Легко вивчають нові види діяльності;
- ✓ Впевнено відчують себе в незвичайних ситуаціях;
- ✓ Досягають успіху в різних сферах життя.

І. Данченко визначив ключові ознаки самоорганізованої особистості [12, с. 157]:

1. **Саморегуляція:** ця особа має здатність контролювати свої емоції, поведінку та мотивацію, не дозволяючи їм негативно впливати на свою діяльність;
2. **Життєстійкість:** вона витривала у стресових ситуаціях, швидко адаптується до нових умов та легко подолує труднощі;

3. **Оптимізм:** самоорганізована особистість дивиться на світ позитивно, вірить у свої можливості та має ясне уявлення про майбутнє;
4. **Осмиленість діяльності:** вона розуміє мету та значення своєї роботи, бачить її результати та отримує задоволення від неї;
5. **Ефективність:** ця особа раціонально використовує свій час, сили та ресурси, досягаючи максимальної продуктивності;
6. **Надійність:** вона відповідальна, дотримується своїх зобов'язань та надійна для інших людей;
7. **Резистентність до втрати сенсу:** самоорганізована особистість не втрачає віру в себе навіть у складних ситуаціях, знаходячи нові сенси життя та ставлячи перед собою нові цілі;
8. **Осмиленість життя:** вона має чітке уявлення про свої мети та цінності та живе у відповідності з ними;
9. **Толерантність до невизначеності:** ця особа не боїться невідомого, приймає ризики та легко адаптується до змін.

Самоорганізована особистість має унікальну здатність жити раціонально, оптимізуючи всі аспекти свого життя.

Основні ознаки:

1. **Планування:** ця особа чітко встановлює цілі, розробляє стратегії дій та ефективно розподіляє свій час, працю, відпочинок та інші зайнятості;
2. **Швидкість у прийнятті рішень:** вона відчуває відповідальність та здатна оперативно та рішуче приймати рішення, не відкладаючи їх на потім;
3. **Ефективне використання ресурсів:** самоорганізована особистість вмє раціонально витратити свою енергію, гроші та час, уникаючи їх марнування.

Згідно з В. Клименко, через самоорганізацію особистість досягає своїх цілей і формує належний їй шлях у житті. Ефективність самореалізації

виявляється у векторі її розвитку, а також у використанні відповідних суб'єктивних стратегій взаємодії з оточуючим світом [20, с. 99].

Н. Мирончук відзначив проблему, яка часто виникає у студентів: недостатній рівень розвиненості навичок самоорганізації [33, с. 169].

Студенти часто висловлюють наступні скарги:

- ✓ Відсутність ефективних методів та стратегій самоорганізації своєї діяльності;
- ✓ Проблеми з розподілом часу;
- ✓ Складнощі у виділенні основного від другорядного;
- ✓ Невміння делегувати завдання.

Н. Мирончук зауважує, що майбутні фахівці розуміють важливість свідомого впливу самоорганізації [33, с. 170]. Це означає, що вони:

- ✓ Мають чітке уявлення про мету своєї діяльності;
- ✓ Вміють гармонізувати та самостійно контролювати всі аспекти свого характеру;
- ✓ Здатні аналізувати та формувати свої ставлення до зовнішніх цілей та впливів;
- ✓ Мають навички вибору оптимальних стратегій та дій для досягнення поставлених завдань.

І. Гоян визначає критерії розвитку самоорганізації в особистісному аспекті наступним чином:

- ✓ Ступінь ціннісної орієнтації та мотивації студентів на самоорганізацію у своїй діяльності;
- ✓ Рівень розвиненості інтегральних характеристик, які сприяють самоорганізації (таких як самодисципліна, організованість, цілеспрямованість; вміння розуміти, передбачати і контролювати події; об'єктивне сприйняття подій та адекватне їх оцінювання; реалістичне уявлення про майбутнє та інші);
- ✓ Практична реалізація цих характеристик у повсякденній діяльності студентів.

Критерії розвитку самоорганізації в сфері діяльності включають:

- ✓ Здатність ефективно організовувати власну діяльність з урахуванням проявів самоорганізації;
- ✓ Здатність визначати перелік завдань та обирати оптимальні методи їх вирішення (формулювання комплексу завдань для досягнення мети, враховуючи наявні ресурси; вирішення завдань якісно та в установлений час); здатність представляти результати вирішення конкретних завдань [10, с. 48].

Критерії здатності майбутніх фахівців управляти своїм часом та ефективно реалізовувати процес самоорганізації включають такі показники:

- ✓ Вміння застосовувати знання про власні ресурси та їх обмеження для розробки стратегічного плану життя та планування майбутньої роботи;
- ✓ Виконання запланованих кроків з урахуванням власних ресурсів і відповідності складеному плану [10, с. 48].

Науковий дослідник І. Гоян визначив характеристики майбутніх фахівців на різних рівнях:

1. На найвищому рівні майстерності студенти самостійно визначають свої цілі, мають високу мотивацію до навчання та самовдосконалення, адекватно оцінюють свої результати та мають розвинену рефлексію.
2. На рівні високого досвіду студенти демонструють автономію в організації своєї діяльності, усвідомлено визначають цілі, аналізують ситуації, моделюють плани досягнення цілей та адекватно реагують на зміни.
3. На середньому рівні розвитку студенти виявляють ситуативний інтерес до навчально-професійної діяльності, мають середню пізнавальну активність та зустрічають труднощі у пошуку причин невдач.

4. Студенти на початковому рівні становлення не проявляють потреби у самостійній організації діяльності, їх успіх залежить від складності діяльності та можливості компенсації особистісних особливостей.
5. На низькому рівні некомпетентності студенти залежать від ситуацій та зовнішньої оцінки, не розвинули здатність до рефлексії та не проявляють самостійності в судженнях та досягненні цілей.

Розглянемо особливості взаємозв'язків поняття «самоорганізації» із подібними і тотожними термінами, які багато науковців ставлять в один ряд із вміннями людини самоорганізовуватися [10, с. 50].

Насамперед, вважаємо слушною думку О. Шамич про те, що «самоорганізація є свідомим процесом самовдосконалення особистості, спрямована на вирішення особистісно значущих завдань» [56, с. 157].

При цьому, як вказує О. Шамич, «поняття «самоорганізація», як і «саморозвиток», «самореалізація», містить корінь «сам», а це означає, що найважливіші речі в своєму житті треба робити самому, докладаючи зусиль і долаючи перешкоди» [56, с. 157].

Самоорганізація – це важлива для ефективної діяльності здатність особистості, що має виражену інтелектуально-вольову спрямованість. Крім того, самоорганізація проявляється в діяльності особистості щодо впорядкованості власної життєдіяльності, у здатності, умінні організувати себе. Така самоорганізація проявляється в самоаналізі, цілеспрямованості, самооцінці, самоконтролі, самообмеженні [56, с. 152].

У науковій літературі поняття «самоорганізація» часто використовується поряд з іншими термінами, що описують подібні процеси в особистості, наприклад, саморозвиток, самореалізація, самовдосконалення [10, с. 50].

Згідно з думкою О. Шамич, самоорганізація є свідомим процесом, спрямованим на самовдосконалення особистості та вирішення задач, які мають для неї особисту цінність [56, с. 157].

Як підкреслює Шамич, спільним для понять «самоорганізація», «саморозвиток», «самореалізація» є корінь «сам». Це свідчить про те, що найважливіші досягнення в житті людина повинна здобувати самостійно, докладаючи зусиль та долаючи перешкоди [56, с. 157].

Самоорганізація – це важлива риса особистості, що забезпечує її здатність до ефективної діяльності. Вона проявляється в інтелектуально-вольовій спрямованості особистості, а також в її здатності організовувати свою життєдіяльність.

До ключових проявів самоорганізації належать:

- ✓ **Самоаналіз:** здатність до тверезої оцінки своїх можливостей та недоліків.
- ✓ **Цілеспрямованість:** чітке формулювання цілей та планування кроків для їх досягнення.
- ✓ **Самооцінка:** об'єктивна оцінка своїх досягнень та невдач.
- ✓ **Самоконтроль:** вміння володіти своїми емоціями та поведінкою.
- ✓ **Самообмеження:** свідоме обмеження своїх бажань та потреб заради досягнення більш важливих цілей.

Самоорганізація є важливою рисою особистості, що сприяє її самовдосконаленню та досягненню успіху в житті. Ця здатність можна розвивати за допомогою цілеспрямованих зусиль та використання методів саморозвитку.

О. Емішянц глибоко аналізує взаємозв'язок між «самоврядуванням» та «самоорганізацією», висловлюючи думку про те, що саморегуляція, хоча і є ключовим елементом самоврядування, але не єдиним необхідним механізмом самоорганізації поведінки [17, с. 129].

За Емішянцем, самоорганізація життя людини виходить за рамки простого самоврядування, вона є вищим рівнем оволодіння особистістю власним життям. На цьому рівні відбувається інтеграція процесів самоврядування та саморегуляції, а також адаптація до життєвих обставин [17, с. 130].

Самоорганізація життя людини не обмежується простим самоконтролем та самовдосконаленням, вона охоплює глибоке розуміння та усвідомлення власного життя, а також здатність адаптуватися до змінливих умов.

Важливим аспектом самоорганізації є інтеграція особистості з її життєвою ситуацією та життєдіяльністю, що передбачає здатність людини не лише керувати власною поведінкою, але й свідомо вибирати цілі, шляхи досягнення цих цілей та способи взаємодії з оточуючим середовищем.

Здатність до самоорганізації життя не виникає мимоволі, але формується на базі комплексного управління власним життям, обстановкою, особистістю та життєдіяльністю загалом.

Важливі передумови розвитку цієї здатності включають:

1. **Саморегуляція життєвої ситуації:** уміння свідомо впливати на фактори, що оточують людину, та коригувати їх відповідно до своїх цілей та потреб.
2. **Регуляція особистісних особливостей:** праця над самовдосконаленням, розвиток сильних сторін та подолання слабких.
3. **Регуляція особливостей життєдіяльності:** оптимізація стилю життя, вибір здорових звичок та продуктивних моделей поведінки.

О. Емішянц розглядає два рівні самоорганізації життя:

1. **Рівень саморегуляції:** тут людина вчиться керувати своїми емоціями, поведінкою та внутрішнім станом [17, с. 130].
2. **Рівень самоврядування:** на цьому рівні людина набуває здатність самостійно ставити перед собою цілі, планувати свою діяльність, приймати рішення та нести відповідальність за свої вчинки [17, с. 130].

Самоорганізація життя потребує інтеграції обох цих рівнів. Саморегуляція стає основою для самоврядування, адже лише навчившись керувати собою, людина може здобути свободу та відповідальність за своє життя.

Самоорганізація життя — це динамічний процес, який вимагає постійного самовдосконалення та свідомого управління собою, життєвою обстановкою та життєдіяльністю. Інтеграція саморегуляції та самоврядування дозволяє досягти вищого рівня свободи, відповідальності та успішності.

Вивчаючи самоорганізацію, дослідники акцентують увагу на її інтегративному та всебічному характері. Це підтверджує, що оволодіння людиною власним життям неможливо розглядати як окремі етапи або рівні. Це динамічний процес, що охоплює всі аспекти особистого життя.

Неможливо однозначно визначити, на якому саме рівні функціонує самоконтроль у життєдіяльності людини. Він не обмежується певним місцем, а пронизує всі аспекти самоорганізації поведінки. Зміст образів, що використовуються в процесі самоконтролю, змінюється в залежності від рівня та компоненту самоорганізації [17, с. 130].

Самоконтроль є динамічною функцією, яка постійно розвивається та удосконалюється разом з особистістю. Зміна змісту образів самоконтролю відображає зростання здатності особистості до самоаналізу, самооцінки та самовдосконалення.

Ефективна самоорганізація неможлива без належного самоконтролю. Ця функція пронизує всі аспекти життєдіяльності людини, постійно змінюючись та удосконалюючись разом з особистістю. Інтегративний та всебічний характер самоорганізації підтверджує, що оволодіння власним життям є складним процесом, який вимагає постійного самовдосконалення та свідомого керування собою.

Спроможність до самоконтролю у життєвій ситуації є динамічною рисою, що змінюється протягом життя та залежить від двох ключових чинників:

1. Характеристики життєвої ситуації, такі як складність, динаміка, наявність ресурсів та обмежень.
2. Якості особистості, такі як рівень самосвідомості, відповідальності, адаптивності та мотивації.

Обмежувати самоорганізацію поведінки лише самоконтролем та саморегуляцією було б неправильним. Якби це було так, людина опинилася б у полоні одноразово сформованих стереотипів та мотиваційних схем [17, с. 133].

Насправді, саме ці стереотипи та схеми можуть стимулювати розвиток. Їх свідоме переосмислення, аналіз та корекція дозволяють людині гнучко адаптуватися до змінних умов життя, формувати нові цілі та обирати ефективні шляхи для їх досягнення.

Серед суттєвих ознак самоорганізації, за Н. Мирончуком, є:

- ✓ Узгодженість засвоєних знань із ставленням особистості до себе і до оточуючих, що включає інтеграцію знань та цінностей та формування гармонійної картини світу та власного місця в ньому [33, с. 170].
- ✓ Регуляція навчально-практичних дій та доцільність самовиявлення у навчально-практичній діяльності, що передбачає свідоме планування та контроль дій, використання знань та навичок для досягнення цілей [33, с. 170].
- ✓ Оцінка, контроль та коригування майбутнього фахівця як особистості й суб'єкта діяльності, що означає постійну самооцінку, самоаналіз, визначення сильних та слабких сторін, коригування поведінки та особистісний розвиток [33, с. 170].

Також В. Купрієвич вважає, що поняття самоорганізації пов'язане із самоменеджментом, коли працівників приділяє увагу власному саморозвитку і вдосконаленню. Дослідник вказує, що «самоменеджмент визначається як психологічний механізм саморозвитку працівника, який здатний до безперервної самореалізації у різноманітних видах професійної діяльності. Самоменеджмент передбачає: самопізнання, саморозуміння, самовизначення, самоврядування, самоконтроль, самовдосконалення» [28, с. 32].

В. Купрієвич відзначає тісний зв'язок між самоорганізацією та самоменеджментом. Він розглядає самоменеджмент як психологічний

механізм саморозвитку працівника, спрямований на безперервну самореалізацію у різних аспектах професійної діяльності [28, с. 32].

Основні складові самоменеджменту, на думку В. Купрієвича:

1. **Самопізнання:** глибоке розуміння власних сильних і слабких сторін, цінностей, мотивацій та емоційних реакцій.
2. **Саморозуміння:** чітке усвідомлення власних цілей, прагнень, мрій та ролі у професійній діяльності.
3. **Самовизначення:** визначення напрямків саморозвитку, постановка цілей, планування шляхів досягнення цілей.
4. **Самоврядування:** уміння самостійно організовувати роботу, встановлювати пріоритети та приймати рішення.
5. **Самоконтроль:** вміння володіти своїми емоціями, поведінкою та долати труднощі та перешкоди.
6. **Самовдосконалення:** постійне прагнення до розвитку знань, навичок, особистісних якостей та професійної майстерності.

Самоменеджмент не тільки доповнює, але і збагачує самоорганізацію працівника. Це дозволяє:

- ✓ Ефективно розподіляти час та ресурси, планувати роботу та уникати прокрастинації.
- ✓ Підвищувати продуктивність, концентруючись на важливих завданнях та уникати відволікаючих факторів.
- ✓ Досягати кращих результатів, формулювати чіткі цілі та обирати ефективні шляхи досягнення цілей.
- ✓ Зростати як особистість, постійно розвиватися та стати більш самостійною та впевненою.

Отже, самоорганізація та самоменеджмент є взаємопов'язаними, а самоменеджмент виступає як ефективний інструмент самоорганізації, сприяючи покращенню організації роботи, збільшенню продуктивності, досягненню кращих результатів та особистісному зростанню.

Н. Мирончук зауважує, що успішна самоорганізація у будь-якій професійній сфері потребує наявності трьох ключових компонентів:

1. **Вольова саморегуляція:** уміння усвідомлено управляти своїми емоціями, мотивацією та діями, а також подолати складнощі та перешкоди [35, с. 73].
2. **Контроль діяльності:** постійне відстеження прогресу, виявлення проблемних моментів, коригування стратегії та оцінка результатів [35, с. 73].
3. **Самообмеження:** свідоме обмеження власних потреб та бажань на користь досягнення важливих цілей [35, с. 73].

У професійній діяльності вольова саморегуляція проявляється у таких аспектах:

- ✓ **Концентрація на головному:** здатність сконцентруватися на важливих завданнях та уникати розсіювання уваги.
- ✓ **Долання труднощів та перешкод:** здатність не здаватися перед викликами та шукати шляхи їх подолання.
- ✓ **Контроль емоцій та стресу:** уміння керувати своїми емоціями та зберігати спокій у складних ситуаціях.

Контроль діяльності є невід'ємною частиною самоорганізації і включає такі етапи:

- ✓ **Планування:** чітке визначення цілей та стратегій досягнення, а також розподіл завдань на етапи.
- ✓ **Моніторинг:** постійний аналіз ходу роботи та виявлення можливих проблем.
- ✓ **Коригування:** внесення необхідних змін у план дій для адаптації до нових умов.
- ✓ **Оцінка результатів:** аналіз досягнень та невдач з метою вивчення досвіду та покращення діяльності.

Самообмеження не передбачає придушення власних потреб, але є свідомим вибором на користь досягнення важливих цілей. У професійній сфері це може виявлятися у таких аспектах:

- ✓ **Пріоритизація завдань:** визначення того, що є дійсно важливим, та відкладення або відмова від неважливих справ.
- ✓ **Вміння відмовляти:** здатність відмовлятися від завдань чи пропозицій, які можуть завадити досягненню головних цілей.
- ✓ **Ефективне використання часу:** планування дня та максимально продуктивне використання часу для досягнення результатів.

Контроль діяльності особи не лише відіграє ключову роль у її свідомості, але й є навіть свого роду симфонією, де свідомість функціонує як диригент, керуючи оркестром особистісних якостей. Цей оркестр складається з декількох складових:

1. **Критичне мислення про внутрішні стани:** вміння об'єктивно оцінювати свої емоції, думки та мотиви, уникаючи їхнього сліпого впливу.
2. **Ставлення до себе та подій:** свідоме формування власного світогляду, розуміння власного місця в ньому та здатність співвіднести свої дії з власними цінностями.
3. **Рефлексія:** вміння аналізувати власні мотиви, вчинки та емоції, здатність до самопізнання.
4. **Розуміння прихованих причин подій:** глибоке розуміння причинно-наслідкових зв'язків та здатність виявляти приховані мотиви та рушійні сили за зовнішніми факторами.
5. **Встановлення пріоритетів цінностей:** чітке визначення того, що є справді важливим, вибір на користь особистого вибору.
6. **Самотивація:** здатність стимулювати себе до дії, навіть у складних ситуаціях.

- 7. Прийняття обґрунтованих рішень щодо власної діяльності:** вміння взяти на себе відповідальність за свої дії та робити обґрунтовані вибори.
- 8. Самостійне регулювання життя:** здатність організовувати та контролювати свою діяльність та життя.
- 9. Встановлення моральних обмежень поведінки:** розуміння етичних норм та вміння керуватися ними.

Контроль діяльності є динамічним процесом, який постійно розвивається та вдосконалюється з віком та досвідом. Розвиваючи особистісні якості, такі як критичність, рефлексивність та самомотивація, людина може підвищити рівень контролю над своєю діяльністю, що робить її життя більш успішним та гармонійним.

Н. Мирончук підкреслює, що самообмеження є необхідною умовою для успішної самоорганізації в професійній діяльності.

Н. Мирончук стверджує, що «реалізація творчих здібностей особистості у процесі самонавчання неможлива без їх нормативного регулювання, тобто самоорганізації» [35, с. 70]. Це означає, що творчість потребує певного порядку, дисципліни та самоконтролю.

Проте важливо зберігати баланс між творчим та нормативним компонентами самоорганізації. Потрібно уникати екстремальних ситуацій:

- ✓ Занадто суворе самообмеження може привести до обмеженості в спеціалізації, коли людина обмежується в рамках та не може розвиватися далі.
- ✓ Відсутність самообмеження може призвести до хаосу та безладу, коли творчі ідеї розбігаються в різні боки і не призводять до конкретних результатів.

Шлях до успішної самоорганізації полягає в знаходженні рівноваги між цими двома компонентами. Це дозволяє:

- 1. Використовувати творчий потенціал на повну:** генерувати нові ідеї, шукати нестандартні рішення та реалізовувати свої задуми.
- 2. Досягати поставлених цілей:** чітко планувати, організовувати роботу, контролювати процес та отримувати очікувані результати.
- 3. Розвиватися як особистість:** постійно вчитися, освоювати нове та розширювати свої знання та навички.

Н. Мирончук наголошує на тому, що ефективна самоорганізація в професійній діяльності неможлива без використання внутрішніх ресурсів особистості. Серед цих ресурсів можна виділити такі:

- ✓ **Самосвідомість:** чітке розуміння своїх сильних і слабких сторін, цінностей, мотивів і емоційних реакцій.
- ✓ **Самооцінка:** об'єктивна оцінка своїх можливостей, досягнень і недоліків.
- ✓ **Самотивація:** вміння самостійно стимулювати себе до дії, подолання труднощів і знаходження сенсу у своїй діяльності.
- ✓ **Самоконтроль:** вміння керувати своїми емоціями, поведінкою і подолання труднощів і перешкод.
- ✓ **Воля:** здатність свідомо керувати своїми емоціями, мотивами, поведінкою, подолання труднощів і перешкод.

Ці внутрішні ресурси «потребують певної зовнішньої ініціативи» [35, с. 72]. Це означає, що для їх розвитку необхідні такі зовнішні стимули, як:

- 1. Навчання та самоосвіта:** постійне навчання новим знанням, навичкам і розширення кругозору.
- 2. Постановка цілей:** чітке визначення того, чого хочеться досягти, і розробка плану дій для цього.
- 3. Зворотний зв'язок:** отримання оцінки своїх дій від інших людей і усвідомлення своїх успіхів і невдач.

4. Складні завдання: виклики, які змушують виходити за межі зони комфорту і шукати нові шляхи вирішення проблем.

Формування самоорганізаційних навичок – це динамічний процес, який потребує постійних зусиль. Він включає:

- ✓ **Самопізнання:** глибоке розуміння себе, своїх особливостей, потреб і цінностей.
- ✓ **Розвиток вольових якостей:** наполегливість, цілеспрямованість, самодисципліна.
- ✓ **Навчання самоконтролю:** вміння керувати своїми емоціями, поведінкою і собою.
- ✓ **Вдосконалення навичок планування та організації:** чітке визначення цілей, розробка плану дій і розподіл завдань на етапи.
- ✓ **Навчання самооцінки:** вміння об'єктивно оцінювати свої можливості, досягнення і недоліки.

Н. Мирончук підкреслює, що самоорганізація навчально-професійної діяльності студента в університеті не лише включає набуття навичок, але й формує цілісну динамічну особистість.

На цьому фундаменті заснована самоорганізація майбутнього фахівця через чотири основні складові:

1. **Рефлексія:** уміння аналізувати власну діяльність, розуміти сильні та слабкі сторони, робити висновки та вносити корективи.
2. **Професійні знання:** глибоке розуміння обраної сфери, володіння необхідними знаннями і вміннями.
3. **Самоврядування:** здатність самостійно планувати роботу, організувати час, розставляти пріоритети та приймати рішення.
4. **Спрямованість на професійне самовдосконалення:** постійне прагнення до розвитку знань, навичок, особистісних якостей та майстерності.

Процес розвитку самоорганізації студента складається з трьох етапів [35, с. 171]:

- ✓ Формування базових навичок планування, організованості та самоконтролю.
- ✓ Розвиток вміння самостійно встановлювати цілі, обирати шляхи досягнення та оцінювати результати.
- ✓ Створення гнучкої та адаптивної системи самоорганізації, здатної до самокорекції в змінних умовах.

Розвиток самоорганізації студента залежить від внутрішніх якостей, таких як особистісні риси, мотивація, воля і самодисципліна, а також від зовнішніх факторів, таких як вимоги університету, система оцінювання, доступність ресурсів і підтримка викладачів та однокурсників.

О. Шамич чітко визначив ключові особистісні якості, які, на його думку, сприяють успішному розвитку навичок самоорганізації:

1. **Бажання досягти свободи та незалежності:** потреба у самостійному управлінні своїм часом, ресурсами та життям загалом [56, с. 156].
2. **Прагнення до саморозвитку та самовдосконалення:** бажання постійно рости та вдосконалювати себе, досягати визначених цілей [56, с. 156].
3. **Чітке визначення цілей та осмисленість життя:** розуміння своїх метою та життєвих пріоритетів [56, с. 156].
4. **Вміння ефективно планувати та керувати своїм часом:** здатність чітко планувати дії та ефективно розподіляти час [56, с. 156].
5. **Контроль подій у житті:** здатність керувати власними справами, долати труднощі та досягати цілей [56, с. 156].
6. **Наполегливість, систематичність, цілеспрямованість:** володіння якостями, що дозволяють не зупинятися перед труднощами та при цьому дотримуватися визначеного плану [56, с. 156].

7. **Впевненість у собі та своїх здібностях:** віра у власні можливості та готовність взяти на себе відповідальність за прийняті рішення [56, с. 156].
8. **Компетентність у керуванні повсякденними справами:** впевненість у власних здібностях щодо організації та контролю різних аспектів повсякденного життя [56, с. 156].

Отже, висновок очевидний: самоорганізація - це не просто здатність планувати та організовувати свою роботу. Це складний психологічний феномен, який представляє собою інтегральну здатність особистості до саморегуляції.

Суть самоорганізації:

1. **Процес діяльності:** самоорганізація - це динамічний процес, який постійно розвивається.
2. **Упорядкування життєдіяльності:** цей процес включає чітке організування власних дій, думок, емоцій та почуттів.
3. **Визначення цілей та цілеспрямованість:** самоорганізована людина має чітко сформульовані цілі та вміє досягати їх, подолуючи перешкоди.
4. **Самоаналіз та самооцінка:** вона регулярно оцінює свою діяльність, аналізує результати та робить висновки для подальшого розвитку.
5. **Самоконтроль та саморегуляція:** самоорганізована людина вміє контролювати свої емоції та регулювати свою поведінку.

Особливості людей з високим рівнем самоорганізації:

- ✓ **Впевненість у собі:** вони вірять у свої здібності та вміють досягати поставлених цілей.
- ✓ **Орієнтація в часі та ресурсах:** вони чітко розуміють, скільки часу та ресурсів у них є, і вміють їх раціонально використовувати.

- ✓ **Творчий підхід до мислення:** вони готові пропонувати нові ідеї та мислити нестандартно.
- ✓ **Раціональне життя:** вони планують свій час та виконання завдань, роблячи життя продуктивнішим та комфортнішим.
- ✓ **Швидкість прийняття та втілення рішень:** вони вміють швидко приймати рішення та втілювати їх у життя.

Самоорганізація – це навичка, яку можна розвивати протягом життя. Поступові зміни щодня допоможуть вам значно покращити вашу самоорганізованість та досягти ваших цілей.

1.2. Самоорганізація як складова професійної ефективності майбутніх психологів

Закон України «Про вищу освіту» чітко визначає важливу мету професійної підготовки майбутніх спеціалістів: «формування особистості, що має здатність до вільного мислення та самостійної організації у сучасних умовах». Це підкреслює ключову роль самоорганізації в освітньому процесі та її значення для успішної професійної діяльності [19].

Самоорганізованість – це не лише набір вмінь, але й важлива компетенція, яка дозволяє фахівцю:

- 1. Ефективно планувати та організовувати роботу:** чітко ставити цілі, розподіляти час, використовувати ресурси та подолати прокрастинацію.
- 2. Навчатися та розвиватися протягом життя:** самостійно шукати інформацію, здобувати нові знання та навички, адаптуватися до змінливих умов.
- 3. Приймати рішення та нести за них відповідальність:** оцінювати ризики, робити вибір та діяти впевнено.
- 4. Взаємодіяти з іншими людьми:** будувати конструктивні стосунки, співпрацювати та вирішувати конфлікти.

5. Будувати успішну кар'єру: досягати професійних цілей, реалізовувати свій потенціал та бути затребуваним на ринку праці.

Самоорганізація – це не лише результат професійної підготовки, але й постійний процес самовдосконалення. Вона потребує наполегливості, дисципліни, самоконтролю, гнучкості та вміння приймати виклики.

Мета освітніх закладів – не лише передати студентам знання та навички, а й навчити їх самоорганізації. Це можливо за допомогою:

- 1. Інтерактивних методів навчання:** проєктів, групових завдань, дискусій, що спонукають до самостійності та відповідальності.
- 2. Розвитку навичок критичного мислення:** вміння аналізувати інформацію, приймати обґрунтовані рішення та нести відповідальність за свої дії.
- 3. Створення середовища, що сприяє самоорганізації:** чіткі правила, система оцінювання, зворотний зв'язок, підтримка викладачів та одногрупників.

Самоорганізований фахівець – це конкурентоздатна особистість, що може досягати успіху в будь-якій сфері діяльності. Це інвестиція в майбутнє, що окупиться з лихвою.

О. Ткачишина чітко підкреслює, що розвиток вмінь самоорганізації, самоконтролю та емоційної стійкості у майбутніх психологів є одним із ключових завдань їх професійної підготовки [54, с. 183]. Це обумовлено тим, що від емоційної стійкості психолога залежить:

- 1. Його власний психоемоційний стан:** вміння контролювати себе, подолювати стрес та уникати емоційного вигорання.
- 2. Задоволеність професійною діяльністю:** можливість забезпечувати баланс між роботою та особистим життям, відчувати сенс своєї праці.
- 3. Успішність роботи:** здатність встановлювати зв'язок з клієнтами, будувати атмосферу довіри та допомагати людям вирішувати їхні проблеми.

Психологи працюють з людьми, які переживають складні емоції, мають психологічні проблеми та потребують підтримки. Тому вони самі повинні бути емоційно стійкими, щоб не дозволяти собі впливати негативно та здатними надавати допомогу іншим.

Розвиток навичок самоорганізації, самоконтролю та емоційної стійкості дозволяє психологам:

1. **Ефективно планувати роботу:** встановлювати пріоритети, правильно розподіляти час та дотримуватися графіку.
2. **Розумно управляти ресурсами:** фізичними, емоційними, інтелектуальними.
3. **Зберігати високий рівень ефективності:** подолувати втому, зберігати мотивацію та не здаватися перед труднощами.

Самоконтроль допомагає психологам:

1. **Ефективно керувати своїми емоціями:** зберігати контроль над ними та не виражати їх невідповідним чином.
2. **Зберігати об'єктивність:** не переносити власні емоції на клієнтів та не упереджено оцінювати їхні проблеми.
3. **Діяти етично:** дотримуватися професійних норм та нести відповідальність за свої дії.

Розвиток цих навичок – це постійний процес, що вимагає систематичних зусиль. Це інвестиція у власний розвиток, яка зростає з часом та дозволяє стати кваліфікованим та успішним психологом, здатним надавати допомогу іншим та отримувати задоволення від своєї роботи.

Н. Мирончук чітко визначив негативні наслідки, які виникають внаслідок недостатньої розвиненості умінь самоорганізації в професійній діяльності [35, с. 70]:

1. **Нерівномірний розподіл часу:** фахівець не встигає виконати завдання, відчуває надмірну кількість роботи та стрес.
2. **Погіршення самопочуття:** хронічна втома, роздратованість, тривожність та зниження ефективності.

3. Незадоволеність професією: відчуття безнадійності, втрата мотивації та бажання змінити роботу.

4. Гальмування професійного розвитку: неможливість навчатися новому, розвивати навички та просуватися по кар'єрній лінійці.

Неорганізованість негативно впливає не лише на професійну діяльність, а й на особисте життя фахівця [35, с. 70]:

1. Нестача вільного часу: брак можливості відпочивати та проводити час з сім'єю та друзями.

2. Втома та виснаження: хронічна втома може вплинути на здоров'я та призвести до депресії.

3. Погіршення стосунків з близькими: постійний стрес та незадоволеність роботою можуть призвести до конфліктів в особистих відносинах.

Розвиток навичок самоорганізації – це важлива інвестиція у майбутнє, що дозволяє фахівцю:

1. Ефективно організувати свою роботу: ставити чіткі цілі, планувати час та використовувати ресурси.

2. Підвищити працездатність: бути енергійним, продуктивним та досягати кращих результатів.

3. Покращити самопочуття: знизити рівень стресу та втоми, підвищити настрій.

4. Знайти баланс між роботою та особистим життям: мати більше часу для себе, своїх хобі та близьких.

5. Досягти успіху в професії: реалізувати свій потенціал та відчувати задоволення від своєї роботи.

Дослідження Н. Дуднік відзначає важливість вміння самоорганізації для успішної адаптації студентів-першокурсників до умов вищого навчального закладу [16, с. 87].

Для тих, хто має труднощі з адаптацією, головними проблемами є:

1. Неусвідомленість навичок самостійної організації навчальної діяльності, таких як складання планів, розподіл часу і самоконтроль.
2. Нездатність раціонально використовувати час через прокрастинацію, відкладання завдань та невміння встановлювати пріоритети.

Низький рівень самоорганізації може мати такі наслідки:

- ✓ Складнощі з адаптацією до нового середовища навчання.
- ✓ Погіршення успішності в навчанні та ризик нездачі іспитів.
- ✓ Недостатня підготовка до самостійної професійної діяльності.

Розвиток самоорганізації – це ключ до успішного навчання та професійного розвитку.

Отже, ось кілька порад для першокурсників щодо покращення самоорганізації:

- ✓ Складіть чіткий навчальний план з визначенням цілей та поділом завдань на часові періоди.
- ✓ Використовуйте календар та щоденник для запису завдань та дедлайнів.
- ✓ Встановіть пріоритети та зосередьтеся на найважливіших завданнях.
- ✓ Навчіться відмовлятися від зайняття, які перевантажують ваш графік.
- ✓ Знайдіть комфортне та тихе місце для навчання.
- ✓ Використовуйте методики управління часом, такі як Техніка Помідора чи Метод Ейзенхауера.
- ✓ Не соромтеся просити про допомогу, якщо вам потрібна. Звертайтеся до викладачів, кураторів групи та друзів, коли ви відчуваєте, що не впоралися самостійно.

Дослідження Н. Мирончука чітко розкриває головні труднощі, пов'язані із самоорганізацією, які виникають у фахівців на етапі початку професійної діяльності [35, с. 71]:

1. **Недостатній час:** невміння ефективно планувати та розподіляти робочий час.
2. **Відкладання рішень:** тенденція відкладати вирішення завдань, прокрастинація, відсутність бажання братися за нові завдання.

3. Брак досвіду: невміння ставити перед собою цілі, обирати стратегії досягнення цілей та контролювати процес виконання завдань.

В результаті виникають такі наслідки:

1. **Неякісне планування робочого дня:** хаотичне використання часу, порушення термінів, невиконання плану.
2. **«Синдром відкладання»:** постійне перенесення завдань на потім, накопичення справ та стресів.
3. **Проблеми з самодисципліною і мотивацією:** неусвідомлення важливості виконання роботи, втрата інтересу та зниження продуктивності.
4. **Неможливість відмовити при перевантаженні:** брати на себе більше, ніж можна виконати, що призводить до вигорання.
5. **Недостатність делегування завдань:** все вирішувати самостійно, що призводить до втрати часу та неефективності.

Ці проблеми виникають через:

1. **Несформованість навичок самоорганізації:** відсутність навичок планування, самоконтролю та тайм-менеджменту.
2. **Недостатня самодисципліна:** неможливість змусити себе працювати та втриматися від відволікаючих факторів.
3. **Неможливість підтримувати продуктивність:** недостатній відпочинок, нездоровий спосіб життя.
4. **Відсутність навичок планування та мотивації:** неясні цілі та неможливість виокремлення пріоритетів.
5. **Невміння мобілізувати сили:** страх перед викликами та недостатня впевненість у власних можливостях.

Ці труднощі негативно позначаються на кар'єрному зростанні та самопочутті фахівців.

Самоорганізація виступає як ключова навичка, необхідна для успіху фахівця в професійній сфері [33, с. 170]. Ця компетенція дозволяє:

1. **Ефективно керувати роботою:** встановлювати чіткі цілі, розподіляти час, використовувати ресурси та подолати відволікаючі чинники.
2. **Продовжувати навчання протягом життя:** активно здобувати нові знання та навички, адаптуватися до змін у вимогах та умовах.
3. **Приймати відповідальність за свої рішення:** аналізувати ризики, приймати обдумані рішення та нести за них відповідальність.
4. **Взаємодіяти з іншими людьми:** будувати конструктивні стосунки, співпрацювати та вирішувати конфлікти.
5. **Розвивати успішну кар'єру:** досягати професійних цілей, реалізовувати потенціал та мати високий попит на ринку праці.

Процес розвитку самоорганізації є неперервним і потребує постійних зусиль. **Важливо:**

- ✓ Розуміти закономірності саморозвитку та самоконтролю.
- ✓ Звертати увагу на внутрішні й зовнішні фактори, що впливають на професійну діяльність.
- ✓ Розвивати особисті якості, які сприяють успіху у професійній сфері.
- ✓ Мати свідоме та позитивне ставлення до своєї роботи та постійно прагнути до самовдосконалення.

Інвестування в розвиток самоорганізації варте кожного зусилля, оскільки це допомагає стати кваліфікованим та успішним фахівцем, який може досягти високих результатів у своїй професійній сфері.

Майбутнім фахівцям рекомендується використовувати кілька ключових шляхів для професійного саморозвитку [33, с. 170]:

1. **Навчально-професійна діяльність:** оволодіння необхідними теоретичними знаннями та практичними навичками, а також оновлення уявлень про технології та методи роботи через участь у наукових дослідженнях, стажуваннях та курсах підвищення кваліфікації.
2. **Самоосвітня діяльність:** самостійне вивчення нових тем і напрямків, читання спеціалізованої літератури, участь у вебінарах та онлайн-курсах.

3. Самовиховна діяльність: розвиток особистих якостей, таких як відповідальність, дисципліна, самоконтроль та інші, формування активної життєвої позиції та виховання етичних норм.

Ці шляхи саморозвитку надзвичайно важливо підтримувати за допомогою ефективної самоорганізації. Самоорганізований фахівець володіє наступними властивостями [33, с. 170]:

- ✓ Ефективно планує свою роботу, встановлює цілі та використовує час продуктивно.
- ✓ Активно навчається та адаптується до змін.
- ✓ Відповідально ставиться до виконання своїх обов'язків і співпрацює з іншими.
- ✓ Прагне до постійного розвитку та вдосконалення.

Зосередження на цих аспектах допомагає фахівцям досягати успіху в своїй кар'єрі та розвивати свій потенціал.

Н. Дуднік наочно визначає суть самоорганізації у професійній діяльності: це активна діяльність особистості, спрямована на самостійне керівництво та регулювання своєї праці [16, с. 82].

Особа з вищевказаними властивостями:

- 1. Ставить перед собою конкретні цілі:** чітко усвідомлює, що хоче досягти, та розробляє стратегію для їх досягнення.
- 2. Має здатність організувати свою роботу:** раціонально розподіляє час, визначає пріоритети та використовує ефективні методи управління часом.
- 3. Контролює процес виконання роботи:** стежить за ходом виконання завдань та вносить корективи за необхідності.
- 4. Аналізує результати:** оцінює свої досягнення, робить висновки та шукає можливості для подальшого вдосконалення.
- 5. Прагне до постійного розвитку:** активно навчається, здобуває нові навички та вдосконалює свої професійні якості.

Самоорганізація — це не просто набір навичок, а ключова компетенція, що дозволяє фахівцю:

1. **Ефективно виконувати свою роботу:** досягати цілей, виконувати завдання своєчасно та якісно.
2. **Бути важливим на ринку праці:** відповідати сучасним вимогам роботодавців та мати конкурентоспроможність.
3. **Відчувати задоволення від роботи:** реалізовувати свій потенціал, відчувати себе компетентним та впевненим у своїх силах.

Н. Твердохлебова чітко визначає значення самоорганізації для особистісного розвитку фахівця: ця навичка дозволяє людині ефективно планувати та досягати своїх професійних та особистих цілей [49, с. 212].

О. Тесленков описує самоорганізацію у професійній сфері як комплексний та динамічний процес, спрямований на активне формування фахівцем своєї професійної ідентичності. Цей процес відображається усвідомленням важливості мотивації, засвоєнням професійних знань, розвитком навичок і вмінь у самоорганізації, самовдосконаленні та розвитку особистісних якостей, а також у успішному плануванні, контролі та коригуванні власної навчальної та професійної діяльності [50, с. 10].

Я. Пономаренко відзначає значущу роль самоорганізації у досягненні життєвих мет і успішній професійній діяльності. Вона розглядає ключові фактори та психологічні механізми, що впливають на особистісний розвиток:

- ✓ Здатність до саморегуляції та самоорганізації, включаючи вміння встановлювати чіткі цілі, розробляти плани дій, контролювати їх виконання та подолання прокрастинації.
- ✓ Рівень особистих очікувань, що включає в себе віру у власні сили, оптимістичний погляд на життя та бажання досягати високих результатів.
- ✓ Оцінка власної особистості та орієнтація на думку оточуючих, включаючи адекватне розуміння власних можливостей, прагнення до визнання та підтримки з боку інших.

- ✓ Задоволення результатами власної діяльності, яке передбачає позитивне сприйняття власних досягнень, радість від виконаної роботи та мотивацію до самовдосконалення.
- ✓ Особливості формування цінностей, мотивації та планування, що включають у себе чітке розуміння власних цінностей та пріоритетів, вміння планувати час та ресурси, а також бажання досягнення довгострокових цілей [41, с. 268].

Високий рівень самоорганізації відіграє ключову роль у формуванні професійного становлення майбутнього фахівця, надаючи змогу:

- 1. Чітко сформулювати свої цілі:** розуміти, що саме бажаєш досягти в процесі навчання та в професії, і мати чіткий план дій для їх досягнення.
- 2. Ефективно організувати роботу:** планувати свій час, визначати пріоритети, оптимально використовувати ресурси та подолати прокрастинацію.
- 3. Встановлювати конструктивні стосунки з іншими людьми:** вчителями, однокурсниками, адміністрацією навчального закладу.
- 4. Самостійно навчатися:** активно шукати інформацію, здобувати нові знання та навички, а також адаптуватися до змінливих умов.
- 5. Моделювати, будувати та коригувати професійну діяльність:** обирати оптимальні шляхи для досягнення поставлених цілей, вчитися на власних помилках та постійно самовдосконалюватися.
- 6. Формулювати плани та перспективи саморозвитку:** чітко усвідомлювати, ким саме хочеш стати у майбутньому як фахівець, та які кроки потрібно зробити для досягнення цієї мети [34, с. 194].

О. Бабчинська та А. Мідляр чітко визначають основні характеристики сучасного працівника:

- 1. Експертиза:** глибокі знання та високі навички у своїй сфері, здатність застосовувати їх на практиці та постійне прагнення до самовдосконалення.

2. **Лідерські якості:** здатність надихати та мотивувати інших, керувати колективом, приймати обґрунтовані та виважені рішення.
3. **Формування сприятливого психологічного середовища:** здатність налагоджувати конструктивні відносини з колегами, підтримувати атмосферу взаємодопомоги та взаємного поваги.

Важливо відзначити, що всі ці характеристики неможливо розвинути без постійного самовдосконалення і самокерування [2].

Г. Тимошко наочно пояснює значущість самоменеджменту для досягнення успіху в професійній сфері [52, с. 39]. Згідно з його поглядами, вміння планувати свою діяльність з самореалізації, самовдосконалення та саморозвитку дає людині можливість:

1. **Оцінити власні переваги та недоліки:** розуміти, які аспекти слід підвищувати, а які вже розвинуті на високому рівні.
2. **Сформулювати конкретні цілі:** чітко визначити, до чого має прагнути в професійному й особистому житті і розробити стратегію досягнення цих цілей.
3. **Ефективно управляти часом і ресурсами:** планувати роботу, встановлювати пріоритети і витратити час максимально продуктивно.
4. **Зберігати мотивацію:** перемагати у відкладанні справ, зберігати ентузіазм і наполегливість у досягненні успіху.
5. **Постійно навчатися та розвиватися:** активно шукати нові знання, навички і ідеї, щоб постійно вдосконалюватися.

Важливо відзначити, що саморозвиток – це не лише про накопичення знань і навичок, а про постійний процес, що супроводжує людину протягом усього життя. Той, хто прагне до самовдосконалення, постійно розглядає нові можливості для зростання, виходить із зони комфорту, подолає труднощі і вчиться на власних помилках [52, с. 39].

О. Тесленков чітко визначає основні елементи професійної самоорганізації, які є ключем до успішного розвитку фахівця [50, с. 10]:

1. **Цілепокладання та планування:**

- ✓ Вміння чітко визначати близькі, проміжні та кінцеві цілі, пов'язані з професійною діяльністю.
- ✓ Складання чітких та реалістичних планів дій для досягнення поставлених цілей.
- ✓ Визначення необхідних ресурсів та інструментів для виконання плану.

2. Виконання плану та самоконтроль:

- ✓ Здатність чітко дотримуватися плану дій, подолання прокрастинації та відволікаючих факторів.
- ✓ Регулярний контроль виконання завдань та аналіз отриманих результатів.
- ✓ Вміння вносити корективи до плану дій у разі необхідності.

3. Самоаналіз та самокорекція:

- ✓ Оцінка власних сильних та слабких сторін, професійних компетенцій та навичок.
- ✓ Визначення сфер, які потребують вдосконалення.
- ✓ Розробка плану саморозвитку та вдосконалення професійних знань та навичок.

Н. Мирончук чітко визначає набір навичок самоорганізації, які є важливими для успішного професійного розвитку:

1. Самоорганізованість:

- ✓ Вміння точно планувати час, встановлювати пріоритети та ефективно розподіляти ресурси.
- ✓ Здатність працювати самостійно, без відволікань та відкладань завдань.
- ✓ Гнучкість у впорядкуванні своїх дій під нові умови.

2. Цілеспрямованість та мотивація:

- ✓ Чітке усвідомлення особистих цілей та рішучість досягти їх.
- ✓ Висока мотивація до праці та активна позиція у житті.
- ✓ Обґрунтованість у прийнятті рішень та свідоме ставлення до них.

3. Планування:

- ✓ Встановлення SMART-цілей та розробка чітких планів для їх досягнення.
- ✓ Здатність передбачати ризики та труднощі та вчасно реагувати на них.
- ✓ Готовність до коригування планів, якщо це необхідно.

4. Самостійність:

- ✓ Вміння працювати без постійного контролю та приймати відповідальність за свої дії.
- ✓ Впевненість у власних здібностях та можливостях.

5. Прийняття рішень:

- ✓ Швидкість та обґрунтованість у прийнятті рішень, навіть у складних ситуаціях.
- ✓ Вміння аргументувати свої рішення та бути готовим до відповідальності за них [31, с. 68].

6. Критичне мислення:

- ✓ Об'єктивна оцінка інформації та аналіз власних дій та дій інших людей.
- ✓ Бажання до самовдосконалення та постійного розвитку.

7. Відповідальність:

- ✓ Розуміння важливості виконання обов'язків та готовність нести відповідальність за свої дії.
- ✓ Прагнення до досягнення найкращих результатів у роботі.

8. Працездатність:

- ✓ Здатність швидко реагувати на роботу та зберігати концентрацію на завданнях.
- ✓ Підтримка високого рівня продуктивності протягом тривалого часу та доліквідація втоми та емоційного виснаження.

О. Тесленков наголошує на тому, що самоорганізація у майбутніх фахівців є більш ніж лише набором вмінь; це система компетенцій, що включає [50, с. 10]:

- ✓ **Організаційні навички:** ефективне управління часом та ресурсами, включаючи планування та пріоритизацію завдань.

- ✓ **Виконавчі навички:** ефективне спілкування та вміння вести конструктивні діалоги.
- ✓ **Контрольно-оцінні навички:** об'єктивна оцінка результатів та постійний контроль діяльності.
- ✓ **Застосування інтелектуальних та емоційно-вольових рис:** використання знань, креативності та емоційного інтелекту для досягнення мети.
- ✓ **Професійне самовизначення:** Чітке усвідомлення власних цінностей та професійних цілей.

Формування навичок самоорганізації у студентів вищих навчальних закладів залежить від різноманітних чинників:

1. Ситуаційні чинники життєдіяльності:

- ✓ Студенти навчаються планувати свій час та ефективно розподіляти ресурси для виконання завдань.
- ✓ Діагностичні методи допомагають їм самостійно розкрити свої здібності та навички.
- ✓ Ігрові методи навчання дозволяють опанувати прийоми цілеспрямованості та планування роботи.
- ✓ Самомотивація, самоаналіз та самоконтроль стають ключовими аспектами їхньої поведінки.

2. Комплексний підхід до розвитку самоорганізації:

- ✓ Використання різних методів навчання сприяє глибшому засвоєнню матеріалу.
- ✓ Індивідуальний підхід до навчання дозволяє враховувати потреби кожного студента.
- ✓ Створення сприятливої атмосфери навчання, де студенти відчують підтримку та заохочення, стимулює їхню мотивацію до саморозвитку.
- ✓ Регулярний зворотний зв'язок щодо успішності допомагає студентам коригувати свою роботу та покращувати навички самоорганізації [34, с. 197].

Н. Мирончук визначає умови, які сприяють розвитку навичок самоорганізації у майбутніх фахівців у процесі їх підготовки у вищих навчальних закладах:

1. Формування ціннісного ставлення до професійної діяльності:

- ✓ Стимулювання стійкої мотивації до навчання та кар'єрного зростання.
- ✓ Розвиток відповідальності за виконання обов'язків та завдань.
- ✓ Усвідомлення важливості самоорганізації для успіху у професії.

2. Ініціювання рефлексивної позиції:

- ✓ Поширення практики самоаналізу та самооцінки серед студентів.
- ✓ Розвиток критичного мислення та оцінки власної роботи.
- ✓ Формування усвідомлення сильних та слабких сторін.

3. Формування мотивації до самоорганізації:

- ✓ Використання активних методів навчання, що підтримують самостійну роботу студентів.
- ✓ Застосування проектного навчання для вивчення планування роботи та відповідальності за результати.
- ✓ Створення ситуацій, де студенти беруть на себе відповідальність за прийняття рішень та їх наслідки.

4. Розвиток досвіду самоорганізованої поведінки:

- ✓ Сприяння участі студентів у позакласних та самостійних проектах.
- ✓ Надання можливості студентам брати участь у прийнятті рішень, що стосуються їх навчання та університетського життя.
- ✓ Створення атмосфери впевненості та відкритості для вираження своїх думок та ідей.

5. Розвиток умінь вирішувати завдання як зріла особистість:

- ✓ Навчання методам аналізу та оцінки інформації.
- ✓ Розвиток вміння приймати обґрунтовані рішення та нести за них відповідальність.
- ✓ Формування навичок подолання труднощів та перешкод [34, с. 197].

Ці умови, які діють в комплексі, сприяють тому, що майбутні фахівці стають більш організованими, відповідальними, цілеспрямованими та готовими до самостійної роботи.

О. Тесленков описує самоорганізацію майбутнього фахівця як єдине ціле, що складається з трьох ключових компонентів:

1. Мотиваційний компонент:

- ✓ Позитивне ставлення до обраної професії, що передбачає усвідомлення власних інтересів, здібностей та цінностей і вибір відповідної професії.
- ✓ Мотивація досягнення успіху, що включає постановку чітких професійних цілей, їх планування та розвиток необхідних компетенцій.
- ✓ Прагнення до професійного саморозвитку, яке передбачає постійне навчання, вдосконалення та відстеження останніх тенденцій у своїй галузі.

2. Когнітивно-діяльнісний компонент:

- ✓ Оволодіння психолого-педагогічними засадами самоорганізації, включаючи розуміння та застосування принципів та методів самоорганізації на практиці.
- ✓ Вміння цілеспрямованого планування, включаючи постановку SMART-цілей, розробку чітких планів та аналіз результатів.
- ✓ Аналіз та оцінка результатів, які передбачають об'єктивне оцінювання діяльності, виявлення сильних та слабких сторін і висновки для подальшого вдосконалення.

3. Особистісний компонент:

- ✓ Вольові якості, включаючи самостійність, організованість, цілеспрямованість, відповідальність та дисциплінованість.
- ✓ Вміння долати труднощі та перешкоди, включаючи стійкість до стресу, наполегливість та впевненість у своїх силах.
- ✓ Готовність до самостійної роботи, включаючи планування часу, розстановку пріоритетів, використання ресурсів та подолання прокрастинації [50, с. 15].

Ці компоненти тісно взаємодіють та доповнюють один одного. Мотивація є рушійною силою самоорганізації, що стимулює до дії та досягнення цілей. Когнітивні та діяльнісні навички допомагають реалізувати цю мотивацію на практиці. Особистісні якості забезпечують стійкість та ефективність самоорганізації.

Н. Мирончук пропонує включити в навчальний план вищих навчальних закладів новий предмет під назвою «Основи самоорганізації у професійній діяльності». Цей крок спрямований на:

1. Ознайомлення студентів з концепцією самоорганізації у професійній сфері.
2. Формування у студентів ціннісного ставлення до їх власної особистості.
3. Стимулювання потреби раціонального використання особистих ресурсів для досягнення успіху та самореалізації в професії.

Вивчення цієї дисципліни дозволить майбутнім фахівцям опанувати ключові компетенції, необхідні для ефективною самоорганізації:

- ✓ **Аналітичні та рефлексивні навички:** уміння аналізувати, узагальнювати та критично оцінювати свою професійну діяльність.
- ✓ **Планування професійного розвитку:** уміння поставити перед собою чіткі професійні цілі, розробляти плани досягнення цих цілей та вибирати оптимальні методи й інструменти.
- ✓ **Професійні та комунікативні навички:** вміння застосовувати знання, навички та компетенції для вирішення професійних завдань та ефективно спілкуватися з клієнтами та колегами.
- ✓ **Навички роботи в команді та самостійної роботи:** уміння організувати свою роботу, визначати пріоритети, нести відповідальність за результати та продуктивно працювати як самостійно, так і в команді.
- ✓ **Особиста та професійна відповідальність:** уміння нести відповідальність за свої дії та рішення, дотримуватися етичних норм та принципів професійної діяльності [34, с. 196-197].

Впровадження навчального курсу «Основи самоорганізації у професійній діяльності» у навчальний план вищих навчальних закладів стає все більш актуальним з огляду на декілька факторів:

1. Зростання усвідомлення студентами важливості самоорганізації у професійній сфері. Майбутні фахівці розуміють, що успіх у будь-якій галузі вимагає вміння самостійно планувати та керувати своєю роботою.
2. Потреба у підготовці фахівців, які здатні до самостійного встановлення цілей, розробки стратегій та досягнення результатів у своїй професійній діяльності.
3. Розвиток навичок самоорганізації сприяє особистісному та професійному зростанню студентів.

Вивчення цього предмету дозволяє студентам:

- ✓ Усвідомити важливість самоорганізації для досягнення успіху у навчанні та професійній діяльності.
- ✓ Навчитися планувати та організовувати свою роботу.
- ✓ Розробити та реалізувати програми особистісного та професійного розвитку.
- ✓ Сформулювати цілі та визначити перспективи у професійній діяльності.
- ✓ Розробити плани дій для досягнення поставлених цілей.
- ✓ Оволодіти навичками прогнозування, проектування, моделювання та самоконтролю [34, с. 199].

Це, у свою чергу, допомагає майбутнім фахівцям:

- ✓ Досягати високих результатів у навчанні.
- ✓ Ефективно розпочинати та розвивати свою професійну кар'єру.
- ✓ Бути конкурентоспроможними на ринку праці.
- ✓ Швидко адаптуватися до нових умов та вимог професійної сфери.
- ✓ Постійно вдосконалювати свої навички та розвиватися.

Дисципліна «Основи самоорганізації у професійній діяльності» є інвестицією у майбутнє студентів, яка надає їм необхідні знання, навички та компетенції для успішної кар'єри та самореалізації.

В. Колпаков та І. Муравйова пропонують включити до програми навчання майбутніх психологів новий предмет під назвою «Самоорганізація особистості». Головна їх мета полягає в наданні допомоги студентам у таких аспектах:

1. Оволодіння методиками оцінювання різних життєвих ситуацій та власних можливостей.
2. Набуття вміння оцінювати та коригувати життєві цілі, а також стратегії їх досягнення.
3. Оволодіння навичками планування життя та самоорганізації.
4. Засвоєння технік саморегуляції та самоврядування.

Реалізація цієї дисципліни можлива за допомогою різноманітних методів навчання, таких як:

- ✓ **Лекції та семінари:** для надання теоретичних знань про самоорганізацію особистості.
- ✓ **Групові та тренінгові заняття:** для відпрацювання практичних навичок самоорганізації.
- ✓ **Самостійна робота:** включаючи виконання завдань, спрямованих на розвиток навичок самоорганізації.
- ✓ **Різноманітні навчальні ігри:** для моделювання життєвих ситуацій та відпрацювання методів самоорганізації у формі гри [25, с. 7].

Вивчення дисципліни «Самоорганізація особистості» для майбутніх психологів включає в себе проведення групових та тренінгових занять, які мають декілька основних завдань:

1. Оволодіння психотехнологіями:
 - ✓ Розуміння ключових аспектів важливих особистісних якостей, таких як відповідальність, організованість, самоконтроль, емпатія, комунікабельність і т.д.

- ✓ Вивчення психолінгвістичних методів, що становлять основу комунікативних навичок психолога, таких як активне слухання, емпатичне спілкування, вербальний та невербальний вплив, вирішення конфліктів і т.д.
2. Розвиток навичок використання психотехнологій:
- ✓ Відпрацювання практичних навичок застосування психотехнологій в умовах тренінгових вправ, моделювання професійних ситуацій, рольових ігор і т.д.
 - ✓ Набуття навичок адаптації психотехнологій до конкретних ситуацій з урахуванням індивідуальних особливостей клієнтів та специфіки професійної діяльності.
3. Набуття досвіду самоаналізу та саморозвитку:
- ✓ Розвиток навичок самооцінки і визначення власних особистісних якостей, сильних та слабких сторін, ресурсів і т.д.
 - ✓ Складання планів самовдосконалення та вибір методів і інструментів для досягнення поставлених цілей.
 - ✓ Втілення планів саморозвитку в життя через самостійне вивчення методичних матеріалів, виконання практичних завдань, участь у тренінгах і семінарах і т.д.
4. Формування командного духу та співпраці:
- ✓ Створення атмосфери довіри і взаємоповаги, де студенти можуть вільно обмінюватися своїми думками, почуттями і досвідом.
 - ✓ Розвиток навичок командної роботи, спільне вирішення проблем, здатність йти на компроміси і нести відповідальність за результат.
 - ✓ Набуття досвіду взаємопідтримки та наставництва, де студенти можуть допомагати один одному в процесі саморозвитку та оволодінні психотехнологіями [25, с. 7].

Групові та тренінгові заняття з цієї дисципліни допомагають майбутнім психологам не лише отримати теоретичні знання, але й розвинути практичні навички, необхідні для ефективної роботи з клієнтами.

О. Ткачишина наголошує на значенні розвитку навичок самоконтролю та емоційної стійкості у майбутніх психологів під час формування навичок самоорганізації. Це досягається через застосування спеціальних методик та вправ під час тренінгів зі студентами. Ось деякі теми, які можуть сприяти розвитку цих навичок:

1. **Розпізнавання емоційних реакцій:** навичка усвідомлення та ідентифікації власних емоцій, а також емоцій інших людей.
2. **Регулювання емоцій:** володіння методами самоконтролю для управління емоціями в складних ситуаціях.
3. **Прийняття власних почуттів:** розвиток здатності сприймати свої емоції та не заперечувати їх.
4. **Техніки саморегуляції:** використання практичних методів для заспокоєння, розслаблення та подолання стресу.

Деякі приклади вправ та методик:

- ✓ **Дискусія «Чи можеш ти контролювати ситуацію»:** обговорення різних ситуацій, де виникали сильні емоції, та обмін стратегіями подолання цих емоцій.
- ✓ **Вправи для створення нових планів та їх реалізації:** постановка цілей, розробка планів досягнення та відстеження прогресу.
- ✓ **«Здатність планувати майбутню роботу»:** навчання плануванню часу, ресурсів та встановлення пріоритетів.
- ✓ **«Новий образ свого Я»:** дослідження цінностей, сильних та слабких сторін та формування позитивного уявлення про себе [54 с. 180].

Важливо зазначити, що розвиток самоконтролю та емоційної стійкості – це процес, який потребує постійної практики та самовдосконалення.

Г. Варіна в своїй роботі висвітлює значення різноманітних методик та практик, використовуваних у тренінгах для майбутніх психологів. Ці методики спрямовані на:

1. **Самопізнання:** вивчення власного досвіду, виявлення потенціалу та розуміння сильних і слабких сторін.

2. Розвиток особистісного потенціалу: поліпшення якостей, таких як емпатія, комунікабельність, відповідальність, стресостійкість.

3. Підвищення рівня професійних знань і навичок: оволодіння методами діагностики, консультування, психотерапії.

Участь у таких тренінгах дозволяє майбутнім психологам:

- ✓ **Досліджувати внутрішній світ:** краще розуміти свої емоції, мотиви та цінності.
- ✓ **Розкривати потенціал:** використовувати свої сильні сторони для досягнення цілей.
- ✓ **Покращувати якість життя:** розвивати вміння керувати стресом та покращувати взаємовідносини.
- ✓ **Вивчати нові методи комунікації:** встановлювати ефективну взаємодію з іншими та вирішувати конфлікти.
- ✓ **Поліпшувати професійні навички:** застосовувати психологічні знання на практиці.

Г. Варіна також вказує на ефективність використання психотерапевтичних технік у тренінгах для:

- ✓ **Самоусвідомлення:** розуміння власних потреб і бажань.
- ✓ Подолання психологічних травм.
- ✓ Розвитку креативності та нестандартного мислення [7, с. 98].

В основі тренінгів для майбутніх психологів лежить концепція ідеальної особистості, яка включає:

1. Керування емоціями.
2. Слухання внутрішнього Я.
3. Творче мислення.
4. Постійний саморозвиток.

Використання різноманітних методик у тренінгах дозволяє підготувати фахівців, які зможуть успішно працювати з клієнтами та допомагати їм вирішувати проблеми.

Виробнича практика грає важливу роль у розвитку навичок самоорганізації у майбутніх психологів. Під час практики студенти мають можливість:

- ✓ Оволодіти професійними знаннями та навичками у реальних умовах роботи психолога.
- ✓ Навчитися планувати та прогнозувати свою роботу, встановлювати чіткі цілі та етапи їх досягнення.
- ✓ **Розвинути навички самоуправління:** організувати свій час та ресурси, нести відповідальність за результати своєї роботи.
- ✓ Оцінювати результати своєї діяльності та вносити корективи за потреби.
- ✓ Аналізувати результати власної діяльності, оцінювати її ефективність та розкривати свої можливості.
- ✓ **Визначати напрямки самовдосконалення:** шукати шляхи для постійного розвитку своїх знань та навичок.

У цьому процесі важливу роль відіграють навички самозвітування та самопостереження. Завдяки ним студенти усвідомлено оцінюють свою роботу, виявляють сильні та слабкі сторони та шукають шляхи для їх вдосконалення [59, с. 162].

Метою виробничої практики майбутніх психологів є:

- ✓ Оволодіння сучасними методами та формами організації професійної діяльності.
- ✓ Формування навичок прийняття самостійних рішень в умовах реальної роботи.
- ✓ Вироблення потреби у систематичному вдосконаленні своїх знань та творчому їх використанні у роботі.

Проходження виробничої практики дозволяє майбутнім психологам не лише отримати цінний досвід роботи, а й розвинути ключові навички самоорганізації, необхідні для успішної професійної діяльності.

А. Яворський наголошує, що успішне формування навичок професійної самоорганізації студентів під час виробничої практики залежить від того, як вони:

- ✓ Розглядають систему наукових фактів як інструмент для свого особистісного розвитку та професійного зростання, а не лише як знання, що треба засвоїти.
- ✓ Розуміють самоорганізацію як не лише мету, але й як засіб діяльності та результат [59, с. 162].

Важливою умовою успішного впливу виробничої практики на самоорганізацію майбутніх фахівців є впровадження особистісно-зорієнтованого та діяльнісного підходів до її організації. Це означає:

- ✓ **Спільний аналіз проблем студентами:** пошук спільних рішень, обмін досвідом, формування команди однодумців.
- ✓ **Конструювання понять:** спільне формулювання ключових понять та категорій психологічної науки.
- ✓ **Порівняння та оцінка різних точок зору:** розвиток критичного мислення, формування власної думки, вміння аргументувати свою позицію [59, с. 162].

За такого підходу виробнича практика стає не лише формальним етапом навчання, але й можливістю для особистісного та професійного зростання майбутніх психологів.

Володіння навичками організації себе, своєї роботи та часу є вирішальним для майбутніх психологів. Ці навички дозволять їм:

- ✓ Ефективно реалізувати свій професійний план.
- ✓ Розробляти та будувати своє професійне майбутнє.
- ✓ Досягати успіху в особистісному розвитку.

Крім того, важливо вміти організовувати себе, встановлювати реальні цілі та досягати їх, розробляти плани та стратегії роботи, ефективно управляти часом та ресурсами, оцінювати результати своєї діяльності та коригувати її, а також чітко визначати професійні цілі та шляхи їх досягнення.

Ці навички самоорганізації формуються не лише під час навчання, але й протягом всієї професійної діяльності психолога. Для цього використовуються організовані навчальні заходи, спеціальні вправи та техніки самоорганізації, а також практика на реальних кейсах з клієнтами. Таке навчання допоможе майбутнім психологам успішно здійснити свою професійну діяльність та допомогти клієнтам досягти їхніх цілей.

Висновки до першого розділу

Самоорганізація вважається ключовою характеристикою особистості, що включає в себе комплекс якостей, вмінь і навичок, спрямованих на вміння самостійно керувати своєю діяльністю. Це також розглядається як процес, який полягає в усвідомленій та цілеспрямованій діяльності, спрямованій на особистісний розвиток та досягнення важливих цілей.

Дослідження показують, що людям з високим рівнем самоорганізації притаманні впевненість у собі, творча самостійність думки, вміння раціонально планувати свій час і роботу, швидко приймати та виконувати рішення, а також ефективно розподіляти свої ресурси. Вони мають розвинену особисту гідність, почуття обов'язку, та здатність до саморегуляції у всіх сферах життя.

Самоорганізація є важливим фактором успішності професійної діяльності практичного психолога, тому розвиток цієї навички є важливим завданням в процесі підготовки майбутніх фахівців у вищих навчальних закладах. Вона проявляється у здатності ставити цілі, системно працювати над їх досягненням, аналізувати та оцінювати свої дії, що сприяє досягненню успіху в професійній діяльності.

Самоорганізація формується як під час організованих навчальних та змодельованих ситуацій, так і під час виконання спеціальних вправ та навчання технікам самоорганізації та самоуправління під час виконання завдань виробничої практики.

РОЗДІЛ 2

ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ САМООРГАНІЗАЦІЇ МАЙБУТНІХ ПРАКТИЧНИХ ПСИХОЛОГІВ

2.1. Організація експериментального дослідження особливостей самоорганізації майбутніх практичних психологів

Для практичного вивчення специфіки самоорганізації студентів-психологів під час їх професійної підготовки у вищому навчальному закладі було проведено експериментальне дослідження, в рамках якого виконані такі завдання:

1. На констатувальному етапі:

- У психологічній літературі досліджуються теоретичні аспекти самоорганізації особистості, а також надається уявлення про те, як відбувається самоорганізація у професійній діяльності психологів-початківців.
- Відібрані психодіагностичні методи та створена вибірка респондентів для дослідження особливостей самоорганізації студентів-психологів під час їхньої професійної підготовки у вищих навчальних закладах (ВНЗ).
- Проведено опитування студентів за вибраними методиками оцінки самоорганізації, проаналізовані результати та зроблені висновки щодо особливостей самоорганізації майбутніх психологів у процесі їхньої професійної підготовки у ВНЗ.
- Обґрунтовано необхідність розробки та тестування психологічної програми для покращення самоорганізації у професійній діяльності майбутніх практичних психологів.

2. На контрольному етапі:

- Розроблені практичні рекомендації для розвитку самоорганізації майбутніх практичних психологів із урахуванням результатів дослідження.

Вибірку опитуваних склали 3 групи студентів-майбутніх психологів, які навчаються на 3 і 4 курсах за спеціальністю «053. Психологія» (по 30 студентів у кожній групі респондентів). Серед них 60 дівчат і 30 хлопців віком 19-22 роки.

Під час проведення дослідження використано наступні психодіагностичні методики:

1. «Опитувальник на вимірювання рівня самоорганізації» (Н. Шиліна);
2. Анкета «Самооцінка здібності до самоосвіти і саморозвитку особистості»
3. (О. Сергеєнкова);
4. «Методика діагностики професійної спрямованості особистості» (Б. Басс);
5. Методика «Локус контролю» Дж. Роттер.

Коротко розглянемо особливості використання обраних методик.

Опитувальник на вимірювання рівня самоорганізації» (Н. Шиліна) призначений для визначення рівня самоорганізації індивіда. Він складається з 14 питань, і респондент дає відповіді на кожне з них за шкалою від 1 до 5:

- 5 – твердження повністю відповідає дійсності;
- 4 – скоріше так, ніж ні;
- 3 – і так, і ні;
- 2 – скоріше не відповідає;
- 1 – не відповідає.

Опитувальник дозволяє оцінити особистісні здібності респондента до професійної самоорганізації, а також фактори, що сприяють або перешкоджають цьому процесу.

При обробці результатів застосовується п'ятибальна система. Загальна сума балів, отриманих респондентом, інтерпретується наступним чином:

- 70-55 балів – активний розвиток самоорганізації;
- 54-36 балів – самоорганізація залежить від зовнішніх умов;
- 35-17 балів – самоорганізація практично відсутня [57, с. 48].

Високий рівень самоорганізації характеризується високими балами за такими пунктами:

- Здатність до самопізнання;
- Саморозвиток;
- Читання професійної літератури;
- Рефлексія діяльності;
- Впевненість у собі;
- Управління професійним розвитком;
- Задоволення від освоєння нових знань.

Анкета «Самооцінка здібності до самоосвіти і саморозвитку особистості» (О. Сергєєнкова) дозволяє оцінити рівень здатності майбутніх професіоналів до самоосвіти та розвитку.

Респондентам надається анкета з 21 питанням, на які вони відповідають одним із трьох варіантів: «ні», «частково/періодично», «так».

За кожен відповідь нараховуються бали: 1 за «ні», 2 за «частково/періодично», 3 за «так».

Високі бали з питань, що стосуються:

- зусиль, докладених у пошуках інформації про саморозвиток;
- бажання до самоосвіти;
- здатності до аналізу власних успіхів і невдач;
- швидкості засвоєння професійних знань;
- усвідомлення сильних і слабких сторін;
- прагнення до вдосконалення;
- виховання сили волі та стійкості у конфліктах;
- сприйняття себе як цілеспрямованої особистості;
- аналізу чужої думки про власні здібності до самоосвіти та саморозвитку.

Загальна сума балів визначає рівень здатності до самоосвіти та саморозвитку за наступною шкалою:

- дуже низький: 21-28 балів;
- низький: 29-32 бали;
- трохи нижче середнього: 37-40 балів;
- середній: 41-44 бали;
- трохи вище середнього: 45-48 балів;
- вище середнього: 49-52 бали;
- високий: 53-56 балів;
- дуже високий: 57-63 бали [57, с. 49-50].

«Методика діагностики професійної спрямованості особистості» (Б. Басс) використовується для визначення професійної спрямованості респондентів.

Респондентам надається анкета з 30 питань. До кожного питання пропонується три варіанти відповіді. Респонденти вибирають варіант, який найбільше відповідає їх поглядам і цінностям.

- ✓ Відповіді в колонці «Найбільш привабливо» оцінюються в 2 бали.
- ✓ Відповіді в колонці «Найменш привабливо» оцінюються в 0 балів.
- ✓ Відповідям, які не потрапили в жодну колонку, присвоюється 1 бал.
- ✓ Бали за всі відповіді підсумовуються для кожного типу спрямованості відповідно до ключа в методиці.

Визначається домінуючий тип спрямованості особистості:

1. Спрямованість на себе (Я):

- ✓ Орієнтація на особисту вигоду та задоволення;
- ✓ Агресивність у досягненні статусу;
- ✓ Схильність до конкуренції;
- ✓ Тривожність;
- ✓ Інтроверсія;
- ✓ Дратівливість;
- ✓ Прагнення до влади.

2. **Спрямованість на спілкування (С):**

- ✓ Прагнення до підтримки соціальних зв'язків;
- ✓ Орієнтація на спільну діяльність;
- ✓ Орієнтація на соціальне схвалення;
- ✓ Залежність від групи;
- ✓ Потреба в емоційних стосунках.

3. **Спрямованість на справу, діло (Д):**

- ✓ Інтерес до вирішення робочих завдань;
- ✓ Бажання виконувати роботу найкращим чином;
- ✓ Орієнтація на ділову співпрацю;
- ✓ Здатність відстоювати власну думку в інтересах справи;
- ✓ Корисність для досягнення загальної мети [26].

Методика «Локус контролю» Дж. Роттера визначає, чи схильний респондент до інтернального чи екстернального локусу контролю. Розроблена в 1950-их роках американським психологом Дж. Роттером в рамках концепції поведінкової психології [26].

Опитувальник складається з 29 пар тверджень, що описують протилежні погляди на ситуації. Респондент вибирає лише одне твердження в кожній парі. За кожне збіг з ключем респондент отримує 1 бал за відповідною шкалою (інтернальність або екстернальність).

Сума балів визначає, до якого локусу контролю схильний респондент.

Характерні риси:

1. **Інтернальність:**

- ✓ Незалежність;
- ✓ Орієнтація на успіх;
- ✓ Політична активність;
- ✓ Відчуття особистої сили;
- ✓ Прагнення до влади;
- ✓ Широке сприйняття інформації та її використання для контролю над внутрішнім середовищем;

- ✓ Менша схильність до навіювань, більша незалежність і покладаються на власне судження.

2. Екстернальність:

- ✓ Схильність до навіювань;
- ✓ Прагнення взаємодіяти з іншими та отримувати соціальну підтримку;
- ✓ Схильність до самознищення;
- ✓ Часте вживання алкоголю, паління та високий ризик в азартних іграх;
- ✓ Менша схильність до успіху та домінування;
- ✓ Легковажність, недисциплінованість, втрата інтересу до справ.

2.2. Аналіз результатів дослідження особливостей самоорганізації майбутніх практичних психологів

Розглянемо результати опитування майбутніх психологів, які дозволяють виявити, як вони самоорганізовані та наскільки вони готові до організованої професійної діяльності.

Використовуючи «Опитувальник на вимірювання рівня самоорганізації» (Н. Шиліна), отримано наступні результати опитування майбутніх психологів

(табл. 2.2.1):

Таблиця 2.2.1

Рівні здатності до самоорганізації у майбутніх практичних психологів (за методикою Н. Шиліної)

Рівні здатності до самоорганізації	Всього	Респонденти 3 курсу	Респонденти 4 курсу
Кількість осіб	90 осіб	45 осіб	45 осіб
Високий	41,7%	43,3%	40,0%
Середній	33,3%	26,7%	40,0%
Низький	25,0%	30,0%	20,0%

Більшість опитаних виявили високий рівень самоорганізації (41,7%). Вони активно займаються самоаналізом, вивчають свої можливості та розвиваються професійно. Часто вони витрачають вільний час на читання професійної літератури, участь у наукових дискусіях та вивчення новинок у своїй галузі. Третина опитаних має середній рівень здатності до саморозвитку (33,3%) і виявляє ситуативну самоорганізацію. Решта 25,0% мають низький рівень самоорганізації та не проявляють інтересу до професійного зростання, новинок у галузі або самопізнання.

При аналізі виявлених проявів самоорганізації серед студентів 3 та 4 курсів, бачимо, що обидві групи мають схожі результати високого рівня самоорганізації (відповідно 43,3% у студентів 3 курсу та 40,0% у студентів 4 курсу). Середня оцінка за самоорганізацію визначена для 26,7% студентів 3 курсу і 40,0% студентів 4 курсу, тоді як низький рівень самоорганізації є більш поширеним серед третьокурсників (на 10,0%), ніж серед студентів 4 курсу. Отже, хоча в третьокурсників спостерігається високий інтерес до самоорганізації, все ж третина студентів має низький рівень її прояву.

Представимо наочно результати опитування хлопців та дівчат щодо вияву їх здатності до самоорганізації (рис. 2.2.1):

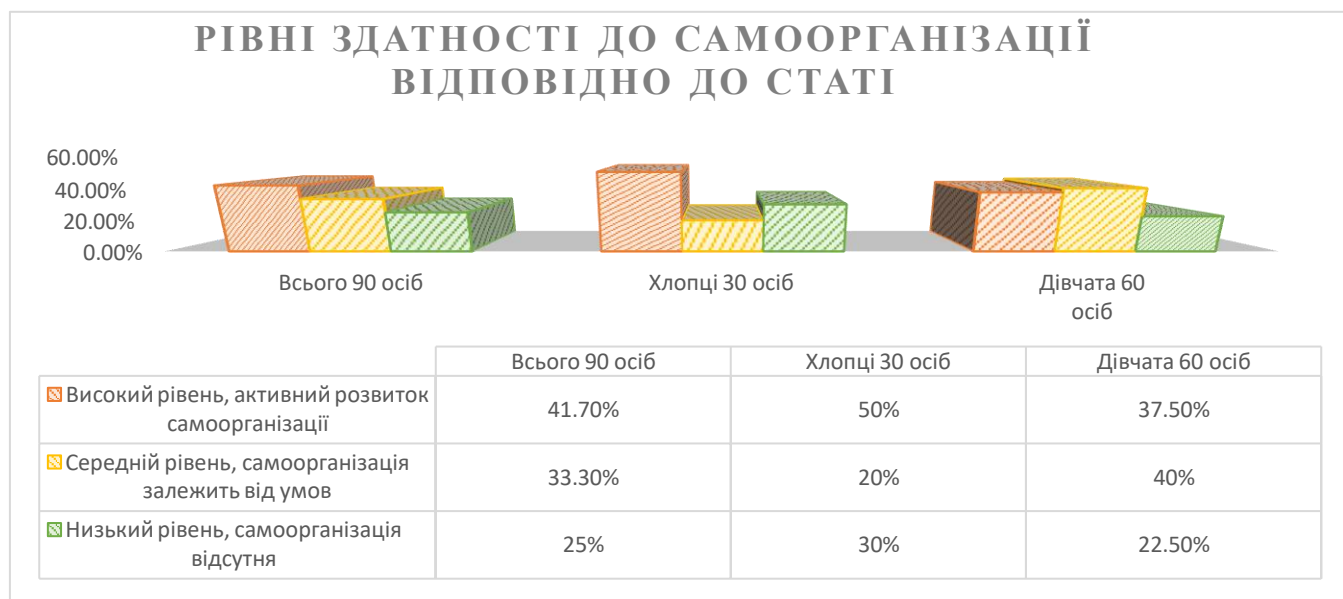


Рисунок 2.2.1 – Рівні здатності до самоорганізації майбутніх практичних психологів відповідно до статі (за методикою Н. Шиліної)

У хлопців частіше спостерігаються високі рівні самоорганізації (50,0%), але все ж третина з них має низький рівень (30,0%). У 20,0% виявлено середні, ситуативні показники самоорганізації. Щодо дівчат, вони частіше демонструють середні та високі рівні самоорганізації (відповідно 40,0% і 37,5%). У решти 22,5% дівчат спостерігається низький рівень самоорганізації.

Отже, високий рівень самоорганізації більш поширений серед хлопців, в той час як середній рівень самоорганізації є характернішим для дівчат. Щодо низького рівня самоорганізації, він виявлений більш часто у хлопців (30,0%), ніж у дівчат (22,5%).

Оскільки високий рівень самоорганізації є важливим аспектом для успішної професійної діяльності майбутніх психологів, слід зазначити, що у 25,0% майбутніх практичних психологів було виявлено низький рівень самоорганізації.

Провівши опитування студентів за анкетною «Самооцінка здібності до самоосвіти і саморозвитку особистості» (О. Сергеєнкова), ми отримали такі відповіді майбутніх практичних психологів (табл. 2.2.2):

Таблиця 2.2.2

Рівні розвитку здібності до самоосвіти і саморозвитку у майбутніх практичних психологів (за методикою О. Сергеєнкової)

Рівні здібності до самоосвіти і саморозвитку	Всього	Респонденти 3 курсу	Респонденти 4 курсу
Кількість осіб	90 осіб	45 осіб	45 осіб
Дуже високий	0,0%	0,0%	0,0%
Високий	13,3%	16,7%	10,0%
Вище за середній	18,3%	16,7%	20,0%
Трохи вище середнього	0,0%	0,0%	0,0%
Середній	33,3%	33,3%	33,3%
Трохи нижче середнього	20,0%	20,0%	20,0%
Низький	15,0%	13,3%	16,7%
Дуже низький	0,0%	0,0%	0,0%

Згідно зі зібраними даними, більшість опитаних студентів мають середній рівень здатності до самоосвіти і саморозвитку (33,3%). У 20,0% студентів виявлено трохи нижчий за середній рівень, а в 18,3% – рівень вищий за середній. Оптимальний, високий рівень здатності до саморозвитку і самоосвіти зафіксовано у 13,3% майбутніх психологів. Однак у 15,0% майбутніх фахівців спостерігається низький рівень здібності до самоосвіти і саморозвитку.

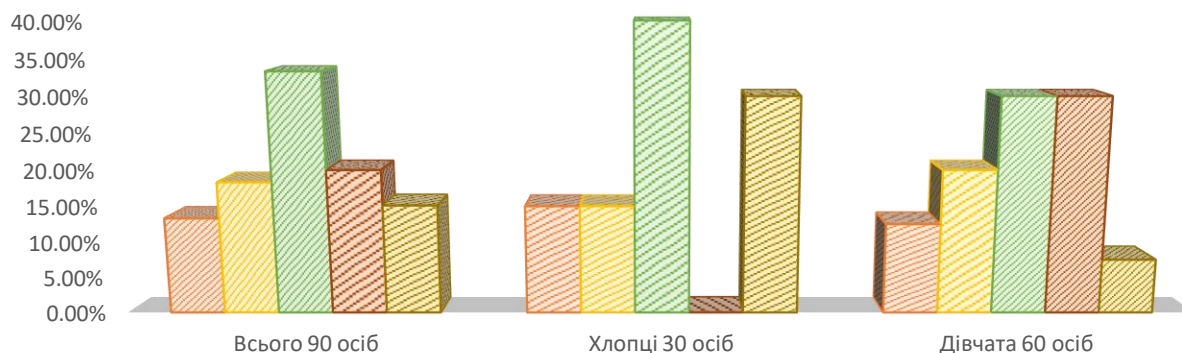
У студентів 3 курсу більшість мають середній або нижче середнього рівні здатності до самоосвіти і саморозвитку (відповідно 33,3% і 20,0%). По 16,7% студентів демонструють високий або навіть вище за середній рівні цих здібностей до самоосвіти, а у 13,3% виявлено низький рівень.

Для студентів 4 курсу також характерні переважаючі середні або трохи нижче середнього рівні здібності до самоосвіти і саморозвитку (відповідно 33,3% і 20,0%), у 20,0% виявлено рівень вище за середній і в 10,0% – високий. Низький рівень здібності до самоосвіти відзначено в 13,3%. Аналізуючи розподіл здібності до саморозвитку та самоосвіти, можна помітити схожі тенденції у студентів 3 і 4 курсу. Зокрема, сумарно у студентів 3 курсу 33,4% мають високий і вище за середній рівні, а в студентів 4 курсу – 30,0%. Подібний розподіл також характерний для середніх рівнів здібності, з 33,3% кожної з підгруп опитуваних. Проте низький рівень здібності трохи частіший у студентів 4 курсу (16,7%), ніж у студентів 3 курсу (13,3%).

У той же час, важливо відзначити, що серед респондентів не було тих, у кого виявлено би екстремальні показники розвитку здібностей до самоосвіти і саморозвитку – ні «дуже високий», ні «дуже низький». Оскільки третина всіх опитаних мають низький або нижче середнього рівні здібності до саморозвитку і самоосвіти, з майбутніми психологами потрібно провести цілеспрямовану роботу для стимулювання їх потенціалу до саморозвитку і самоорганізації, покращення особистісних якостей, професійно важливих навичок і вмінь.

Давайте розглянемо прояви здібностей до самоосвіти і саморозвитку серед хлопців та дівчат – майбутніх психологів (рис. 2.2.2). Важливо зазначити, що нам не вдалося виявити дуже високі, трохи вищі за середній і дуже низькі рівні за цією методикою, тому вони не представлені графічно.

РІВНІ РОЗВИТКУ ЗДІБНОСТІ ДО САМООСВІТИ І САМОРОЗВИТКУ ВІДПОВІДНО ДО СТАТІ



	Всього 90 осіб	Хлопці 30 осіб	Дівчата 60 осіб
Високий рівень здібності до самоосвіти і саморозвитку	13.30%	15%	12.50%
Вище за середній	18.30%	15%	20%
Середній рівень	33.30%	40%	30%
Трохи нижче середнього	20%	0%	30%
Низький, не здібність до самоосвіти і саморозвитку	15.10%	30%	7.50%

Рисунок 2.2.2 – Рівні розвитку здібності до самоосвіти і саморозвитку у майбутніх практичних психологів відповідно до статі (за методикою О. Сергєєнкової)

Для хлопців характерні наступні рівні здібності до самоосвіти і саморозвитку: середній (33,3%), трохи нижче середнього (20,0%), вище за середній (20,0%), і низький (16,7%). Тільки 10,0% хлопців виявили високий рівень цих здібностей.

Серед дівчат переважають середній і трохи нижче середнього рівні здібності до самоосвіти і саморозвитку (по 30,0%). У 20,0% виявлено рівень вище за середній, а в 12,5% – високий. Низький рівень здатності до самоосвіти і саморозвитку спостерігається у 7,5% дівчат.

Отже, 15,0% хлопців і 12,5% дівчат мають високий рівень здібностей до саморозвитку, середній рівень виявлено у 40,0% хлопців та 30,0% дівчат, а низький рівень переважає у хлопців (30,0%) порівняно з дівчатами (7,5%). Таким чином, хоча високий рівень проявляється у подібній пропорції, хлопці виявляють менше зацікавленості у саморозвитку та самоосвіті в професійній сфері психології.

Узагальнюючи, з врахуванням того, що серед опитаних 20,0% мають трохи нижчий за середній, а 15,0% – низький рівні здібностей до саморозвитку і самоосвіти, стає очевидним, що третина майбутніх психологів має недостатні показники для свідомого саморозвитку. Ймовірно, що вони прикладають недостатньо зусиль для підвищення власної кваліфікації, тому вони потребують цілеспрямованої підтримки і допомоги для активізації своїх здібностей до саморозвитку і самоорганізації, що сприятиме успішності їхньої професійної діяльності.

Застосовуючи «Методику діагностики професійної спрямованості особистості» (Б. Басс), отримано наступні дані опитування майбутніх практичних психологів (табл. 2.2.3):

Таблиця 2.2.3

Тип спрямованості майбутніх практичних психологів (за методикою Б. Басса)

Тип спрямованості	Всього	Респонденти	
		3 курсу	4 курсу
Кількість осіб	90 осіб	45 осіб	45 осіб
Спрямованість на себе (Я)	25,0%	30,0%	20,0%
На спілкування (С)	31,7%	23,3%	40,0%
На справу, діло (Д)	43,3%	46,7%	40,0%

Таким чином, за допомогою методики Б. Басса було встановлено, що більшість студентів переважно спрямовані на справу, на ділову діяльність (43,3%). У третини опитаних виявлено нахил до спілкування (31,7%), що є

досить оптимальним, оскільки психологи проводять більшість своєї професійної діяльності, спілкуючись з клієнтами. Ще значна частина респондентів має орієнтацію на власні інтереси, вони спрямовані на себе (25,0%). Це свідчить про те, що ці люди вибрали професію психолога, перш за все, для того, щоб задовольнити свої власні інтереси та розв'язати внутрішні проблеми.

Між тим, при огляді студентів 3 курсу помітно, що близько половини з них мають орієнтацію на справу (46,7%), а серед студентів 4 курсу ця спрямованість спостерігається у 40,0%. Іншими словами, більшість у кожній з цих груп виявляють професійну нахил до ретельного виконання своїх обов'язків.

Студенти 4 курсу проявляють більшу схильність до спілкування (40,0%), у порівнянні зі студентами 3 курсу, серед яких ця нахилена спрямованість менш виражена (23,3%). Більшість студентів 3 курсу проявляють егоїстичну орієнтацію (на себе) (30,0%), у той час як 20,0% студентів 4 курсу також мають цей нахил.

Отже, хоча оптимальна нахильність до справи переважає серед студентів 3 курсу (46,7%), вони так само відзначаються значною нахильністю до самого себе (30,0%). У той же час, серед студентів 4 курсу, 40,0% виявили спрямованість як на справу, так і на спілкування, що є оптимальним показником для їхнього професійного розвитку, а ще у 20,0% виявлено нахил до самого себе.

Загалом, щодо майбутніх психологів, які схильні до самоцентричності, важливо провести психолого-педагогічну роботу з формування позитивного налаштування особистості на виконання професійних завдань та здатності до професійного зростання. Оскільки робота психолога передбачає надання допомоги іншим людям, а ті, хто схильні до самоцентричності, мають тенденцію до високо корисницьких позицій, ці респонденти можуть бути або не дуже підходящими для цієї професії, або ж їм може знадобитися корекція їх професійної орієнтації.

Серед хлопців і дівчат виявлено такі показники професійної спрямованості особистості (рис. 2.2.3):

ТИП СПРЯМОВАНOSTІ ВІДПОВІДНО ДО СТАТІ

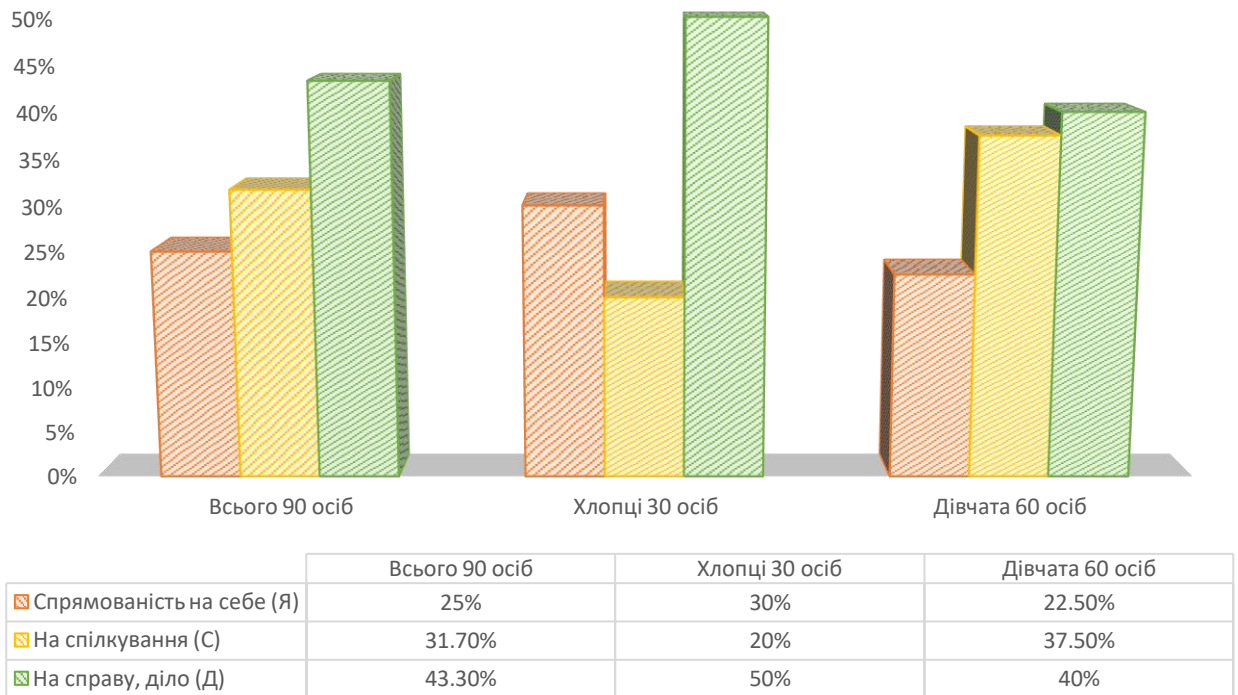


Рис. 2.2.3 – Тип спрямованості у майбутніх практичних психологів відповідно до статі (за методикою Б. Басса)

Більшість хлопців та дівчат мають нахил до справи (50,0% хлопців та 40,0% дівчат). Третина дівчат (37,5%) виявляє спрямованість на спілкування, в той час як серед хлопців цей показник становить лише 20,0%. У третини хлопців також спостерігається нахил до самоцентричності (30,0%), а цей показник у дівчат менший (22,5%). Отже, не зважаючи на виражену преобладу професійної орієнтації на справу, у хлопців частіше спостерігається нахил до самоцентричності (у третини випадків - 30,0%), тоді як у дівчат спостерігається нахил до спілкування, що виражається в пошуку соціальної підтримки при вирішенні проблем та здатності до побудови конструктивної взаємодії для подолання труднощів, що також спостерігається у третини випадків (у 37,5% дівчат).

За методикою Дж. Роттера було визначено показники екстернальності-інтернальності опитуваних (табл. 2.2.4).

Таблиця 2.2.4

Показники самоконтролю у майбутніх практичних психологів
(за методикою Дж. Роттера)

Рівні	Всього	Респонденти 3 курсу	Респонденти 4 курсу
Кількість осіб	90 осіб	45 осіб	45 осіб
Інтернальність (внутрішній контроль)	36,7%	33,3%	40,0%
Амбівалентне значення (внутрішньо- зовнішній контроль)	33,3%	33,3%	33,3%
Екстернальність (зовнішній контроль)	30,0%	33,3%	26,7%

Згідно з табл. 2.4, очевидно, що більшість опитаних (36,7% майбутніх психологів) виявляють прояви інтернальності. Вони проявляють внутрішній контроль, що є оптимальним показником для особистісного та поведінкового зростання молоді особистості, що готується до вступу у доросле життя. Вони готові взяти на себе відповідальність за свої дії, розуміють наслідки своєї поведінки, та приймати рішення, які впливають не тільки на їх власне життя, але й враховують інтереси та потреби оточення.

Багато студентів виявили прояви екстернальності (40,0%), що вказує на їхню несхвальну готовність приймати на себе відповідальність за події в їхньому житті. Ці респонденти схильні приділяти більшу увагу зовнішнім обставинам та умовам, які впливають на їхнє життя та визначають його подальший хід, а не власним діям чи рішенням у вирішенні виникаючих проблем.

Для 33,3% опитаних характерні амбівалентність інтернальності та екстернальності з невеликим переважанням внутрішнього контролю. Ці учасники зазвичай віддають перевагу внутрішньому самоконтролю, але у

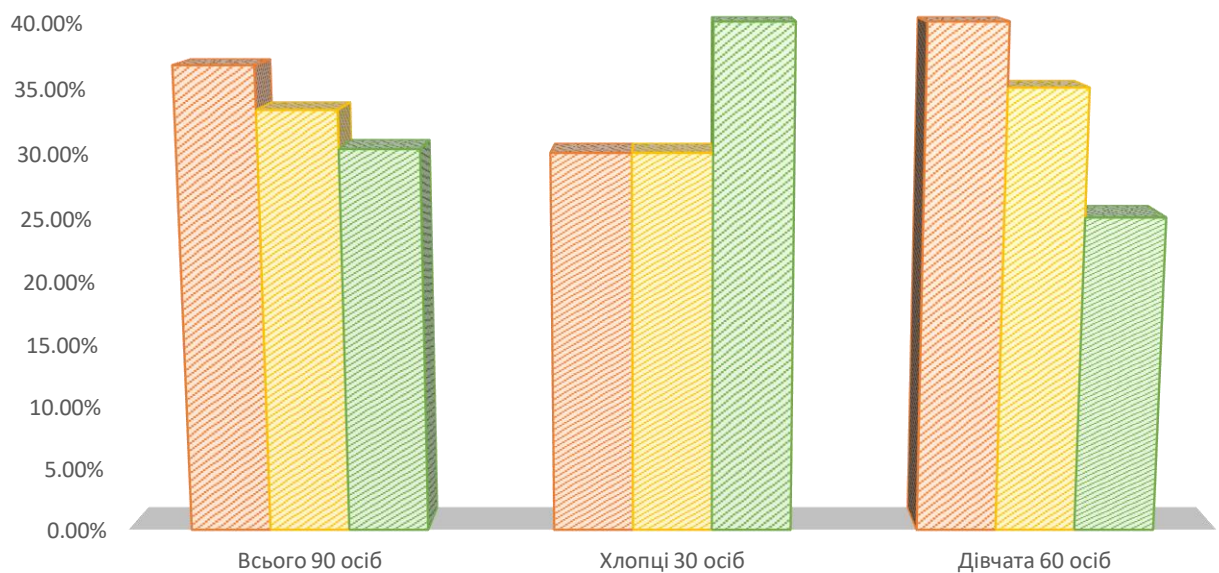
деяких ситуаціях, де потрібна витримка та свідоме розрахування альтернативних варіантів розв'язання проблем, вони можуть уникати відповідальності, ухилятися від серйозних обов'язків та вибирати стратегії поведінки, які не потребують активного втручання.

Варто зазначити, що більшість студентів 3 курсу проявляють різні види контролю у порівнянні: екстернальний, інтернальний та амбівалентність – у співвідношенні з однаковою кількістю опитаних у кожній категорії, а саме по 33,3%.

Серед студентів 4 курсу переважна більшість виявляє схильність до інтернального та амбівалентного контролю (40,0% і 33,3% відповідно), тоді як інша частина виявляє схильність до екстернального локусу контролю (26,7%).

Для кращої наочності представимо отримані результати опитування хлопців та дівчат за допомогою рис. 2.2.4.

ПОКАЗНИКИ САМОКОНТРОЛЮ ВІДПОВІДНО ДО СТАТІ



	Всього 90 осіб	Хлопці 30 осіб	Дівчата 60 осіб
Інтернальність (внутрішній контроль)	36.70%	30.00%	40.00%
Амбівалентне значення (внутрішньо-зовнішній контроль)	33.30%	30.00%	35.00%
Екстернальність (зовнішній контроль)	30.30%	40.00%	25.00%

Рисунок 2.2.4 – Показники самоконтролю у майбутніх практичних психологів відповідно до статі (за методикою Дж. Роттера)

Більшість хлопців виявляють схильність до екстернального локусу контролю (40,0%), що характеризується легковажним ставленням, більшою схильністю до споживання алкоголю і прийняттям ризикованих рішень у екстремальних ситуаціях, а також недостатньою здатністю до систематичного й цілеспрямованого досягнення мети.

Третина хлопців виявляють ознаки інтернального локусу контролю, що свідчить про серйозність, внутрішній контроль та високу мотивацію до досягнення успіху у професійній сфері (30,0%). Також у 30,0% хлопців спостерігається комбінація внутрішнього та зовнішнього контролю, що виявляється в амбівалентних проявах контролю у різних ситуаціях, які потребують об'єктивного аналізу і прийняття рішень.

Дівчата виявили перевагу інтернального локусу контролю (40,0%), що свідчить про їхню здатність до аналізу інформації, збереження її у пам'яті та використання за потреби для розв'язання проблем. Крім того, вони виявляються більш відповідальними, сумлінними, дисциплінованими та здатними до планування та досягнення поставлених цілей. У 35,0% дівчат спостерігається амбівалентне значення внутрішнього контролю, тоді як у 25,0% виявлені ознаки екстернальності.

Отже, бачимо, що оптимальний рівень інтернальності більш поширений серед дівчат (на 10,0%), амбівалентність внутрішньо-зовнішнього контролю спостерігається у 30,0% опитаних хлопців та 35,0% дівчат, тоді як екстернальність є характерною для хлопців (на 15,0%). Враховуючи, що інтернальність сприяє успішності в професійній сфері, внутрішній контроль вважається важливим аспектом, який слід розвивати у майбутніх психологів для підвищення їх здатності до самоорганізації у професійній діяльності.

Давайте розглянемо, які особливості проявляються у психологічних характеристиках опитуваних в залежності від їх трьох рівнів здатності до самоорганізації. Ми також представимо дані щодо рівнів розвитку здібності до самоосвіти і саморозвитку серед респондентів з різними рівнями здатності до самоорганізації (табл. 2.2.5).

Для студентів з високим рівнем здатності до самоорганізації характерні високі та над середнім рівні здібності до самоосвіти і саморозвитку (відповідно 32,0% і 44,0%), а ще у 24,0% виявлено середній рівень.

Для респондентів з середнім рівнем здатності до самоорганізації відзначається середній і нижчий за середній рівні здібності до саморозвитку і самоосвіти (відповідно 70% і 30%). А серед студентів з низьким рівнем самоорганізації, головним чином, притаманні низький (60,0%) і під середнім (40,0%) рівні здібності до самоосвіти і саморозвитку.

Таблиця 2.2.5

Рівні розвитку здібності до самоосвіти і саморозвитку у майбутніх практичних психологів з різними рівнями здатності до самоорганізації

Рівні здатності до самоорганізації	Респонденти із високим рівнем самоорганізації	Респонденти із середнім рівнем самоорганізації	Респонденти із низьким рівнем самоорганізації
Кількість осіб	35 осіб	30 осіб	25 осіб
Дуже високий	0,0%	0,0%	0,0%
Високий	32,0%	0,0%	0,0%
Вище за середній	44,0%	0,0%	0,0%
Трохи вище середнього	0,0%	0,0%	0,0%
Середній	24,0%	70,0%	0,0%
Трохи нижче середнього	0,0%	30,0%	40,0%
Низький	0,0%	0,0%	60,0%
Дуже низький	0,0%	0,0%	0,0%

Отже, спостерігається тенденція, що у студентів з високим рівнем самоорганізації проявляються високі здібності до самоосвіти і саморозвитку, а навпаки – у респондентів з низьким рівнем самоорганізації переважно спостерігаються низькі і під середнім рівні здібності до саморозвитку і самоосвіти.

Давайте розглянемо різновиди професійної спрямованості у майбутніх практичних психологів з різними рівнями самоорганізації (табл. 2.2.6). Студенти з високим рівнем самоорганізації переважно виявляють спрямованість на справу, на діло (80,0%), і ще 20,0% з цієї групи виявляють спрямованість на спілкування. Серед осіб з середнім рівнем самоорганізації переважає спрямованість на спілкування (55,0%). У третини виявлено спрямованість на справу, на діло (30,0%), а в 15,0% студентів – спрямованість на себе. У майбутніх психологів із низьким рівнем самоорганізації переважають спрямованість на себе (80,0%) та спрямованість на спілкування (20,0%).

Таблиця 2.2.6

Тип спрямованості у майбутніх практичних психологів з різними рівнями здатності до самоорганізації

Рівні здатності до самоорганізації	Респонденти із високим рівнем самоорганізації	Респонденти із середнім рівнем самоорганізації	Респонденти із низьким рівнем самоорганізації
Кількість осіб	35 осіб	30 осіб	25 осіб
Спрямованість на себе (Я)	0,0%	15,0%	80,0%
На спілкування (С)	20,0%	55,0%	20,0%
На справу, діло (Д)	80,0%	30,0%	0,0%

Давайте розглянемо, як виявляється самоконтроль у майбутніх психологів з різними рівнями самоорганізації (табл. 2.2.7).

Таблиця 2.2.7

Показники самоконтролю у майбутніх практичних психологів з різними рівнями здатності до самоорганізації

Рівні здатності до самоорганізації	Респонденти із високим рівнем самоорганізації	Респонденти із середнім рівнем самоорганізації	Респонденти із низьким рівнем самоорганізації
Кількість осіб	35 осіб	30 осіб	25 осіб
Інтернальність (внутрішній контроль)	80,0%	10,0%	0,0%
Амбівалентне значення (внутрішньо-зовнішній контроль)	20,0%	75,0%	0,0%
Екстернальність (зовнішній контроль)	0,0%	15,0%	100,0%

Для студентів із високим рівнем самоорганізації характерна перевага інтернальності (внутрішнього контролю) (80,0%), вони відзначаються здатністю до ретельного аналізу інформації, дисциплінованістю і відповідальністю у досягненні цілей і вирішенні завдань. В осіб із середнім рівнем самоорганізації спостерігається амбівалентне значення (внутрішньо-зовнішній контроль) (75,0%), причому для 15,0% властива екстернальність і для 10,0% – інтернальність. Серед респондентів з низьким рівнем самоорганізації переважають показники екстернальності, зовнішнього контролю (100,0%).

Отже, виявлено, що лише малий відсоток майбутніх психологів має високий рівень самоорганізації, який є важливим для успішної професійної діяльності. Третина з них має внутрішній контроль, який допомагає їм усвідомлено обробляти інформацію, вирішувати завдання, ретельно та

відповідально планувати та втілювати свою діяльність. Решта опитуваних потребують психологічної допомоги для активізації потенціалу до саморозвитку та самоорганізації.

Для оцінки психологічних особливостей самоорганізації майбутніх практичних психологів були проаналізовані дані (див. Додаток Б) за допомогою кореляційного аналізу (з використанням критерію Пірсона). У табл. 2.2.8 представлені статистично значущі кореляційні зв'язки між здібностями до самоосвіти і саморозвитку, типом спрямованості особистості, показниками самоконтролю та здатністю до самоорганізації у майбутніх практичних психологів. Загальна кореляційна матриця наведена у Додатку В.

Таблиця 2.2.8

Кореляційні зв'язки показників дослідження зі здатністю до самоорганізації у майбутніх практичних психологів

Змінні	Показник самоорганізації
Здатність до самоосвіти та саморозвитку	0,90
Спрямованість на себе	-0,87
Спрямованість на справу, діло	0,77
Інтернальність	0,88
Екстернальність	-0,89

при $p < 0,05$

Отже, позитивний кореляційний зв'язок вказує на встановлення закономірності, що у майбутніх практичних психологів із високим рівнем самоорганізації виявляються високі здібності до самоосвіти і саморозвитку, тоді як для респондентів із низьким рівнем самоорганізації характерні низькі показники у цих сферах (0,90). Іншими словами, майбутній практичний психолог з високим рівнем самоорганізації більш схильний до самостійного навчання та саморозвитку, оскільки він вміє поставляти цілі, ефективно планувати свій час, керувати своєю поведінкою та ресурсами. Крім того, такий фахівець має внутрішню мотивацію для власного розвитку, відкритий для вивчення на власних помилках, здатний самостійно пошуково здобувати

та аналізувати нові знання, розвивати вміння та розширювати власний кругозір без постійної зовнішньої директиви.

Між самоцентричністю та рівнем самоорганізації у майбутніх практичних психологів виявлено від'ємний статистично значущий зв'язок (-0,87), що свідчить про те, що зі зростанням одного показника інший зменшується. Це, можливо, пояснюється тим, що майбутні практичні психологи із високим рівнем самоорганізації менше націлені на себе, оскільки вони більш прагнуть до співпраці з іншими та є більш відкритими для взаємодії з клієнтами. Це підтверджується наявністю позитивного кореляційного зв'язку між націленістю на справу та рівнем розвиненості самоорганізації у майбутніх практичних психологів (0,77). Таким чином, учасники з високим рівнем самоорганізації мають чіткі цілі, схильні більше зосереджувати увагу на справі та досягати їх. Ця націленість на справу може бути корисною для практичних психологів.

Під час проведення дослідження було встановлено статистично значущий зв'язок на рівні $p \leq 0,05$ між рівнем самоорганізації та внутрішнім локусом контролю у майбутніх практичних психологів (0,88). Це означає, що учасники з високим рівнем самоорганізації проявляють більшу виразність внутрішньо спрямованого (інтернального) локусу контролю. Іншими словами, вони вірять у те, що їхні дії та зусилля можуть впливати на результати та що вони можуть самостійно впоратися з викликами. Майбутні практичні психологи з вищим рівнем інтернальності можуть відчувати більшу відповідальність за свої дії та результати, що сприяє більшій впевненості в роботі та здатності вирішувати проблеми, що виникають у процесі психологічної практики. Позитивний зв'язок також може свідчити про те, що майбутні практичні психологи з високим рівнем самоорганізації більше прагнуть до професійного розвитку і навчання, оскільки вони відчувають, що контроль за процесом навчання та їх професійним розвитком залежить від них самих. Зворотний взаємозв'язок був виявлений між самоорганізацією і екстернальністю (-0,89), що означає, що майбутні практичні психологи з

високим рівнем самоорганізації менше проявляють екстернальність. Іншими словами, вони більш незалежні і схильні до самостійної роботи, ніж до залежності від зовнішнього контролю або впливу. Це може мати важливе значення в психологічній практиці.

Відсутність статистично значущого кореляційного зв'язку між самоорганізацією та спрямованістю на спілкування може бути пояснена тим, що ці аспекти можуть взаємодіяти через інші фактори, а не безпосереднім кореляційним зв'язком. Наприклад, інші характеристики особистості можуть зміцнювати або зменшувати вплив цих двох показників один на одного.

Отже, виокремлені висновки можуть сприяти удосконаленню стратегій навчання та підготовки майбутніх практичних психологів, спрямованих на досягнення кращих результатів у майбутній професійній практиці.

2.3. Рекомендації для розвитку самоорганізаційних навичок у майбутніх практичних психологів

Під час навчання майбутніх психологів самоорганізації ми досліджували методи організації такої роботи, проводили практичні заняття зі студентами з метою формування їхніх навичок у визначенні цілей, складанні планів, контролі за результатами та внесенні коректив. Це дозволило нам оцінити ефективність навчання самоорганізації студентів у рамках програми розвитку психологів.

Також, під час роботи зі студентами, ми розробили кілька рекомендацій для майбутніх фахівців, які можуть бути корисні для саморозвитку у навичках самоорганізації. Ці поради спрямовані на поліпшення умінь у плануванні та досяганні цілей, ефективному розподілі часу, сил та ресурсів.

Для розвитку навичок самоорганізації рекомендуємо майбутнім психологам проводити такі дії:

1. Спрямовувати увагу на формування вольових якостей, таких як самостійність та наполегливість, шляхом виконання обов'язків у різних сферах життя та відповідними вправами, наприклад, «Сніданок варто заслужити» або «Виконай спочатку важливе».
2. Розвивати навички планування та організації, складаючи списки справ, графіки роботи та інші вправи.
3. Підвищувати самосвідомість та впевненість в собі через самоаналіз та визначення сильних та слабких сторін.
4. Вміти встановлювати цілі та знаходити ресурси для їх досягнення.
5. Практикувати усвідомленість через вправи майндфулнес.
6. Організовувати свій час та дії під час робочого часу та відпочинку.
7. Вдосконалювати навички цілепокладання, планування та аналізу результатів.
8. Розвивати самоконтроль над поведінкою та здатність до самокорекції шляхом періодичних самоперевірок та аналізу успіхів.

Також вважаємо корисним ознайомити майбутніх психологів із вправою «Визначення послідовності досягнення мети» (згідно з А. Москаленко, Д. Кобзіним, А. Стародубцевим [36]). Ця вправа сприяє підвищенню мотивації досягнення успіху та формуванню у студентів усвідомлення можливостей досягнення цілей, розумінню оптимальної кількості дій для цього та необхідних засобів.

Цю вправу можна проводити як індивідуально, так і в групі. Під час групового виконання важливо провести обговорення після вправи, обмінятися враженнями та почуттями. Це дозволяє учасникам не лише проаналізувати свій досвід, а й засвоїти думки та досвід інших учасників.

Технологію виконання вправи «Визначення послідовності досягнення мети» наведено нижче:

1. Зафіксуйте свою мету:

- ✓ Візьміть аркуш паперу та олівець.
- ✓ Вгорі чітко запишіть мету, якої хочете досягти.

✓ Намалюйте на аркуші 4 колонки з назвами:

- Що мені потрібно зробити?
- Необхідні для цього засоби
- Порядок виконання
- Важливість дії

2. Підготуйтеся до роботи:

- ✓ Розслабтеся, відпустіть всі думки, які вас відволікають.
- ✓ Сконцентруйтеся на записаній меті.
- ✓ Відчуйте абсолютний спокій перед тим, як почати записувати.

3. Визначте кроки до досягнення мети:

- ✓ Не оцінюючи важливість, запишіть у першу колонку «Що мені потрібно зробити?» все, що спадає на думку, пов'язане з досягненням мети.
- ✓ Продовжуйте «мозковий штурм», поки не вичерпаєте всі варіанти.

4. Визначте необхідні ресурси:

- ✓ Для кожної дії з першої колонки запишіть у другу колонку «Необхідні для цього засоби» все, що вам знадобиться для її виконання.
- ✓ Не оцінюйте та не обговорюйте свої ідеї, просто записуйте все, що вам може знадобитися.

5. Встановіть порядок виконання:

- ✓ Перепишіть дії з першої колонки в третю колонку «Порядок виконання» в послідовності, як їх слід виконати.
- ✓ Пронумеруйте дії.
- ✓ Якщо не впевнені, з якої дії починати, або якщо деякі дії можна виконувати одночасно, присвойте їм однакові номери.

6. Оцініть важливість дій:

- ✓ Поверніться до першої колонки «Що мені потрібно зробити?» та оцініть важливість кожної дії.
- ✓ Позначте важливість у четвертій колонці «Важливість дії»:
 - А – дуже важлива дія;
 - В – важлива;

- С – виконаю, якщо буде можливість.

Цей алгоритм допоможе вам чітко окреслити план дій для досягнення вашої мети, визначити необхідні ресурси та розставити пріоритети.

Застосування цих рекомендацій разом із участю в груповій роботі в рамках програми розвитку самоорганізації майбутніх психологів сприятиме розвитку навичок самоорганізації у майбутніх спеціалістів. Це позитивно вплине на формування навичок правильного постановки цілей та досягнення їх, а також на втілення запланованих кроків з професійного самовдосконалення під час навчання та на початковому етапі професійної кар'єри.

Висновки до другого розділу

Для практичного вивчення особливостей самоорганізації студентів майбутніх психологів у процесі їх професійної підготовки у ЗВО було організовано емпіричне дослідження.

Згідно з результатами дослідження, майже половина опитаних (41,7%) демонструє високий рівень самоорганізації. Це означає, що вони здатні до самоаналізу, мають пізнавальний інтерес до власної особистості та рефлексії щодо своєї поведінки. Вони виявляють впевненість у собі та прикладають зусилля до свого професійного зростання. У третини опитаних (33,3%) виявлено середній рівень здатності до саморозвитку. Це свідчить про середні показники самоорганізації, які залежать від конкретних ситуацій та умов. Решта майбутніх психологів (25,0%) мають низький рівень здатності до самоорганізації.

Також більшість майбутніх практичних психологів виявляють середній рівень здатності до самоосвіти і саморозвитку (33,3%). Додатково, у 20,0% студентів зафіксовано рівень трохи нижче середнього, а в 18,3% — рівень вище за середній. Оптимальний високий рівень здатності до саморозвитку і самоосвіти виявлено у 13,3% майбутніх психологів. Однак для 15,0%

майбутніх фахівців характерний низький рівень здібності до самоосвіти і саморозвитку.

Крім того, більшість студентів прагнуть до зосередженості на справі, ділі (43,3%). Ще у третини виявлено схильність до спрямованості на спілкування (31,7%), що є досить оптимальним для психологів та їхньої професійної діяльності. І решта студентів виявляють спрямованість на себе (25,0%), де вони прагнуть досягати своїх цілей у професійній сфері.

При цьому більшість опитаних демонструють інтернальність (36,7% майбутніх психологів). У значної кількості студентів виявлені ознаки екстернальності (40,0%), ще для 33,3% опитаних характерні амбівалентні прояви інтернальності-екстернальності з невеликим переважанням внутрішнього контролю над зовнішнім.

Були проаналізовані виявлені особливості здібності до саморозвитку і самоосвіти, професійної спрямованості та локусу контролю серед опитаних з різними рівнями самоорганізації. Встановлено, що у майбутніх практичних психологів з високим рівнем самоорганізації виявлено розвинуту схильність до самоосвіти та саморозвитку, спрямованість на справу та внутрішній локус контролю. Натомість опитуваним з низьким рівнем самоорганізації властива спрямованість на себе та зовнішній локус контролю.

Взагалі виявлено, що лише невелика частина майбутніх психологів, які були опитані, володіють оптимальними характеристиками самоорганізації, здатності до саморозвитку і самоосвіти, професійної спрямованості на справу та внутрішнього контролю. Для інших студентів потрібно провести психологічну роботу, спрямовану на активізацію їхнього потенціалу до самовдосконалення і розвитку навичок самоорганізації.

Були розроблені практичні поради щодо поліпшення навичок самоорганізації у майбутніх фахівців.

ВИСНОВКИ

На основі теоретичного і практичного вивчення особливостей самоорганізації в професійній діяльності майбутнього практичного психолога зроблено наступні висновки:

1. Було проведено теоретичний аналіз наукових підходів до дослідження особливостей самоорганізації майбутніх практичних психологів. Самоорганізація розглядається як комплексна характеристика особистості, що включає сукупність її навичок, здатностей та особистісних якостей, пов'язаних із здатністю до саморегулювання та організації власної діяльності.

Самоорганізація – це процес організованої активності, який передбачає здатність особистості свідомо та цілеспрямовано працювати над власним розвитком для досягнення важливих для неї цілей.

Розглянуто взаємозв'язок між поняттями «самоорганізація», «саморозвиток», «самоконтроль» і «саморегуляція», які переважно вказують на особистісний характер їх реалізації та передбачають значну активність особистості у їх здійсненні.

Сказано, що основними рисами самоорганізації особистості є бажання до самовдосконалення та самонавчання, розвиток власного світогляду та підвищення обізнаності (зокрема, у професійних знаннях та навичках); здатність до контролю навчально-практичної діяльності, саморегуляції ключових дій; здатність до оцінки, самоконтролю та корекції життєвого та професійного зростання; вміння рефлексії, тобто усвідомлення себе як майбутнього фахівця та суб'єкта професійної діяльності.

Встановлено, що людям з високим рівнем самоорганізації притаманні: віра в себе; творча незалежність мислення; здатність планувати і втілювати власні ідеї; швидкість у вирішенні та реалізації рішень. Самоорганізована особистість вміє раціонально управляти своїм життям: планувати роботу та відпочинок, ефективно розпоряджатися часом, розумно використовувати енергію (сили), гроші та інші ресурси. Самоорганізація охоплює чітке

організування власного життя, що виявляється у встановленні цілей, цілеспрямованості, самоаналізі, самооцінці, самоконтролі та саморегуляції своїх дій.

Розглянуто особливості формування навичок самоорганізації в професійній діяльності майбутніх психологів. Самоорганізація вважається важливим елементом успішності у роботі практичного психолога. Розвинуті навички самоконтролю і самоорганізації визначають успішність професійної діяльності психолога, тоді як відсутність цих навичок може призвести до безладності в організації праці, втоми, погіршення здоров'я, обмеження можливостей професійного самовираження, а також до втрати часу та ресурсів. Відповідно до цього, навички самоорганізації мають бути активно розвивані у майбутніх фахівців під час їх професійної підготовки у вищих навчальних закладах.

Сказано, що самоорганізація у професійній діяльності є ключовим аспектом самореалізації фахівців. Вона представляє собою цілісний процес, спрямований на активне самовдосконалення, саморозвиток та формування особистості, допомагає у плануванні, контролі та корекції навчально-професійної та виробничої діяльності, а також у встановленні плану професійного зростання та інших аспектів. Навички самоорганізації майбутніх фахівців включають уміння організовувати свої дії, час та ресурси, виконавчі, контрольні-оцінні та проектувальні навички у професійному самовизначенні, а також діагностично-прогностичні вміння в сфері професійної самоорганізації.

Самоорганізація розвивається як під час структурованих навчальних заходів та модельних ситуацій, виконання спеціальних вправ, опанування методів самоорганізації та самокерування у процесі вивчення дисципліни "Основи самоорганізації у професійній діяльності", а також шляхом залучення студентів до самостійної роботи та виконання завдань під час виробничої практики. Спрямоване формування навичок самоорганізації у майбутніх

психологів сприятиме підвищенню їх успішності у професійній діяльності та досягненню високого рівня професіоналізму.

2. Підібрано діагностичну базу дослідження та проведено емпіричне дослідження самоорганізації майбутніх практичних психологів.

Використано наступні психодіагностичні інструменти: «Опитувальник для вимірювання рівня самоорганізації» (розроблений Н. Шиліною); анкета «Самооцінка здібності до самоосвіти і саморозвитку особистості» (розроблена О. Сергєєнковою); «Методика діагностики професійної спрямованості особистості» (розроблена Б. Бассом); та «Шкала локусу контролю» Дж. Роттера.

Результати дослідження показали, що лише 41,7% майбутніх психологів володіють високим рівнем самоорганізації, яка є важливою для успішної професійної діяльності. У третини опитаних спостерігається високий і вищий за середній рівні здібності до самоосвіти і саморозвитку, а 43,3% показали спрямованість на справу, що сприяє ефективному вирішенню професійних завдань. Проте лише 36,7% студентів проявили внутрішній контроль, який сприяє свідомому опрацюванню вхідної інформації, вирішенню завдань, а також відповідальному плануванню та втіленню власної діяльності.

Дослідження встановило, що студенти з високим рівнем здатності до самоорганізації мають наступні характеристики: високий або навіть вищий за середній рівні здібності до самоосвіти і саморозвитку (32,0% та 44,0% відповідно), у 24,0% спостерігається середній рівень; спрямованість на справу та діло (80,0%), причому ще 20,0% з цієї групи мають нахил до спілкування; переважання внутрішнього контролю (80,0%), дисциплінованість та відповідальність у досягненні поставлених цілей.

Для тих, хто має середній рівень здатності до самоорганізації, характерні такі риси:

- ✓ Середні або навіть нижчі за середні здібності до саморозвитку і самоосвіти (70,0% та 30,0% відповідно);

- ✓ Схильність до спілкування переважає (55,0%), але також є частка людей, що спрямовані на справу та діло (30,0%);
- ✓ Щодо контролю, існує амбівалентність (внутрішньо-зовнішній контроль) (75,0%).

Для студентів з низьким рівнем самоорганізації переважно характерні такі риси:

- ✓ Низькі (60,0%) або нижче середнього (40,0%) рівні здібності до самоосвіти і саморозвитку;
- ✓ Схильність до спрямованості на себе (80,0%) та частково на спілкування (20,0%);
- ✓ Виявлені показники екстернальності, зовнішнього контролю (100,0%).

Отже, встановлено, що лише невелика частина майбутніх психологів має оптимально високі показники самоорганізації, саморозвитку, внутрішнього контролю і спрямованості на справу. Решта опитуваних потребує психологічної підтримки для активізації потенціалу до саморозвитку і самоорганізації.

Після проведення кореляційного дослідження психологічних особливостей самоорганізації майбутніх практичних психологів виявлено, що у респондентів із високим рівнем самоорганізації спостерігається схильність до саморозвитку і самоосвіти, що дозволяє їм ефективніше ставити цілі, розвивати навички та самостійно вчитися. Крім того, майбутні практичні психологи з високим рівнем самоорганізації більш націлені на досягнення професійних цілей, оскільки вони здатні краще планувати та виконувати необхідні завдання для успіху у своїй галузі. Вони мають внутрішній локус контролю та вірять у те, що вони самі контролюють події у своєму житті та впливають на досягнення успіху.

3. Розроблено практичні рекомендації щодо розвитку здатності до самоорганізації майбутніх практичних психологів.

Для поліпшення навичок самоорганізації майбутнім психологам рекомендується виконувати наступні види діяльності: активно розвивати

вольові якості, такі як самостійність, наполегливість, організованість та цілеспрямованість; звертати увагу на особистісний розвиток, навички та вміння, пов'язані з організаційною діяльністю; працювати над своїм самосприйняттям, розвивати впевненість у собі та позитивну самооцінку; навчатися не лише встановлювати цілі, а й знаходити ресурси для їх досягнення, включаючи фізичні, соціальні та економічні засоби; вдосконалювати організаційні навички, планування та управління часом; практикувати увагу до деталей та свідому участь у процесі; набиратися досвіду самостійної поведінки; вчитися ефективно організовувати свої дії та час під час робочих годин; розвивати навички постановки цілей, аналізу результатів та самоконтролю над власною поведінкою.

Застосування вказаних рекомендацій разом з участю у груповій роботі у рамках програми розвитку здатності до самоорганізації майбутніх психологів сприятиме розвитку навичок самоорганізації.

ПЕРЕЛІК ДЖЕРЕЛ ПОСИЛАННЯ

1. Адаптивне управління: сутність, характеристика, моніторингові системи : монографія / Г. В. Єльнікова, Т. А. Борова, О. М. Касьянова, Г. А. Полякова [та ін.]; за заг. ред. Г. В. Єльнікової. Чернівці : Технодрук, 2009. 570 с.
2. Бабчинська О. І., Мідляр А. К. Самоменеджмент як складова професійного розвитку персоналу. Ефективна економіка. 2016. № 9. URL: <http://www.economy.nauka.com.ua/?op=1&z=5151>. (дата звертання: 15.05.2023).
3. Березовська Л. І. Самовиховання та саморегуляція особистості: навчальний посібник. Київ: Видавничий Дім «Слово», 2011. 168 с.
4. Бех І. Виховання особистості. Сходження до духовності: монографія. Київ: Наука, 2006. 272 с.
5. Борова Т. Коучинг як механізм спрямованої самоорганізації. Теорія та методика управління освітою. 2010. № 3. URL: http://umo.edu.ua/images/content/nashi_vydanya/metod_upr_osvit/v_3/4.pdf. (дата звертання: 15.05.2023).
6. Будз В. П. Самоорганізація суспільної дійсності в контексті її антропологічних засад та аксіологічних чинників. Івано-Франківськ, 2017. 522 с.
7. Варіна Г. Б. Концептуальні засади дослідження мотиваційного компоненту професійної стійкості майбутнього психолога в умовах сучасної вищої освіти. Теорія і практика сучасної психології. 2018. № 5. С. 96-100.
8. Водолазська О. О. Комунікативні якості як чинник професійного самоздійснення особистості майбутніх психологів. Науковий журнал: Теорія і практика сучасної психології. Запоріжжя: Видавничий дім «Гельветика», 2020. №1, Т.1. С. 22-26.

9. Волянчук Н. Ю. Психологія професійного становлення тренера: монографія. Луцьк : Волонська обласна друкарня, 2006. 444 с.
10. Гоян І. М. Специфіка самоорганізації молоді: соціально-психологічний аспект. Теоретичні і прикладні проблеми психології та соціальної роботи. 2021. № 3(56). Т.2. С. 42-53.
11. Гуменюк О. Є. Психологія Я-концепції : Монографія. Тернопіль: Екон. думка, 2012. 186 с.
12. Данченко І. О. Життєстійкість як складова соціальної зрілості майбутнього фахівця. Психологічні та педагогічні проблеми професійної освіти та патріотичного виховання персоналу системи МВС України. Харків, 2016. С. 155-157.
13. Деркач А. А. Акмеологія: особистісний та професійний розвиток людини. Кн. 1-5. Акмеологічні основи управлінської діяльності. Київ, 2000. 536 с.
14. Дідик Н. М. Акмеологія : навчально-методичний посібник. Кам'янець-Подільський : МЕДОБОРИ-2006, 2014. 164 с.
15. Дороніна М. С., Пересунько В. І. Самоменеджмент: сутність, умови виникнення і розвитку. Економіка і управління. 2006. № 4. С. 7–12.
16. Дуднік Н. Уміння професійної самоорганізації як засіб підвищення адаптованості першокурсників до умов навчання у вищій школі. Вісник Львівського університету. Серія педагогічна. 2009. Вип. 25. Ч. 4. С. 81-88.
17. Емішянц О. Б. Психологічні особливості самоконтролю особистості. Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки. 2012. Вип. 15. С. 127-134.
18. Еріксон А., Пул Р. Шлях до вершини. Наукові поради про те, як досягнути професіоналізму / пер. з англ. Н. Кошманенко. Київ: Наш формат, 2018. 304 с.

19. Закон України «Про вищу освіту». URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1556-18#Text>. (дата звертання: 15.05.2023).
20. Клименко І. В. Взаємозв'язки життєстійкості та складових самоорганізації діяльності курсантів – майбутніх правоохоронців у контексті програми психологічного супроводу. Актуальні проблеми психології. 2017. Т. 12. Психологія творчості. Вип. 23. С. 97-104.
21. Клименко Ю. О. Самоорганізація часу життя як особливе утворення особистості. Психологія і особистість. 2015. № 2 (8) Ч. 2. С. 113-123.
22. Кокун О. М. Опитувальник професійного самоздійснення. Практична психологія та соціальна робота. 2014. № 7. С. 35-39.
23. Кокун О. М. Опитувальник професійної життєстійкості (українська версія). Проблеми екстремальної та кризової психології. 2021. № 1(1). С. 90-104.
24. Кокун О. М. Чинники професійного самоздійснення особистості. Актуальні проблеми психології. 2016. Том V. Вип. 16. С. 74-82.
25. Колпаков В. М, Муравйова І. М. Навчальна програма дисципліни «Самоорганізація особистості» (для бакалаврів»). Київ: МАУП, 2018. 39 с.
26. Колпаков В. М. Організація праці менеджера : навч. посіб. Київ: МАУП, 2005. 432 с.
27. Колпаков В. М. Самоменеджмент : навч. посіб. для студ. ВНЗ. Київ: ДП «Вид. дім «Персонал», 2008. 528 с.
28. Купрієвич В. О. Професійне самовдосконалення керівників професійно-технічних навчальних закладів: спецкурс для слухачів курсів підвищення кваліф. керів. та пед. кадрів проф. освіти. Київ : ДВНЗ «Ун-т менедж. освіти», 2017. 39 с.
29. Кучерявий О. Г. Кар'єрне зростання: особистісний вимір: : монографія. Київ : Слово, 2015. 224 с.

30. Лукашевич М. П. Теорія и практика самоменеджменту. Київ: МАУП, 2004. 312 с.
31. Мирончук Н. М. Змістові характеристики самоорганізації праці викладача вищого навчального закладу. Формування дидактичної компетентності педагогів дошкільної та початкової освіти: збірник наук-метод. праць. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2015. С. 64-68.
32. Мирончук Н. М. Основи самоорганізації у професійній діяльності: навчально-методичний посібник. Житомир: ЖДУ ім. І. Франка, 2020. 133 с.
33. Мирончук Н. М. Основні аспекти самоорганізації навчально-професійної діяльності майбутніх викладачів. Професійна підготовка фахівців у системі неперервної освіти: зб. наук. праць / за ред. проф. С. С. Вітвицької, доц. Н. М. Мирончук. Житомир: ФОП Левковець, 2015. С. 168-172.
34. Мирончук Н. М. Професійна самоорганізація викладача вищої школи у контексті ціложиттєвого навчання. Pregraduálna príprava profesionálov v oblasti vzdelávania dospelých: Zborník príspevkov z medzinárodnej vedeckej konferencie konanej dňa 18. mája 2018. С. 191-200.
35. Мирончук Н. М. Самоорганізація професійної діяльності як основа професійного зростання викладача вищого навчального закладу. Проблеми освіти: збірник наукових праць. Вінниця-Київ, 2015. Спецвип. С. 69-73.
36. Москаленко А. П., Кобзін Д. О., Стародубцев А. А. Професійна мотивація працівників органів внутрішніх справ: вивчення та корекція : науково-практичний посібник / під ред. проф. В. О. Соболева. Харків : Ун-т внутр. справ, 2004. 98 с.
37. Основи професійного самовдосконалення психологів: Програма спецкурсу / Автор-укладач О. М. Затворнюк. Київ: Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2015. 22 с.

38. Папіна М. Тренінг «Тайм-менеджмент для старшокласників». URL: <https://naurok.com.ua/trening-taym-menedzhment-dlya-starshoklasnikiv-347172.html>. (дата звертання: 10.11.2023).
39. Пастушенко Л. А. Психологічний тренінг стимулювання особистісного зростання студентів. Проблеми загальної та педагогічної психології. Київ, 2009. Т. 11. Ч. 3. С. 317-326.
40. Пірог Л. А. Посібник до вивчення курсу «Соціалізація та самоорганізація особистості». Дніпро: РВВ ДНУ, 2013. 24 с.
41. Пономаренко Я. С. Психологічна проблематика самоорганізації офіцерів поліції з різним рівнем професійної здійсненності. Габутіус. 2022. Вип. 41. С. 267-271.
42. Просандеєва Л. Є. Структура та механізми розвитку самоцінності особистості у період дорослішання. Збірник наукових праць. Психологічні науки. 2013. Том 2. Вип. 10(91). С. 263-267.
43. Психологічні чинники самодетермінації особистості в освітньому просторі : Колективна монографія / [Максименко С.Д., Пророк Н.В. та ін.]; за ред. С. Д. Максименка. Кіровоград : Імекс-ЛТД, 2013. 400 с.
44. Радул В. В. Соціальна активність у структурі соціальної зрілості: монографія. Кіровоград: «Імекс-ЛТД», 2011. 256 с.
45. Семиченко В. А. Теоретичні та методичні основи професійного самовиховання студентів вузу: навч.- метод. посіб. Хмельницький : ХГПШ, 2001. 255 с.
46. Сердюк Л. З. Самотворення особистості як цілісний самодетермінований феномен. Актуальні проблеми психології: зб. наук. пр. Миколаїв, 2015. Вип. 38 С. 422-431.
47. Синявський В. В., Сергєєнкова О. П. Психологічний словник / ред. Н. А. Побірченко. Київ : Науково-метод. ради МОН України, 2007. 336 с.
48. Столяренко О. Б. Психологія особистості. Навч. посіб. Київ: Центр учбової літератури, 2012. 280 с.

49. Твердохлебова Н. Є. Закономірності професійної самореалізації поліцейського. Особистість, суспільство, закон: психологічні проблеми та шляхи їх розв'язання: зб. тез. міжнар. наук.-практ. конф. Харків : ХНУВС, 2017. С. 212-213.
50. Тесленков О. Ю. Педагогічні умови формування професійної самоорганізації майбутніх учителів фізичного виховання: автореф. дис. канд. пед. наук: 13.00.04. – Теорія і методика професійної освіти. Одеса, 2017. 20 с.
51. Тесленков О. Ю. Професійна самоорганізація майбутніх учителів. Науковий вісник Південноукраїнського національного педагогічного університету ім. К. Д. Ушинського. Одеса, 2013. № 9-10. С. 26-31.
52. Тимошко Г. М. Організація самоменеджменту в процесі підготовки керівника до управління якістю освіти. Освіта і управління. 2007. Т. 10. С. 38-40.
53. Ткачишина О. Р. Роль активного соціально-психологічного навчання у розвитку особистості майбутнього професіонала. Соціалізація особистості: Зб. наук. праць. Київ, 2009. Т. XXXII. С. 177-185.
54. Ткачишина О. Р. Формування навичок самоконтролю та емоційної стійкості у майбутніх психологів. Актуальні проблеми психології. 2011. Вип. I (31). С. 179-184.
55. Чала Ю. Психологічний тренінг розвитку особистісного досвіду у майбутніх психологів. Навчання і виховання обдарованої дитини: теорія та практика. Київ, 2010. Вип. 4. С. 278-284.
56. Шамич О. М. Психологічні особливості самоорганізації особистості в параолімпійському спорті. Актуальні проблеми психології. 2012. Т. V. Вип. 17. С. 150-158.
57. Шиліна Н. Є. Методичні рекомендації щодо організації самостійної та дистанційної роботи з дисципліни «Педагогіка та психологія» для магістрів заочного відділення. Одеса : ДУІТЗ, 2021. 81 с.

- 58.** Яворський А. А. Особливості самореалізації і самоорганізації випускника університету в сучасних умовах розвитку вищої школи. Вісник Черкаського університету. Серія «Педагогічні науки». 2007. Вип. 98. С. 161-164.
- 59.** Яворський А. А. Педагогічна практика – один з основних факторів формування професійної самоорганізації студентів. Вісник Черкаського університету. Серія «Педагогічні науки». 2008. Вип. 119. С. 157-161.
- 60.** Якимова І. О. Психологічні особливості розвитку самопізнання обдарованих дітей : методичні рекомендації. Київ : Інститут обдарованої дитини, 2014. 24 с.
- 61.** Ямницький В. М. Розвиток життєтворчої активності особистості: : практикум. Одеса : ПНЦ НАПН України – СВД Черкасов М. П., 2008. 249 с.
- 62.** Ямницький В. М. Розвиток життєтворчої активності особистості: теорія та експеримент : монографія. Одеса : ПНЦ НАПН України – СВД Черкасов М. П. , 2006. 362 с.

ДОДАТКИ

ДОДАТОК А

Психодіагностичні методики дослідження «Опитувальник на вимірювання рівня самоорганізації» (Н. Шиліна)

Нижче знаходяться запитання, завдячуючи яким можна визначити особистісні здібності працівника до професійної самоорганізації та фактори, які заважають або стимулюють цей процес. Необхідно оцінити нижченаведені твердження від одного до п'яти: 5 – якщо надане твердження повністю відповідає дійсності; 4 – скоріше так, чим ні; 3 – і так і ні; 2 – скоріше не відповідає; 1 – не відповідає.

Анкета

1. Я намагаюсь вивчити себе.
2. Я залишаю час для розвитку, як би не був зайнятий в університеті.
3. Перепони, які виникають, стимулюють мою активність.
4. Я шукаю зворотні зв'язки, оскільки це допомагає мені пізнати й оцінити себе.
5. Я рефлексую свою діяльність, виділяючи для цього спеціальний час.
6. Я багато читаю.
7. Я беру участь у дискусіях з питань, які мене цікавлять.
8. Я вірю в свої можливості.
9. Я аналізую свої почуття і досвід.
10. Я намагаюсь бути більш відкритим.
11. Я усвідомлюю той вплив, який роблять на мене оточуючі люди.
12. Я управляю своїм професійним розвитком і завдячуючи цьому отримую позитивні результати.

13. Я отримую задоволення від освоєння нового. 14. Зростаюча відповідальність не лякає мене.

Опрацювання результатів.

Оцінювання вищеназваної здібності відбувається завдяки застосуванню п'ятибальної системи:

5 – якщо наведене ствердження повністю відповідає дійсності;

4 – скоріше так, чим ні;

3 – і так і ні;

2 – скоріше не

відповідає; 1 – не

відповідає.

Якщо загальна сума балів відповідала результату 70-55 – це активний розвиток самоорганізації;

54-36 – самоорганізація залежить від умов;

35-17 – самоорганізація відсутня.

Анкета «Самооцінка здібності до самоосвіти і саморозвитку особистості»

(О. Сергєєнкова)

Методика дозволяє здобути точні уявлення про рівень здібностей майбутніх працівників до самоосвіти й саморозвитку.

Інструкція: «Уважно ознайомтеся з питаннями тесту-анкети. Виберіть один із запропонованих варіантів відповіді: «ні», «частково, періодично», «так». Визначте кількість балів за кожну відповідь, відповідно до ціни обраного варіанта: «ні» – 1 бал; «частково, періодично» – 2 бали; «так» – 3 бали. Додайте набрану вами кількість балів за усі відповіді і співвіднесіть цю суму балів зі шкалою визначення рівнів розвитку здібностей до самоосвіти і саморозвитку».

1. Чи читали ви і чи знаєте щось про принципи, методи, правила самоосвіти, самовиховання, саморозвитку особистості?
2. Чи маєте ви серйозні і глибокі прагнення до самоосвіти, самовиховання, саморозвитку своїх особистісних якостей, здібностей?
3. Чи відмічають ваші друзі, знайомі ваші успіхи в самоосвіті, самовихованні, саморозвитку?
4. Чи відчуваєте ви прагнення глибше пізнати себе, свої творчі здібності?
5. Чи маєте ви свій ідеал і чи спонукає він вас до самоосвіти, самовиховання, саморозвитку?
6. Чи часто ви задумуєтесь про причини своїх промахів, невдач?
7. Чи здатні ви до швидкого самостійного оволодіння новими видами діяльності, наприклад, до самостійного вивчення проблем, пов'язаних з профорієнтацією?
8. Чи здатні ви і далі вирішувати складну задачу, якщо перші дві години не дали очікуваних результатів?
9. Чи ведете ви щоденник, де записуєте свої ідеї, плануєте своє життя (на рік, на найближчий місяць, тиждень, день), і чи аналізуєте, що із запланованого виконати не вийшло і чому?
10. Чи ваші друзі вважають вас людиною, здатною до переборення труднощів?
11. Чи знаєте ви свої сильні і слабкі сторони?
12. Чи хвилює вас майбутнє?
13. Чи прагнете ви до того, щоб вас поважали ваші найближчі друзі, батьки?
14. Чи здатні ви керувати собою, стримувати себе у конфліктних ситуаціях?
15. Чи здатні ви до ризику?

16. Чи прагнете ви виховувати в собі силу волі або інші якості?
17. Чи досягаєте ви того, щоб до вашої думки прислуховувались?
18. Чи вважаєте ви себе цілеспрямованою людиною?
19. Чи вважають (вважали) вас батьки людиною, яка здібна до самоосвіти, саморозвитку?
20. Чи вважають (вважали) вас людиною, яка здібна до самоосвіти, саморозвитку вчителі?
21. Чи вважають (вважали) вас людиною, яка здібна до самоосвіти, саморозвитку друзі?

Опрацювання результатів здійснюється за допомогою шкали, яка наводиться нижче Дуже низький рівень розвитку – сума балів: 21-28

Низький 29-32

Трохи нижче середнього 37-40

Середній 41-44

Трохи вище середнього 45-48

Вище за середній 49-52

Високий 53-56

Дуже високий 57-63

Методика діагностики професійної спрямованості особистості

(Б. Басс)

Для визначення спрямованості в даний час використовується орієнтаційна анкета, яка вперше була опублікована Б. Бассом в 1967 р

Анкета складається з 27 пунктів - суджень, по кожному з яких можливі три варіанти відповіді, що відповідають трьом видам спрямованості особистості. Респондент повинен вибрати одну відповідь, який найбільшою мірою виражає його думку або відповідає реальності, і ще один, який, навпаки,

найбільш далекий від його думки або найменш відповідає реальності. Відповідь "найбільш" отримує 2 бали, "найменш" - 0, що залишився невибраний - 1 бал. Набрані за всіма 27 пунктами бали підсумовуються для кожного виду спрямованості окремо.

Інструкція: Опитувальний лист складається з 27 пунктів. По кожному з них можливі три варіанти відповіді: "а", "б", "в". З відповідей на кожен з пунктів виберіть той, який найкраще виражає вашу точку зору з даного питання. Можливо, що якісь - то варіанти відповідей здадуться вам рівноцінними. Проте ми просимо вас відібрати тільки один з них, а саме той, який найбільшою мірою відповідає вашу думку і найбільше цінний для вас. Букву, якою позначена відповідь ("а", "б", "в"), напишіть на аркуші для запису відповідей поруч із номером відповідного пункту (від I до 27) під рубрикою "Найбільше". Потім по кожному пункту виберіть відповідь, який найдалі відстоїть від вашої точки зору, найменш для вас цінний. Букву, якою позначена ця відповідь, знову напишіть на аркуші для запису відповідей з номером відповідного пункту, в стовпці під рубрикою "Найменше". Таким чином, для відповіді на кожне питання ви використовуєте дві букви, які й запишіть у відповідні стовпці. Решта відповідей ніде не записуються.

Намагайтеся бути максимально відвертими. Немає відповідей хороших чи поганих, тому не намагайтеся вгадати, який з них є правильним або кращим для вас.

Час від часу контролюйте себе: чи правильно ви записуєте відповіді, поруч чи з тими пунктами. У разі якщо ви виявите помилку, виправте її, але так, щоб напромак було чітко видно.

ТЕСТОВИЙ МАТЕРІАЛ

1. Найбільше задоволення я отримую:
 - а) від схвалення моєї роботи; б) від свідомості того, що робота зроблена добре; в) від

свідомості того, що мене оточують друзі.

2. Якби я грав у футбол (волейбол, баскетбол), то я хотів би бути:

- а) тренером, який розробляє тактику гри; б) відомим гравцем; в) обраним капітаном

команди.

3. По - моєму, кращим педагогом є той, хто;

- а) проявляє інтерес до учнів і до кожного має індивідуальний підхід; б) викликає інтерес до предмету, так що учні із задоволенням поглиблюють свої знання в цьому предметі; в) створює в колективі таку атмосферу, при якій ніхто не боїться висловити свою думку.

4. Мені подобається, коли люди:

- а) радіють виконану роботу; б) із задоволенням працюють в колективі; в) прагнуть

виконати свою роботу краще за інших.

5. Я хотів би, щоб мої друзі:

- а) були чуйні і допомагали людям, коли для цього є можливість; б) були вірні й віддані мені; в) були розумними і цікавими людьми.

6. Кращими друзями я вважаю тих:

- а) з ким складаються хороші взаємини; б) на кого завжди можна покластися; в) хто може багато чого досягти в житті.

7. Найбільше я не люблю:

- а) коли у мене що - щось не виходить; б) коли псуються стосунки з товаришами; в) коли мене критикують.

8. По - моєму, найгірше, коли педагог:

- а) не приховує, що деякі учні йому не симпатичні, насміхається і жартує над ними; б)

викликає дух суперництва в колективі; в) недостатньо добре знає предмет, який викладає.

9. У дитинстві мені найбільше подобалося:

а) проводити час з друзями; б) відчуття виконаних справ; в) коли мене за що - небудь

хвалили.

10. Я б хотів бути схожим на тих, хто:

а) домогся успіху в житті; б) по - справжньому захоплений своєю справою; в) відрізняється

дружелюбністю і доброзичливістю.

11. У першу чергу школа повинна:

а) навчити вирішувати завдання, які ставить життя; б) розвивати насамперед індивідуальні

здібності учня; в) виховувати якості, що допомагають взаємодіяти з людьми.

12. Якби у мене було більше вільного часу, то найохочіше я використав би його:

а) для спілкування з друзями; б) для відпочинку і розваг; в) для своїх улюблених справ і

самоосвіти.

13. Найбільших успіхів я добиваюся, коли:

а) працюю з людьми, які мені симпатичні; б) у мене цікава робота; в) мої зусилля добре

винагороджуються.

14. Я люблю, коли:

а) інші люди мене цінують; б) відчуваю задоволення від добре виконаної роботи; в)

приємно проводжу час з друзями.

15. Якби про мене вирішили написати в газеті, мені б хотілося, щоб:

а) розповіли про будь - якому цікавій справі, пов'язаному з навчанням, роботою, спортом і т.п., в якому мені довелося брати участь; б) написали про мою діяльність; в) обов'язково розповіли про колектив, в якому я працюю.

16. Найкраще я вчуся, якщо викладач:

а) має до мене індивідуальний підхід; б) зуміє викликати у мене інтерес до предмета; в)

влаштовує колективні обговорення досліджуваних проблем.

17. Для мене немає нічого гіршого, ніж

а) образа особистої гідності; б) невдача при виконанні важливої справи; в) втрата друзів.

18. Найбільше я ціную:

а) успіх; б) можливості доброї спільної роботи; в) здоровий практичний розум і

кмітливість.

19. Я не люблю людей, які:

а) вважають себе гірше інших; б) часто сваряться і конфліктують; в) заперечують проти

всього нового.

20. Приємно, коли:

а) працюєш над важливим для всіх справою; б) маєш багато друзів; в) викликаєш

захоплення і всім подобаєшся.

21. По - моєму, в першу чергу керівник повинен бути:

а) доступним; б) авторитетним; в) вимогливим.

22. У вільний час я залюбки прочитав би книги:

а) про те, як заводити друзів і підтримувати добрі стосунки з людьми; б) про життя

знаменитих і цікавих людей; в) про останні досягнення науки і техніки.

23. Якби у мене були здібності до музики, я вважав за краще б бути:

а) диригентом; б) композитором; в) солістом.

24. Мені б хотілося:

- а) придумати цікавий конкурс; б) перемогти в конкурсі; в) організувати конкурс і керувати

ним.

25. Для мене найважливіше знати:

- а) що я хочу зробити; б) як досягти мети; в) як організувати людей для досягнення мети.

26. Людина повинна прагнути до того, щоб:

- а) інші були задоволені ним; б) головним чином виконати своє завдання; в) його не

потрібно було дорікати за виконану роботу.

27. Найкраще я відпочиваю у вільний час:

- а) в спілкуванні з друзями; б) переглядаючи розважальні фільми; в) займаючись своєю

улюбленою справою.

БЛАНК ВІДПОВІДЕЙ

	ВІДПОВІД			ВІДПОВІД	
	Ь			Ь	

КЛЮЧ

--	--	--	--	--	--	--	--

За допомогою методики виявляються три види спрямованості:

1. Спрямованість на себе (Я). Зв'язується з переважанням мотивів власного благополуччя, прагнення до особистого першості, престижу. Така людина найчастіше буває зайнятий самим собою, своїми почуттями і переживаннями і мало реагує на потреби людей навколо себе. В роботі бачить насамперед можливість задовольнити свої домагання.

2. Спрямованість на спілкування (О) - прагнення за будь-яких умовах підтримувати відносини з людьми, орієнтація на спільну діяльність, але часто на шкоду виконанню конкретних завдань або наданню щирої допомоги людям; орієнтація на соціальне схвалення, залежність від групи, потреба в прихильності і емоційних відносинах з людьми.

3. Спрямованість на справу (Д) - спрямованість на завдання. Відображає переважання мотивів, породжуваних самою діяльністю, захоплення процесом діяльності, безкорисливе прагнення до пізнання, оволодіння новими вміннями і навичками. Зазвичай така людина прагне співпрацювати з колективом і домагається найбільшої продуктивності групи, а тому намагається довести точку зору, яку вважає корисною для виконання поставленого завдання.

Методика «Локус контролю» Дж. Роттер

Призначення тесту: Виявлення локусу контролю респондентів.

Інструкція до тесту: Прочитайте кожне висловлення в парі й вирішіть, з яким з них ви згодні більшою мірою. На бланку відповідей обведіть кружком одну з букв - «а» або «б».

Тестовий матеріал

№	Варіант "а"	Варіант "б"
1	Діти потрапляють у лихо тому, що батьки занадто часто їх карають.	У наш час неприємності відбуваються з дітьми найчастіше тому, що батьки занадто м'яко ставляться до них.
2	Багато невдач походять від невдачі.	Невдачі людей є результатом їхніх власних помилок.
3	Одна з головних причин, чому відбуваються аморальні вчинки, полягає в тому, що навколишні миряться з ними.	Аморальні вчинки будуть відбуватися завжди, незалежно від того, що наскільки ретельно оточуючі намагаються їм запобігти.
4	Зрештою до людей приходять заслужене визнання.	На жаль, заслуги людини часто залишаються невизнаними.
5	Думка, що викладачі несправедливі до учнів, неправильна	Багато учнів не розуміють, що їх оцінки можуть залежати від випадкових обставин.
6	Успіх керівника багато в чому залежить від вдалого збігу обставин.	Здатні люди, які не стали керівниками, самі не використовували свої можливості.
7	Як би ви не намагалися, деякі люди однаково не будуть симпатизувати вам.	Той, хто не зумів завоювати симпатії навколишніх, просто не вміє ладити з іншими.
8	Спадковість відіграє головну роль у формуванні характеру й поведінки людини.	Тільки життєвий досвід визначає характер і поведінку.
9	Я часто зауважував справедливість приказки: «Чому бути – того не минути».	По-моєму, краще прийняти рішення й діяти, чим сподіватися на долю.

10	Для гарного фахівця навіть перевірка із пристрасстю не представляє утруднень.	Навіть добре підготовлений фахівець звичайно не витримує перевірки із пристрасстю.
11	Успіх є результатом старанної роботи й мало залежить від везіння.	Щоб домогтися успіху, потрібно не пропустити зручну нагоду.
12	Кожний громадянин може впливати на важливі, державні рішення.	Суспільством керують люди, які висунуті на суспільні пости, а рядова людина мало що може зробити.
13	Коли я планую що-небудь, то взагалі переконаний, що зможу здійснити їх.	Не завжди розсудливо планувати далеко вперед, тому що багато чого залежить від того, як складуться обставини.
14	Є люди, про які можна сміливо сказати, що вони негарні.	У кожній людині є щось гарне.
15	Здійснення моїх бажань не пов'язане з везінням.	Коли не знають як бути, підкидають монету. По-моєму, у житті можна часто прибігати до цього.
16	Керівником нерідко стають завдяки щасливому збігу обставин.	Щоб стати керівником, потрібно вміти керувати людьми. Везіння тут ні при чому.
17	Більшість із нас не можуть впливати скільки-небудь серйозно на світові події.	Беручи активну участь у громадському житті, люди можуть керувати подіями у світі.
18	Більшість людей не розуміють, наскільки їхнє життя залежить від випадкових обставин.	Насправді така річ, як везіння, не існує.

19	Завжди потрібно вміти визнавати свої помилки.	Як правило, краще не підкреслювати своїх помилок.
20	Важко довідатися, чи дійсно ви подобаєтеся чи людині ні.	Число ваших друзів залежить від того, наскільки ви розташовуєте до себе інших.
21	Зрештою неприємності, які трапляються з нами, урівноважуються приємними подіями.	Більшість невдач є результатом відсутності здатностей, незнання, ліні або всіх трьох причин разом взятих.
22	Якщо прикласти досить зусиль, то формалізм і бездушшя можна викоринити.	Є речі, з якими важко боротися, тому формалізм і бездушшя не викоринити.
23	Іноді важко зрозуміти, на чому ґрунтуються керівники, коли вони висувають людину на заохочення.	Заохочення залежать від того, наскільки ретельно людина трудиться.
24	Гарний керівник очікує від підлеглих, щоб вони самі вирішували, що вони повинні робити.	Гарний керівник ясно дає зрозуміти, у чому полягає робота кожного підлеглого.
25	Я часто почуваю, що мало впливаю на те, що відбувається із мною.	Не вірю, що випадок або доля можуть відігравати важливу роль у моєму житті.
26	Люди самотні через те, що не проявляють дружелюбності до навколишніх.	Даремно занадто намагатися розташувати до себе людей: якщо ти їм подобаєшся, то подобаєшся.
27	Характер людини залежить головним чином від її сили волі,	Характер людини формується в основному в колективі.

28	Те, що із мною трапляється – це справа моїх власних рук.	Іноді я почуваю, що моє життя розвивається в напрямку, що не залежить від моєї сили волі.
29	Я часто не можу зрозуміти, чому керівники чинять саме так, а не інакше.	Зрештою, за погане керування організацією відповідальні самі люди, які в ній працюють.

Ключ до тесту

- *Екстернальність*: 2а, 3б, 4б, 5б, 6а, 7а, 9а, 10б, 11б, 12б, 13б, 15б, 16а, 17а, 18а, 20а, 21а, 22б, 23а, 25а, 26б, 28б, 29а.
- *Інтернальність*: 2б, 3а, 4а, 5а, 6б, 7б, 9б, 10а, 11а, 12а, 13а, 15а, 16б, 17б, 18б, 20б, 21б, 22а, 23б, 25б, 26а, 28а, 29б.

Загальна й максимальна сума балів по інтернальності й екстернальності становить 23, оскільки 6 з 29 питань є фоновими.

Про спрямованість локусу контролю варто судити по відносному перевищенню результатів одного виміру над іншим.

Інтерпретація результатів тесту

Для **екстерналів** властива зовні спрямована захисна поведінка, як атрибуція ситуації вони воліють мати шанс на успіх. У загальному плані це вказує на те, що будь-яка ситуація екстерналу бажана як зовні стимульована, причому у випадках успіху відбувається демонстрація здатностей.

Екстернал переконаний, що його невдачі є результатом невдачі, випадків, негативного впливу інших людей. Схвалення й підтримка таким людям досить необхідні, інакше вони працюють усе гірше. Однак особливої вдячності за співчуття від екстерналів не доводиться очікувати.

Інтернали мають атрибуцією ситуації найчастіше переконання в не випадковості їхніх успіхів або невдач, що залежать від компетентності, цілеспрямованості, рівня здатностей і є закономірним результатом цілеспрямованої діяльності й самодіяльності.

ДОДАТОК Б

Зведена таблиця результатів дослідження

№ респондентів	Опитуваний на вимірювання рівня самоорганізації і	Самооцінка здібності до самоосвіти і саморозвитку особистості	Методика діагностики професійної спрямованості особистості (Б. Басс)			Методика «Локус контролю» Дж. Роттер	
			Спрямо-ваність на себе	Спрямо-ваність на спілкування	Спрямо-ваність на справу	Екстерн альність	Інтерн альність
1	17	21	25	1	1	23	2
2	70	63	1	0	26	0	23
3	65	59	0	1	26	3	20
4	63	55	1	1	25	3	20
5	62	51	1	1	25	4	19

6	54	46	2	1	24	2	21
7	58	48	2	3	22	4	19
8	53	48	1	1	25	5	18
9	58	41	1	1	25	6	17
10	58	55	4	2	21	2	21
11	58	45	3	4	20	1	22
12	59	44	4	2	21	4	19
13	60	42	2	5	20	4	19
14	60	51	3	1	23	4	19
15	61	60	2	1	24	4	19
16	62	59	1	1	25	4	19
17	62	57	1	0	26	4	19
18	55	46	1	25	1	5	18
19	51	45	2	22	3	5	18
20	51	44	2	21	4	5	18
21	50	38	3	22	2	7	16
22	40	26	1	25	1	6	17
23	49	29	1	24	2	8	15

24	44	24	2	24	1	9	14
25	52	38	1	22	4	6	17
26	55	38	2	25	0	4	19
27	56	37	1	24	2	2	21
28	57	39	1	24	2	1	22
29	59	40	3	1	23	2	21
30	60	57	2	2	23	4	19
31	62	59	2	2	23	1	22
32	64	62	1	2	24	2	21
33	66	61	1	1	25	1	22
34	68	61	1	0	26	0	23
35	69	63	0	1	26	0	23
36	70	62	0	0	27	0	23
37	67	56	1	1	25	2	21
38	65	57	1	1	25	4	19
39	17	21	25	1	1	23	0
40	18	23	27	0	0	22	1
41	21	24	26	0	1	21	2

42	22	22	25	1	1	19	4
43	24	26	25	1	1	15	8
44	27	25	24	3	0	16	7
45	29	24	22	3	1	17	6
46	33	24	23	2	2	13	10
47	31	25	21	2	4	14	9
48	30	26	19	3	5	15	8
49	34	24	22	4	1	21	2
50	36	21	22	4	1	18	5
51	37	22	23	3	1	22	1
52	39	27	21	3	3	23	0
53	41	30	17	8	2	15	8
54	42	37	1	23	3	17	6
55	44	39	2	23	2	15	8
56	45	40	2	25	0	16	7
57	47	41	0	26	1	16	7
58	48	41	1	25	1	17	6
59	50	55	1	25	1	13	10
60	52	51	0	1	26	1	22

ГЛОСАРІЙ

Самоорганізація – це процес або можливість власноруч організувати і керувати своїми діями, ресурсами та процесами без зовнішнього втручання.

Рефлексія – це внутрішній процес або активний розгляд власних думок, почуттів, досвіду та дій.

Життєстійкість – це здатність витримувати випробування, негаразди та стресові ситуації, не втрачаючи віри в себе та здатності до подолання труднощів.

Осмиленість життя – це свідомість та глибоке розуміння цінностей, мети та сенсу власного існування.

Планування – це процес створення конкретних кроків або стратегій для досягнення поставлених цілей.

Самоаналіз – це процес саморефлексії та оцінки власних дій, переконань і відчуттів.

Цілеспрямованість – це здатність поставити перед собою конкретну мету і працювати на її досягнення.

Самообмеження – це здатність обмежити себе у власних діях або реакціях, зокрема, у витрачанні ресурсів.

Моніторинг – це процес систематичного спостереження і контролю за певними аспектами життя або діяльності.

Ефективне використання часу – це здатність витратити час на такі дії, які приносять найбільшу користь і досягають поставлених цілей.

Критичне мислення – це здатність аналізувати і оцінювати інформацію критично і об'єктивно.

Самомотивація – це здатність залишатися мотивованим і наполегливим незалежно від зовнішніх обставин.

Самостійне регулювання життя – це здатність самостійно встановлювати правила, цілі і стратегії для досягнення балансу і благополуччя у житті.