Bulletin of Taras Shevchenko National University of Kyiv.
Series "Psychology". № 2(12), pp. 45-51 (2020)
УДК 159.923
DOI: [https://doi.org/10.17721/BSP.2020.2\(12\).8](https://doi.org/10.17721/BSP.2020.2(12).8)

ISSN 1728-3817
© Taras Shevchenko National University of Kyiv,
Publishing and Polygraphic Center "Kyiv University", 2020

Ольга Купрєєва, канд. психол. наук, доц., докторант,
ORCID: 0000-0002-5429-1427

Київський національний університет імені Тараса Шевченка, Київ, Україна

ТРЕНІНГОВА ПРОГРАМА СПРИЯННЯ САМОРЕАЛІЗАЦІЇ СТУДЕНТІВ У ІНТЕГРОВАНОМУ ОСВІТНЬОМУ СЕРЕДОВИЩІ

Обґрунтовано тренінгову програму (особистісно-орієнтований тренінг), спрямовану на розвиток психологічних складових і особистісних ресурсів самореалізації студентів у інтегрованому освітньому середовищі: життєстійкості, ціннісно-смыслових і мотиваційних ресурсів (осмисленості життя, мотивації саморозвитку, цінностей самореалізації, часової перспективи); ресурсів саморегуляції (самоставлення, самоефективності, автономності); активно-дієвих копінг-стратегій. Дослідження розкриває зміст і особливості впровадження тренінгової програми сприяння самореалізації особистості студентів у інтегрованому освітньому середовищі.

Кореляційним аналізом визначено взаємозв'язок між складовими самореалізації студентів з інвалідністю та їхніми особистісними характеристиками: самоставленням, цінностями та смыслами життя, базовими переконаннями, життєстійкістю, часовою перспективою, індивідуальними стратегіями долаючої поведінки. На основі результатів комплексного емпіричного дослідження за участю 325 студентів з інвалідністю та 225 студентів без інвалідності, які навчаються в інтегрованих групах закладів вищої освіти м. Києва, визначено мішені психологічного впливу та змістовні блоки тренінгу сприяння самореалізації.

Тренінгова програма ґрунтується на принципах гуманістичної та позитивної психології, концептуальних положеннях проактивної моделі інвалідності, ресурс-орієнтованого підходу у психологічному консультуванні та психотерапії; концепції самодетермінованої поведінки. Апробація програми показала її високу ефективність.

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

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

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

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

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

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

Теоретичні основи дослідження. Сучасні дослідження різних аспектів особистісного саморозвитку, самовдосконалення, самореалізації особистості осіб з

інвалідністю [1; 17; 20; 23; 25] свідчать про необхідність урахування їхніх психологічних особливостей при наданні їм психологічної допомоги. Дослідники зазначають, що студентам з інвалідністю притаманні: відчуття "нетиповості", яке обумовлює розвиток неадекватних і недовірливих стосунків взаємодії з оточуючим світом [13]; зниження адаптивного потенціалу, низький рівень здатності самосприйняття за рахунок вираженої залежності від інших [22]; підвищений рівень тривожності, соціальної фрустрованості та ригідності, особливо при спілкуванні з іншими [3]; низький рівень самоприйняття, самоставлення та саморозуміння, що зумовлює деструктивні стратегії особистісної самореалізації [2]; несформованість цінностей самореалізації (пізнання, розвиток, свобода, творчість) [7]; загальний низький рівень усвідомленості життя, переважання здатності бачити лише найближчі цілі; сприйняття власного минулого як нецікавого [19]; низький рівень рефлексії в самовизначенні власного життєвого призначення, самооцінки своїх можливостей, усвідомленості професійної та соціальної відповідальності за вибір професії [16].

Методологія та результати дослідження. У нашому комплексному дослідженні психологічних особливостей самореалізації студентів узяли участь 325 студентів з інвалідністю та 225 студентів умовно здорових, які навчаються за різними спеціальностями Відкритого міжнародного університету розвитку людини "Україна" та Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Вік досліджуваних – від 19 до 23 років [27; 29].

Нижче ми проаналізуємо результати, отримані за такими психодіагностичними методиками: модифікований опитувальник самоактуалізації особистості (САМОАО) Е. Шострома в адаптації А. Лузукіна, Н. Калина [21]; шкала життєстійкості С. Мадді [8]; тест смисложиттєвих орієнтацій (СЖО) Дж. Крамбо, Л. Махоліка, адаптація Д. О. Леонтьєва [9]; опитувальник часової перспективи Ф. Зімбардо в адаптації Г. Сирцової, О. Т. Соколової, О. В. Мітіної [18]; шкала "World Assumptions Scale" Р. Янова-Бульмана в адаптації О. Кравцової [24]; тест-опитувальник самоставлення В. В. Століна, С. Р. Пантілєєва [14]; "Опитувальник копінг-стратегій" Р. Лазарус, С. Фолкман у адаптації Л. І. Вассермана [4].

Обробка отриманих емпіричних результатів здійснювалася за допомогою комп'ютерної програми для статистичної обробки даних "SPSS Statistics 21.0".

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

Таблиця 1

Кореляційні зв'язки показників самореалізації із особистісними характеристиками студентів з інвалідністю

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

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

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

Як бачимо з табл. 1, самореалізації студентів з інвалідністю сприяють: позитивне само ставлення, диференційоване за самоповагою; осмисленість життя, здатність його проєктувати та керувати ним; здатність жити теперішнім; здатність використовувати активні стратегії долаючої поведінки. Складові самореалізації студентів з інвалідністю значущо корелюють із особистісною життєстійкістю, що допомагає їм бути суб'єктом власного життя,

розв'язувати життєві завдання, контролювати події життя, тобто життєстійкість є внутрішнім ресурсом самореалізації студентів з інвалідністю. Позитивні взаємозв'язки виявлено між більшістю показників самореалізації та базовим переконаннями у цінності власного "Я". Це свідчить, що переконання в цінності, силі власного "Я", уявлення про себе як людину, що гідна любові, поваги, прийняття підвищує цінність самореалізації.

Таблиця 2

Кореляційні зв'язки показників самореалізації із особистісними характеристиками умовно здорових студентів

Показники самореалізації	Особистісні характеристики							
	1	2	3	4	5	6	7	8
Орієнтація в часі	0,39	0,48*	0,51*	0,53**	0,57**	-0,40*	0,57**	0,48**
Цінності	0,49*	0,53**	0,27	0,47**	0,46**	-0,29	0,14	0,49*
Погляд на природу людини	-0,04	-0,30*	-0,21	-0,20	-0,27	-0,26	-0,24	-0,29
Потреба в пізнанні	0,13	0,52**	0,51*	0,40**	0,59**	-0,21	0,39*	0,38**
Креативність	0,13	0,46**	0,46**	0,55**	0,55**	-0,42*	0,54**	0,47**
Автономність	0,46**	0,24	0,40**	0,39*	0,26	-0,33	0,59**	0,14
Спонтанність	0,47*	0,28	0,39*	0,22	0,27	-0,39	0,07	0,02
Саморозуміння	0,29**	0,26	0,47**	0,39*	0,58*	-0,36	0,45*	0,33**
Аутосимпатія	0,37**	0,49*	0,52**	0,41**	0,57**	-0,48*	0,56**	0,48**
Контактність	0,01	0,22	0,22	0,42**	0,58*	0,30	0,13	0,03
Гнучкість у спілкуванні	0,00	0,22	0,29	0,52**	0,47**	-0,36	0,47**	0,11
Самоактуалізація	0,46**	0,49*	0,51*	0,23	0,59**	-0,58*	0,57**	0,58**

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

Показники: тест життєстійкості: 1 – загальна життєстійкість; тест смисложиттєвих орієнтацій (СЖО): 2 – цілі в житті; шкала базових переконань особистості: 3 – цінність власного "Я"; опитувальник часової перспективи: 4 – гедоністичне теперішнє; 5 – майбутнє; опитувальник копінг-стратегій: 5 – прийняття відповідальності; тест-опитувальник самоставлення: 7 – глобальне самоставлення, 8 – самоприйняття.

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

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

Тренінгова програма сприяння самореалізації студентів – це особистісно-орієнтований тренінг як система психологічних технологій і методів сприяння

неперервному процесу особистісного зростання, спрямований на активацію психологічних механізмів саморозвитку, самовдосконалення, самоактивації та самореалізації потенційних можливостей і здібностей.

Особистісно-орієнтований тренінг сприяння самореалізації студентів ґрунтується на положеннях гуманістичного підходу [11; 12; 15], позитивної психології та підходах до позитивного функціонування особистості [32]; положеннях проактивної моделі інвалідності (Active Model of Disability) [30]; теорії збереження та використання ресурсів [28]; концепції особистісних ресурсів, потенціалу [10], життєстійкості особистості [31]; концепції самодетермінованої поведінки [33]. Дотримання зазначених психологічних підходів і концепцій забезпечує можливість сприяти прогресивним психологічним змінам, при цьому не породжуючи заданий, за-

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

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

Завдання тренінгу

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

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

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

4. Сприйняття *самоефективності особистості* через розвиток позитивного самоставлення та його складових – самоповаги, аутосимпатії, самоприйняття; особистісної автономії; прагнення досягати мети; самооцінювання результатів діяльності, позитивної атрибуції успіхів; упевненості в силі власного "Я".

5. Формування та фасилітація навичок *самодетермінованої поведінки та саморегуляції*: прийняття рішень, самостійне розв'язання проблем, постановка та реалізації цілей, прийняття ризику, самооцінювання, контроль афектів, позитивні очікування, упевненість у собі, ініціативність.

6. Сприйняття усвідомленню *часу власного життя* як особистісного ресурсу, активній діяльній позиції щодо сьогодення, побудові майбутнього через індивідуальне планування з урахуванням своїх сильних і слабких рис, обмежень і можливостей.

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

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

В основу нашого тренінгу сприяння самореалізації студентів покладено *принципи групової роботи* [5; 6; 25].

1. **Принцип суб'єкт-суб'єктної взаємодії** передбачає зміну традиційного ставлення до осіб з інвалідністю як до пасивного об'єкта психологічних впливів на

визнання його активним учасником, суб'єктом особистісних змін, поведінки та життєдіяльності.

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

3. **Принцип прийняття та поваги відмінностей учасників групи як невід'ємних характеристик особистості**. Дотримання цього принципу створює можливості для визнання різноманітності студентів з інвалідністю та інвалідності як компонента цієї різноманітності [26], що сприяє формуванню у студентів навичок самопідтримки – відповідальності, свободи вибору та самостійності.

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

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

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

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

8. **Принцип сумісної діяльності**. Він передбачає допомогу в розвитку дифіцитарних особистісних ресурсів студентів з інвалідністю шляхом створення й актуалізації можливості вибору; прийняття та підтримку вибору, що зумовлює позитивні особистісно значущі зміни.

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

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

Основу нашої тренінгової програми сприяння самореалізації студентів у інтегрованому освітньому середовищі становлять традиційні *тренінгові методи і технології* – групова дискусія, "мозковий штурм", психотехнічні вправи, рольові ігри, шерінг, методи арттерапії, казкотерапії, фасилітуючі інформаційні блоки. Ці методи досить універсальні, їх можна адаптувати до специфіки роботи з людьми з інвалідністю, при цьому їх вибір зумовлено метою, завданнями, структурою й теоретичними підходами нашої тренінгової програми.

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

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

Модуль 1. Пізнання образу власного "Я": особистісні складові самореалізації (самопізнання, саморозуміння, самоприйняття, самоставлення, самоповага, самоідентичність). Модуль складається із п'яти занять по 2 години кожне. Загальна тривалість модуля 1 – 10 годин.

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

Модуль 3. Життєстійкість як ресурс самореалізації особистості (спрямований на формування психологічних компонентів життєстійкості через розвиток трансформаційного копінг, упевненості у силах власного "Я", психічної включеності, активізації вольових зусиль для розвитку особистісної компетентності, активної життєвої позиції та досягнення психологічного благополуччя). Модуль складається із п'яти занять по 2 години. Тривалість модуля – 10 годин.

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

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

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

Інтерперсональний блок 3. Я у Світі та Житті (інструментальні ресурси підтримання якості життя та психологічного благополуччя); містить два модулі (тривалість блоку – 16 годин).

Модуль 6. Саморегуляція, самоорганізація, самоефективність (саморегуляція емоційних станів, поведінки; самоменеджмент – управління власним часом, організація та планування діяльності, цілепокладання, самоконтроль; корекція цілей, поведінки та способів досягнення цілей; управління особистісними ресурсами, вияв самоефективності в соціальному, освітньому, особистісному середовищі з урахуванням власних можливостей).

Модуль 7. Самодетермінована поведінка (сприяння формуванню навичок здійснювати вибір, приймати рішення, самостійно розв'язувати проблеми, ставити та досягати мети; розвиток особистісної автономії, відповідальності, самопомог, самопідтримки).

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

Модуль 1. Пізнання образу власного "Я": особистісні складові самореалізації.

Мета – сприяння розвитку особистісних складових самореалізації: самопізнання, саморозуміння, самоприйняття, позитивного самоставлення, самоповаги, самоідентичності через формування рефлексії, навичок самоаналізу, здатності осмисленого сприйняття та ставлення до себе як суб'єкта власного життя, особистісного розвитку та самореалізації.

Завдання модуля 1: сприяти усвідомленню образу власного "Я" через активацію особистісних ресурсів: самопізнання, прийняття себе; управлінню власною ідентичністю; самоефективності, самостійності; актуалізації мотивів учасників тренінгу до самопізнання через формування навичок особистісної рефлексії, самоприйняття, саморозкриття та самопрезентації; самодіагностика самоставлення, виявлення неконструктивних настанов, ставлень до себе, які можуть бути бар'єрами особистісної самореалізації, і осмислення шляхів їх корекції; сприяти формуванню адекватного образу "Я", розширенню уявлень про власну значущість, цінність, індивідуальність, самоставлення як джерел особистісної ідентичності; сприяти прагненню до збереження оптимального функціонування (незважаючи на обмеження у здоров'ї), розвивати віру у власні можливості через формування прийомів самопідкріплення, самопідтримки, самопомог.

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

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

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

Модуль 3. Життєстійкість як ресурс самореалізації особистості.

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

Завдання модуля 3: формування знань учасників про життєстійкість як властивість особистості через розширення знань про себе, фактори, які сприяють збереженню, укріпленню психічного та фізичного здоров'я; сприяння особистісному розвитку, прагненню до самореалізації через активізацію мотивів включеності у власне життя; розвиток позитивної самосвідомості (упевненості в собі, адекватної самооцінки); поліпшення психофізичного стану, емоційного самопочуття учасників; активізація вольових зусиль, спрямованих на розвиток особистісної компетентності, активної життєвої позиції та досягнення психологічного благополуччя;

дослідження та (за потреби) реконструкція психологічних настанов учасників щодо стресогенних факторів через формування механізмів трансформаційного копіngu зі складними життєвими ситуаціями; розвиток позитивного мислення учасників через формування навичок позитивного аналізу складних життєвих ситуацій і реконструкцію стресогенних обставин, готовності діяти та приймати ризики.

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

Мета – сприяти успішній взаємодії учасників у різноманітних соціальних ситуаціях, підвищенню ефективності розуміння, пізнання оточуючих і прийняттю індивідуальності Іншого.

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

Модуль 5. Ми: позитивні стосунки та взаємодія. Загальна тривалість модуля – 8 годин (чотири заняття по 2 години).

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

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

Модуль 6. Самодермінована поведінка: саморегуляція, самоорганізація, самоефективність. Тривалість модуля – 16 годин, складається із восьми занять.

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

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

Склад тренінгової групи. Учасниками тренінгових груп були студенти з інвалідністю й умовно здорові студенти. До сьогоднішнього залишається питан-

ня щодо поділу осіб з інвалідністю на окремі підгрупи відповідно до типу дефекту у процесі надання їм психологічної допомоги.

Для проведення групової роботи в умовах інтегрованого навчання ми вважаємо доцільним об'єднання в тренінгові групи студентів з інвалідністю й умовно здорових студентів, оскільки тренінгова група є мінімоделлю інклюзивного середовища (зокрема освітнього), у якому взаємодіють студенти. При проведенні особистісно-орієнтованого тренінгу ми, безумовно, урахували типові особистісні особливості, які розвиваються внаслідок порушень, і виявлені нами особливості самореалізації студентів, які навчаються в інтегрованому освітньому середовищі [29].

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

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

- збереженість у студентів з інвалідністю основних сенсорних каналів сприйняття та передання інформації зумовлює подачу інформації, інструкцій до вправ;

- знижений індивідуальний темп діяльності, працездатність, підвищена втомлюваність і виснажливість обумовлюють необхідність надання більшого часу для виконання вправ і відпочинку, періодичного від'єднання студентів з інвалідністю (за їх потреби) від тренінгової взаємодії;

- тренінгові вправи, завдання і технології мають бути потенційно доступними для виконання, передусім студентами з порушеннями опорно-рухового апарату, сенсорними порушеннями та порушеннями мовлення;

- робота в тренінгу передбачає отримання зворотного зв'язку від інших учасників. Підвищена вразливість студентів з інвалідністю, чутливість до ставлення інших, часто відсутність досвіду отримання конструктивного зворотного зв'язку вимагають від психолога контролю дотримання правил взаємодії у тренінговій групі та надання зворотного зв'язку, який стосується поведінки учасників, а не їхньої особистості;

- ступінь збереження мовленнєвої функції впливає на готовність студентів з інвалідністю вербалізувати власні думки, переживання, міркування, здатність виявляти активність/пасивність і має враховуватися психологом при проведенні тренінгових технологій, зокрема групової дискусії, шерінгу, "мозкового штурму", зворотного зв'язку тощо;

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

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

активності, сприяє досягненню поставлених цілей і реалізації завдань тренінгової програми.

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

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

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

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

Тренінгова програма сприяння самореалізації особистості студентів у інтегрованому освітньому середовищі складається із трьох блоків, які логічно пов'язані між собою: інтраперсонального "Я та мій внутрішній світ" (психологічні ресурси особистісної самореалізації) тривалістю 28 годин, та інтерперсональних: "Я та Інший" (соціальні ресурси особистісної самореалізації) тривалістю 16 годин і "Я у Світі та Житті" (інструментальні ресурси підтримання якості життя та психологічного благополуччя) тривалістю 16 годин.

Апробація програми показала її високу ефективність, що свідчить про активізацію внутрішніх ресурсів, осмисленість резервів повноцінної самореалізації, розвиток власних здібностей, формування здатності до саморегуляції та самоорганізації. Предметом подальших досліджень може стати більш детальне опрацювання процесу сприяння самореалізації студентів у інтегрованому освітньому середовищі.

Список використаної літератури

1. Александрова Л. А. Психологические ресурсы личности и социально-психологическая адаптация студентов с ОВЗ в условиях профессионального образования / Л. А. Александрова, А. А. Лебедева, В. В. Бобожей // Психологическая наука и образование. – 2014. – 1. – С. 50–62.
2. Барна М. В. Психологічні особливості побудови стратегій самореалізації студентів-інвалідів: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01 / М. В. Барна. – К.: Ін-т психології ім. Г. С. Костюка НАПН України, 2012.
3. Бугайчук Т. А. Психологічні чинники професійного самовизначення особистості з обмеженими фізичними можливостями: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01 / Т. А. Бугайчук. – Л.: Східноєвропейський нац. ун-т імені Лесі Українки, 2016.
4. Вассерман Л. И. Методика для психологической диагностики спосов совладания со стрессовыми и проблемными для личности ситу-

- аціями: пособ. для врачей и мед. психологов / Л. И. Вассерман. – СПб.: Психоневрологич. ин-т им. В. М. Бехтерева, 2009.
5. Зликов В. Сучасні тренінгові технології: інтегративний підхід / В. Зликов, С. Ліпінська, С. Лукомська. – Київ; Ніжин: ПП Лисенко М. М., 2020.
6. Купрєєва О. І. Соціально-психологічний тренінг як технологія психологічного супроводу процесу адаптації студентів-першокурсників / О. І. Купрєєва // Актуальні проблеми навчання та виховання людей з особливими потребами: зб. наук. праць. – 2010. – 8(10). – С. 162–171.
7. Купрєєва О. І. Ціннісно-сміслові основи самореалізації студентів в інтегрованому освітньому середовищі / О. І. Купрєєва // Актуальні проблеми психології: зб. наук. праць Ін-ту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. – 2020. – Вип. VI. – 17. – С. 167–176.
8. Леонтьев Д. Тест жизнестойкости / Д. Леонтьев, Е. Рассказова. – М.: Смысл, 2006.
9. Леонтьев Д. А. Тест смысло-жизненных ориентаций (СЖО) / Д. А. Леонтьев. – М.: Смысл, 1992.
10. Леонтьев Д. А. Личностный потенциал: структура и диагностика / Д. А. Леонтьев; под. ред. Д. А. Леонтьева. – М.: Смысл, 2011.
11. Маслоу А. Мотивация и личность / А. Маслоу. – СПб.: Питер, 2008.
12. Олпорт Г. Становление личности: избр. тр. / Г. Олпорт. – М.: Смысл, 2002.
13. Осьмук Л. А. Самореализация студентов с инвалидностью как базовый механизм социальной инклюзии / Л. А. Осьмук // Психологическая наука и образование. – 2018. – Т. 23. – № 2. – С. 59–67. DOI: 10.17759/pse.2018230207
14. Пантйлеев С. Р. Методика исследования самоотношения / С. Р. Пантйлеев. – М.: Смысл, 1993.
15. Роджерс К. Становление личности. Взгляд на психотерапию / К. Роджерс. – М.: Ин-т общегуманитар. исслед., 2016.
16. Романович Н. А. Довузовская подготовка и профориентация инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в системе профессионального образования: учеб. пособ. / Н. А. Романович. – Челябинск: Полиграф-мастер, 2014.
17. Сердюк Л. З. Самоутворення особистості як цілісний самодетермінований феномен / Л. З. Сердюк // Актуальні проблеми психології: зб. наук. праць Ін-ту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. – 2015. – Вип. 38. – С. 422–431.
18. Сырцова А. Методика Ф. Зимбардо по временной перспективе на русскоязычной выборке / А. Сырцова, Е. Т. Соколова, О. В. Митина // Психологическая диагностика. – 2007. – 1. – С. 85–106.
19. Тищенко Л. В. Психологічні особливості життєвих перспектив студентів з обмеженими функціональними можливостями: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01 / Л. В. Тищенко. – Київ: Ін-т психології ім. Г. С. Костюка НАПН України, 2010.
20. Томаржевська І. В. Психологічні засади гуманізації професійної підготовки студентів-інвалідів за соціономічним профілем: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07 / І. В. Томаржевська. – К.: Ін-т педагог. освіти та освіти дорослих АПН України, 2007.
21. Фетискин Н. П. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп / Н. П. Фетискин, В. В. Козлов, Г. М. Мануйлов. – М.: Прогресс, 2002. – С. 423–433.
22. Чайковский М. Е. Соціально-педагогічні умови реабілітації студентів з особливими потребами: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.05 / М. Е. Чайковский. – Київ, 2006.
23. Чухрій І. В. Психологічні механізми соціальної адаптації молоді з порушеннями функцій опорно-рухового апарату: дис. ... д-ра психол. наук: 19.00.08 / І. В. Чухрій. – К.: НПУ імені М. П. Драгоманова, 2020.
24. Практикум по психодиагностике и исследованию толерантности личности: учеб.-метод. разработка / Л. А. Шайгерова, Л. Ю. Прокофьева, О. А. Кравцова, Г. У. Солдатов. – М.: Центр СМИ МГУ им. М. В. Ломоносова, 2003.
25. Шамич О. М. Психологічні основи самореалізації пара олімпійців: монографія / О. М. Шамич. – К.: Талком, 2019.
26. Aquino K. C. A New Theoretical Approach to Postsecondary Student Disability: Disability-Diversity (Dis)Connect Model [Electronic resource] / K. C. Aquino // Journal of Postsecondary Education and Disability. – 2016. – 29. – 4. – P. 317–330. – Access mode: http://www.ahed-archive.org/uploads/publications/JPED/jped_29_4/JPED29_4_FullDocument.pdf
27. Danyliuk I. The Psychological Basis of Students' Self-Realization at the Integrated Educational Environment [Electronic resource] / I. Danyliuk, O. Kuprieva // SOCIETY. INTEGRATION. EDUCATION. Proceedings of the International Scientific Conference. – 2020. – IV (May 22-23). – P. 17–29. – Access mode: <http://dx.doi.org/10.17770/sie2020vol4.5185>
28. Hobfoll Stevan E. Social and Psychological Resources and Adaptation [Electronic resource] / Stevan E. Hobfoll // Review of General Psychology. – 2002. – 6. – 4. – P. 307–324. – Access mode: <https://www.researchgate.net/publication/232556057>
29. Kuprieva O. Psychological Characteristics of Self-realization of Students with Disabilities / O. Kuprieva // Social Welfare: Interdisciplinary Approach. – 2015. – 2. – 5. – P. 64–74.
30. Levitt J. M. Developing a model of disability that focuses on the actions of disabled people / J. M. Levitt // Disability & Society. – 2017. – 32. – P. 735–747. Doi:10.1080/09687599.2017.1324764
31. Maddi S. R. Hardiness: an operationalization of existential courage [Electronic resource] / S. R. Maddi // Journal of humanitarian psychology. – 2004. – 44(3). – P. 1–20. – Access mode: <https://doi.org/10.1177/0022167804266101>

32. Seligman M. E. Positive psychology. An introduction [Electronic resource] / M. E. Seligman, M. Scieszka / American Psychologist. – 2000. – 55. – P. 5–14. – Access mode : <https://doi.org/10.1177/0022167804266101>
33. Wehmeyer M. L. The Oxford Handbook of Positive Psychology and Disability / M. L. Wehmeyer. – 2013. DOI:10.1093/oxfordhb/9780195398786.001.0001

References

1. Aleksandrova, L. A., Lebedeva, A. A., Bobozhey, V. V. (2014) Psihologicheskie resursy lichnosti i sotsialno-psihologicheskaya adaptatsiya studentov s OVZ v usloviyah professionalnogo obrazovaniya. Psihologicheskaya nauka i obrazovanie. 1, 50-62.
2. Barna, M. V. (2012) Psihologichni osoblyvosti pobudovy stratehii samorealizatsii studentiv-invalidiv: dys... kand. psykol. nauk: 19.00.01. K.: Instytut psykholohii im. H. S. Kostiuka NAPN Ukrainy.
3. Buhaichuk, T. A. (2016) Psihologichni chynnyky profesiinoho samovyznachennia osobystosti z obmezhenymy fizychnymy mozhlyvostiamy: dys... kand. psykol. nauk: 19.00.01. L.: Skhidnoievropeyskyi natsionalnyi universytet imeni Lesi Ukrainky.
4. Vasserman, L. I. (2009) Metodika dlya psihologicheskoy diagnostiki sposobov sovladaniya so stressovymi i problemnymi dlya lichnosti situatsiyami. Posobie dlya vrachei i meditsinskih psihologov. SPb.: Psihologicheskii institut im. V. M. Behtereva.
5. Zlyvkov, V., Lipinska, S., Lukomska, S. (2020) Suchasni treninhovi tekhnolohii: intehratyvnyi pidkhd. Kyiv-Nizhyn: Vydavets PP Lysenko M. M.
6. Kuprieieva, O. I. (2010) Sotsialno-psihologichni treninh yak tekhnolohiia psykholohichnoho suprovodu protsesu adaptatsii studentiv-pershokursnykiv. Aktualni problemy navchannia ta vykhovannia liudei z osoblyvymy potrebamy: Zbirnyk naukovykh prats. 8(10), 162-171.
7. Kuprieieva, O. I. (2020) Tsinnisno-smyslovi osnovy samorealizatsii studentiv v intehrovanomu osvithnomu seredovyschi. Aktualni problemy psykholohii: Zbirnyk naukovykh prats Instytutu psykholohii imeni H. S. Kostiuka NAPN Ukrainy. Vypusk VI. 17, 167-176.
8. Leontev, D., Rasskazova, E. (2006) Test zhiznestoykosti. Moskva: Smyisl.
9. Leontev, D. A. (1992) Test smysloslozhnenniy orientatsiy (SZhO). M.: Smyisl.
10. Leontev, D. A. (2011) Lichnostnyy potentsial: struktura i diagnostika: pod red. D. A. Leonteva. M.: Smyisl.
11. Maslou, A. (2008) Motivatsiya i lichnost. SPb.: Piter.
12. Olport, G. (2002) Stanovlenie lichnosti: Izbrannye trudy. M.: Smyisl.
13. Osmuk, L. A. (2018) Samorealizatsiya studentov s nvalidnostyu kak bazovyy mekhanizm sotsialnoy inkluzii. Psihologicheskaya nauka i obrazovanie. 23(2), 59-67. Doi: 10.17759/pse.2018230207
14. Pantileev, S. R. (1993) Metodika issledovaniya samootnosheniya. M.: Smyisl.
15. Rodzhers, K. (2016) Stanovlenie lichnosti. Vzglad na psihoterapiyu. M.: Institut obshchegumanitarnykh issledovaniy.
16. Romanovich, N. A. (2014) Dovuzovskaya podgotovka i proforientatsiya invalidov i lits s ogranicheniyami vozmozhnostyami zdorovya v sisteme professionalnogo obrazovaniya: uchebnoe posobie. Chelyabinsk: Poligraf – Master.
17. Serdiuk, L. Z. (2015) Samotvorennia osobystosti yak tsilnisny samodeterminovanyi fenomen. Aktualni problemy psykholohii: zb. nauk. prats Instytutu psykholohii imeni H. S. Kostiuka NAPN Ukrainy. 38, 422-431.
18. Syrtsova, A., Sokolova, E. T., Mitina, O. V. (2007) Metodika F. Zimbardo po vremennoy perspektive na russkoyazychnoy vyiborke. Psihologicheskaya diagnostika. 1, 85-106.
19. Tyshchenko, L. V. (2010) Psihologichni osoblyvosti zhyttyevykh perspektiv studentiv z obmezhenymy funktsionalnymy mozhlyvostiamy: avtoref. dys... kand. psykol. nauk: 19.00.01; Kyiv: Instytut psykholohii im. H. S. Kostiuka NAPN Ukrainy.
20. Tomarzhavska, I. V. (2007) Psihologichni zasady humanizatsii profesiinoy pidgotovky studentiv-invalidiv za sotsionomichnym profilom: dys... kand. psykol. nauk: 19.00.07. K.: Instytut pedahohichnoi osvity ta osvity doroslykh APN Ukrainy.
21. Fetiskin, N. P., Kozlov, V. V., Manujlov, G. M. (2002) Social'no-psihologicheskaya diagnostika razvitiya lichnosti i malyykh grupp. M.: Progress, 426-433.
22. Chaikovskiy, M. Ie. (2006) Sotsialno-pedahohichni umovy reabilitatsii studentiv z osoblyvymy potrebamy: avtoref. dys... kand. ped. nauk: 13.00.05; Kyiv.
23. Chukhrii, I. V. (2020) Psihologichni mekhanizmy sotsialnoi adaptatsii molodi z porushenniyami funktsii oporno-rukhovoho aparatu: dys... dokt. psykol. nauk: 19.00.08. K.: NPU imeni M. P. Drahomanova.
24. Shajgerova, L. A., Prokofeva, L. Ju., Kravcova, O. A., Soldatova, G. U. (2003) Praktikum po psihodiagnostike i issledovaniyu tolerantnosti lichnosti (uchebno-metodicheskaja razrabotka). M.: Centr SMI MGU im. M. V. Lomonosova.
25. Shamykh, O. M. (2019) Psihologichni osnovy samorealizatsii paralimpiitsiv: monografiya. K.: Talkom.
26. Aquino, K. C. (2016) A New Theoretical Approach to Postsecondary Student Disability: Disability-Diversity (Dis)Connect Model. *Journal of Postsecondary Education and Disability*, 29, 4, 317-330. http://www.ahead-archive.org/uploads/publications/JPED/jped_29_4/JPED29_4_FullDocument.pdf
27. Danyliuk, I., Kuprieieva, O. (2020) The Psychological Basis of Students' Self-Realization at the Integrated Educational Environment. *SOCIETY. INTEGRATION. EDUCATION Proceedings of the International Scientific Conference*, IV, May 22-23, 17-29. <http://dx.doi.org/10.17770/sie2020vol4.5185>
28. Hobfoll, Stevan E. (2002) Social and Psychological Resources and Adaptation. *Review of General Psychology*, 6, 4, 307-324. <https://www.researchgate.net/publication/232556057>
29. Kuprieieva, O. (2015) Psychological Characteristics of Self-realization of Students with Disabilities. *Social Welfare: Interdisciplinary Approach*, 2, 5, 64-74.
30. Levitt, J. M. (2017) Developing a model of disability that focuses on the actions of disabled people. *Disability & Society*, 32, 735-747. Doi:10.1080/09687599.2017.1324764
31. Maddi, S. R. (2004) Hardiness: an operationalization of existential courage. *Journal of humanitarian psychology*, 44(3), 1-20. <https://doi.org/10.1177/0022167804266101>
32. Seligman, M. E., Scieszka, M. (2000) Positive psychology. An introduction. *American Psychologist*, 55, 5-14. <https://doi.org/10.1177/0022167804266101>
33. Wehmeyer, M. L. (2013) *The Oxford Handbook of Positive Psychology and Disability*. DOI:10.1093/oxfordhb/9780195398786.001.0001

Надійшла до редакції 29.10.2020
Рекомендована до друку 30.11.2020

Olga Kuprieieva, Ph.D. (Psychology), Associate Professor, Doctorate
ORCID: 0000-0002-5429-1427
Taras Shevchenko National University of Kyiv, Kyiv, Ukraine

THE TRAINING PROGRAM PROMOTING STUDENTS' SELF-REALIZATION IN THE INTEGRATED EDUCATIONAL ENVIRONMENT

The article presents the training program (for personality-oriented training) developing psychological qualities and personal resources of students' self-realization in the integrated educational environment: psychological hardiness, value-semantic and motivational resources (meaningfulness of life, motives for self-development, values of self-realization, time perspective); resources of self-regulation (self-attitude, self-efficacy, autonomy); active coping strategies. The study purpose was to reveal the content of the training program promoting students' self-realization in the integrated educational environment and the features of its implementation.

The correlation analysis was used to identify links among the components of self-realization of students with disabilities and their personal characteristics – self-attitudes, life values and meanings, basic beliefs, psychological hardiness, time perspective, used coping strategies. The comprehensive empirical study involved 325 students with disabilities and 225 students without disabilities studying in integrated university groups (Kyiv). The targets for psychological influence and meaningful parts of the proposed training promoting self-realization were identified. The training program was a personality-oriented training and included a set of psychological techniques and methods promoting continuous personal growth, activating psychological mechanisms of self-development, self-improvement, self-activation and self-realization of potential capabilities. The training program was developed on the principles of humanistic and positive psychology; the proactive conceptual model of disability; the resource-oriented approach used in psychological counselling and psychotherapy; the concept of self-determined behaviour. The purpose of the proposed training program was to promote students' self-realization via development of their psychological qualities and personal resources: psychological hardiness, value-semantic and motivational resources (meaningfulness of life, motives for self-development, values of self-realization, time perspective); resources of self-regulation (self-attitude, self-efficacy, autonomy); active coping strategies. The training program was based on self-realization components selected by us and consisted of three meaningfully related parts: "I and my inner world" (psychological resources of personal self-realization) including three modules; "I and the Other" (social resources of personal self-realization) with two modules; "I am in the World and Life" (instrumental resources maintaining life quality and psychological well-being) with two modules.

Approbation of the program has showed its high efficiency. The analysed components of students' self-realization – psychological hardiness, self-attitude, self-acceptance, meaningful life goals, active coping – showed their significant growth, and as a consequence, improved students' psychological well-being.

Keywords: personality-oriented training, self-realization, self-organization, self-determination, psychological hardiness.