

**ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД  
«УНІВЕРСИТЕТ ЕКОНОМІКИ ТА ПРАВА «КРОК»  
Навчально-науковий інститут психології**

**Кафедра психології**

Джалтирь Ганна Юріївна

УДК 159.9

**Кваліфікаційна робота**

Вільний час як чинник саморозвитку особистості

053 «Психологія»

«Психологія»

вказати назву освітньої програми

Подається на здобуття освітнього ступеня «магістр»

Кваліфікаційна робота містить результати власних доробок. Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають посилання на відповідне джерело \_\_\_\_\_ Г.Ю. Джалтирь

Науковий керівник (консультант) Малкова Тетяна Миколаївна,  
доктор психологічних наук,  
старший науковий співробітник,  
професор

**Київ – 2025**

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП.....</b>	<b>3</b>
<b>РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ВІЛЬНОГО ЧАСУ ЯК ЧИННИКУ САМОРОЗВИТКУ ОСОБИСТОСТІ.....</b>	<b>7</b>
1.1. Саморозвиток особистості як наукова проблема.....	7
1.2. Основні чинники та перешкоди саморозвитку особистості.....	15
1.3. Роль вільного часу в саморозвитку особистості.....	23
<b>Висновки до розділу 1.....</b>	<b>28</b>
<b>РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВІЛЬНОГО ЧАСУ ЯК ЧИННИКУ САМОРОЗВИТКУ ОСОБИСТОСТІ СТУДЕНТІВ.....</b>	<b>30</b>
2.1. Методичний інструментарій емпіричного дослідження, його організація та проведення.....	30
2.2. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження вільного часу як чиннику саморозвитку особистості студентів.....	39
<b>Висновки до розділу 2.....</b>	<b>57</b>
<b>РОЗДІЛ 3. ПРОГРАМА ОПТИМІЗАЦІЇ ТА РАЦІОНАЛІЗАЦІЇ ВИКОРИСТАННЯ СТУДЕНТАМИ ВІЛЬНОГО ЧАСУ З МЕТОЮ ЇХНЬОГО САМОРОЗВИТКУ.....</b>	<b>62</b>
3.1. Розробка програми оптимізації та раціоналізації використання студентами вільного часу задля їхнього саморозвитку.....	62
3.2. Аналіз ефективності програми оптимізації та раціоналізації використання студентами вільного часу з метою їхнього саморозвитку.....	67
<b>Висновки до розділу 3.....</b>	<b>73</b>
<b>ВИСНОВКИ.....</b>	<b>76</b>
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....</b>	<b>80</b>
<b>ДОДАТКИ.....</b>	<b>89</b>

## ВСТУП

**Актуальність теми дослідження.** Важливе місце у соціокультурному житті суспільства займає вільний час. Але за сучасних умов, людство дедалі частіше зіштовхується з проблемою нестачі (дефіциту) вільного часу. Це пов'язано з безперервним ростом темпу життя в усьому світі.

Сьогодні, в часи постійної метушні і швидкого ритму життя, слід задуматись, наскільки ефективно використовується наш час і як з максимальною користю провести свій вільний від роботи або навчання час. Необхідно усвідомлювати, що вільний час можна використовувати для конструктивного розвитку особистості, духовного зростання, саморозвитку та самореалізації в різних аспектах, у тому числі реалізації творчого потенціалу, його можна використовувати бездумно і безцільно, або в антисоціальних цілях. Під впливом дозвільних уподобань, в умовах проведення вільного часу тим чи іншим способом і формується особистість молодого людини. Саме тому, особливу актуальність становить вільний час молоді, зокрема, студентів.

Нині використання вільного часу студентами впливає не тільки на їхнє майбутнє, але і на майбутнє наступних поколінь; на подальший розвиток суспільства та країни в цілому. У зв'язку з цим є необхідним поглиблене дослідження способів організації вільного часу, можливостей і бажань студентської молоді, ролі вільного часу у їхньому саморозвитку.

Проблема саморозвитку особистості нині одна із найбільш актуальних проблем сучасної психології, адже теперішня повномасштабна війна створює небезпечні та непередбачувані умови, які здатні призвести до стресу, травм та втрати близьких людей. Подібні ситуації можуть вимагати від людей зосередження своїх зусиль на виживання та безпеку, що зменшує здатність особистості до саморозвитку. Однак, в роботах сучасних науковців фактично поза увагою залишається роль вільного часу в саморозвитку особистості.

Окремі питання порушеної проблематики представлені у працях як вітчизняних, так і зарубіжних науковців. Зокрема, варто згадати наступні

прізвища: Ю.В. Бреус, Л.О. Голінська, Т.В. Єрмолаєва, Т.М. Малкова, А. Маслоу, І.О. Ніколаєску, З.С. Оніпко, Е.О. Остапенко, Т.М. Поплавська, В.А. Семиченко, А.В. Смульська, М.В. Сурякова, О.А. Ткаченко, В.А. Фрицюк, Н.В. Чепелева, О.М. Шиловська, Е.Л. Шостром та інші.

Не дивлячись на це, необхідно констатувати брак наукових напрацювань щодо ролі вільного часу у саморозвитку особистості. На вирішення цієї проблеми і спрямоване дане дослідження.

**Об'єкт дослідження** – саморозвиток особистості як психологічне явище.

**Предмет дослідження** – роль вільного часу у саморозвитку особистості.

**Метою дослідження** є теоретико-емпіричне обґрунтування особливостей вільного часу як чиннику саморозвитку особистості.

Відповідно до мети сформульовано наступні **завдання дослідження**:

- 1) теоретично дослідити наукову проблему саморозвитку особистості;
- 2) визначити основні чинники і перешкоди саморозвитку особистості;
- 3) з'ясувати роль вільного часу в саморозвитку особистості;
- 4) провести емпіричне дослідження вільного часу як чиннику саморозвитку особистості;
- 5) розробити програму оптимізації і раціоналізації використання студентами вільного часу задля їхнього саморозвитку та здійснити аналіз її ефективності.

**Методологічна основа дослідження.** У роботі було використано комплекс методів, зокрема, загальні та спеціальні: теоретичні (аналіз наукових джерел з досліджуваної проблеми, їх синтез, індукція, дедукція, системний та порівняльний методи); емпіричні психодіагностичні методики (авторська анкета «Вільний час як чинник саморозвитку студентів» (авт. Т.М. Малкова, Г.Ю. Джалтирь); Самоактуалізаційний тест, САТ (авт. Еверетт Лео Шостром (Everett L. Shostrom)); Методика «Піраміда потреб» Абрахама Маслоу (Abraham Maslow); Методика «Самопочуття, Активність, Настрій» (САН); Методика спрямованості особистості на саморозвиток (авт. Г.М. Прихожан);

графічні методи; методи обробки емпіричних даних (отримані дані були оброблені з використанням методу переведення кількісних даних у якісні показники та інтерпретаційного методу, а також методів математичної статистики – коефіцієнту кореляції Пірсона (r-Пірсона)).

**Наукова новизна та теоретичне значення:**

*дістали подальшого розвитку:*

- теоретичні уявлення про саморозвиток особистості;
- про роль вільного часу у процесі саморозвитку особистості.

*запропоновано:*

- авторське визначення поняття «саморозвиток»;
- авторське визначення вільного часу.

*розроблено:*

- авторську анкету «Вільний час як чинник саморозвитку студентів»;
- програму оптимізації та раціоналізації використання студентами вільного часу задля їхнього саморозвитку.

Достовірність результатів та висновків забезпечується: обґрунтованістю вихідних теоретико-методологічних позицій; якісним аналізом літератури за темою дослідження; репрезентативністю вибірки; застосуванням комплексу методів та методик, адекватних меті та завданням дослідження; використанням відповідних методів обробки емпіричного матеріалу.

**Практичне значення** отриманих результатів полягає в тому, що одержані результати, науково цінні висновки та рекомендації можуть бути використані у практиці психологічної роботи щодо сприяння саморозвитку особистості. Окрім того, розроблена програма оптимізації та раціоналізації використання студентами вільного часу задля їхнього саморозвитку може бути ефективно використана психологами на практиці з метою сприяння саморозвитку студентів шляхом раціоналізації використання їхнього вільного часу.

**Експериментальна база дослідження.** Київський інститут водного транспорту імені гетьмана Петра Конашевича-Сагайдачного Державного університету інфраструктури та технологій.

**Апробація результатів дослідження.** Матеріали кваліфікаційної роботи магістра висвітлено у тезах на тему «Вільний час як чинник саморозвитку особистості».

**Структура та обсяг кваліфікаційної роботи.** Робота складається зі вступу, трьох розділів, які включають в себе сім підрозділів, висновків до кожного розділу, загальних висновків, списку використаних джерел та додатків.

Загальний обсяг роботи становить – 105 сторінок. Список використаних джерел складає 82 найменування, з яких 18 – іноземні.

Робота містить 7 додатків, що розміщені на 17 сторінках, 6 таблиць та 22 рисунки.

# РОЗДІЛ 1

## ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ВІЛЬНОГО ЧАСУ ЯК ЧИННИКУ САМОРОЗВИТКУ ОСОБИСТОСТІ

### 1.1. Саморозвиток особистості як наукова проблема

Поняття «саморозвиток» не є новим для психології. Його використовують, коли необхідно підкреслити самодетермінований характер розвитку, роль індивідуального чинника у розвитку.

Історія вивчення процесу саморозвитку людини має довгу історію, яка бере свій початок з епохи стародавніх цивілізацій та Античності. Однак протягом тривалого часу саморозвиток існував в науці не як предмет дослідження, а як пояснювальна категорія, що виражає принцип активності особистості в розвитку [32, с. 24].

Проблема «саморозвитку» була і досі є об'єктом уваги таких наук як філософія, соціологія, педагогіка та психологія. Досить тривалий час поняття «саморозвиток» ототожнювали з поняттям «саморух», уведеним німецьким філософом Ф. Гегелем. У першій половині ХХ століття, у зв'язку з докорінною зміною розуміння місця людини у соціумі, баченням її нової ролі, дослідження людського саморозвитку набувають нового значення. Значний внесок у розвиток даної проблеми зробили психологи-гуманісти. В цей час вперше з'являються теорії особистості, а особистість починає сприйматися як «суб'єкт власної діяльності, володар своєї долі» [29, с. 50].

У 1970-1980-ті роки увага до вивчення саморозвитку приділялася здебільшого в межах пізнання таких психологічних явищ як самовиховання, самосвідомість, самодетермінація, життєві стратегії, але самостійного значення він не мав. За саморозвитком не було закріплено статусу психологічного феномена, статусу частини психологічної реальності. Можливо, цим пояснюється, що у психологічних словниках та підручниках з психології тих років фактично немає статей, присвячених саморозвитку [63, с. 1].

Сучасний етап дослідження, що почався на рубежі 1990-2000-х років, характеризується тим, що саморозвиток вперше став самостійним предметом досліджень і обговорень у психологічній науці та практиці, як у нашій країні, так і в ближньому зарубіжжі [32, с. 24]. Дослідники почали розглядати його не лише як пояснювальний принцип, а й як психологічний феномен. Саморозвиток було визнано як самобутнє динамічне явище, якісно відмінне від розвитку.

Проблема саморозвитку особистості – проблема пошуку сучасною людиною інструментів для оволодіння своїм розвитком та створення життєвого шляху.

Увага до проблематики саморозвитку виражається і в тому, що їй присвячуються спеціальні наукові конференції [38], дисертаційні дослідження [56], навчальні курси у ЗВО, навчальні та навчально-методичні комплекси та посібники [27] тощо.

Аналіз наукових праць (І. Зязюн [10], І. Кліш [12], Т. Кучера [22], В. Кремень [18; 19], С. Мадді [75]; Т. Малкова [23; 24], В. Міляєва [26], В. Семиченко [43], А. Смульська [44], О. Сухоленова [49] та ін.) свідчить про те, що провідною проблемою в сучасній психолого-педагогічній науці є висвітлення сутності, змісту та структури саморозвитку особистості. Якщо ж узагальнити напрями дослідницьких зусиль, можна виокремити три основні групи проблем психології саморозвитку особистості.

Перша група включає питання, що стосуються сутності саморозвитку як феномену та як категорії психології. Дискусійними є питання визначення поняття «саморозвиток» та його місця у понятійному апараті психології.

Друга група проблем психології саморозвитку стосується питань функції саморозвитку. До цієї групи можна віднести проблеми спрямованості саморозвитку, ролі саморозвитку у життєвому шляху особистості, у розвитку індивідуальності тощо.

Третя група питань стосується проблем структури та механізму саморозвитку, де саморозвиток постає у двох ракурсах: як акт якісної

довільної самозміни; як низка таких актів, які переростають у цілісний процес «довжиною у життя», у спосіб існування, у стратегію життя.

Саморозвиток – це самотворіння, самоперетворення, самобудування, яке здійснюється у процесі взаємодії людини як суб'єкта із самою собою. Це сутнісна характеристика людини, похідна величина від ширшої категорії «розвиток» і більш вузького поняття «самосвідомість».

Дійсно, саморозвиток відрізняється від розвитку. Як зазначає Т.М. Малкова, «усе живе має певний потенціал розвитку» [23, с. 318]. До того ж, розвиток може відбуватися усвідомлено та неусвідомлено. Усвідомлено він проходить за участю зовнішніх факторів, а неусвідомлено проходить як природний процес, коли зміни в людині обумовлені віком, певною послідовністю соціально-культурних впливів щодо соціалізації особистості. Наприклад, фізичний розвиток людини обумовлений віком: настає час і у людини з'являється вторинне оволосіння (пубертатний період); приходить час і з'являються нові форми сексуальної активності (за З. Фрейдом), приходить час, з'являються нові інтелектуальні здібності (за Ж. Піаже) [80].

Саме тому, планований розвиток здійснюється як поетапне введення людини у світ культури (побутової, інтелектуальної, художньої тощо), соціальних та виробничих відносин. Розвиток може здійснюватись без участі власної волі людини, так і за її участю, коли необхідно підпорядкувати всі свої дії вимогам ззовні. Саме тому, саморозвитком називається не будь-який розвиток особистості, а лише розвиток, що передбачає високу активність суб'єкта. Що стосується самосвідомості, то вона є вищою здатністю до адаптації у мінливому соціокультурному, політико-економічному та природному середовищі.

Отже, сучасна психологія розвитку постає як цілком сформована самостійна наука зі своїм колом проблем, які дослідники різних рівнів намагаються вирішувати, а феномен саморозвитку розглядається багатьма як самобутнє динамічне явище, якісно відмінне від розвитку. Зважаючи на це, мета сучасної психології саморозвитку – розкрити можливості людини в

частині самоорганізації та самоврядування за допомогою наявних у неї психічних ресурсів для самореалізації та втілення її особистісного та інтелектуального потенціалу [34, с. 4].

Розуміння сутності саморозвитку пов'язане з його здатністю до мінливості, що дозволяє особистості зберегти свою унікальність та уникнути стагнації, вийти на новий рівень розвитку. В умовах стрімкої мінливості середовища ціннісні елементи саморозвитку можуть коригуватися для створення рівноваги системи взаємовідносин людини з соціумом [35, с. 4].

Нині існує чимало підходів щодо визначення поняття «саморозвиток особистості». Попри це, в психолого-педагогічній науці відсутнє загальноприйняте визначення поняття саморозвитку особистості, воно представлено в різних своїх якостях і визначається так: як стратегія життя, як життєва орієнтація, як життєва можливість, як форма проживання життя, як форма розвитку, як потреба, як специфічна діяльність.

К. Журба зазначає, що «саморозвиток – це фундаментальна здатність людини ставати і бути справжнім суб'єктом свого життя, перетворювати власну життєдіяльність на предмет практичного перетворення» [8, с. 801].

Під саморозвитком С. Кузікова розуміє «специфічну діяльність людини зі створення якісно нового у своїй свідомості, відносинах, переживаннях та поведінці, що здійснюється відповідно до життєвих завдань та внутрішніх спонукань за допомогою спеціальних психологічних засобів» [21, с. 96].

На думку М. Папучі, «саморозвиток – це явище, яке є залежним від багатьох психічних і фізичних можливостей і залежить від цих же обмежень особистості» [37, с. 151-152].

Вчена Т. Кучера визначає саморозвиток як «спосіб знаходження особистого призначення» [22].

Зазначимо, що саморозвиток особистості – один із проявів діяльнісної сутності людини. Він спрямований на зміну самого суб'єкта. Це внутрішня духовно-практична діяльність суб'єкта, завдяки якій змінюється його внутрішній світ.

Набуваючи в процесі діяльності певного досвіду та якості (на основі внутрішніх потреб), особистість починає на цій базі вільно і самостійно вибирати цілі та засоби діяльності, керувати своєю діяльністю, одночасно вдосконалюючи та розвиваючи свої здібності до її здійснення, змінюючи та виховуючи (формуєючи) себе [33, с. 70].

Проблема саморозвитку особистості знайшла своє відображення і в працях психологів-гуманістів, таких як К. Роджерс [67; 76] і А. Маслоу [74]. У контексті теорії Роджерса тенденція саморозвитку – це процес реалізації людиною протягом усього життя свого потенціалу з метою стати повноцінно функціонуючою особистістю. Намагаючись досягти цього, людина проживає життя, наповнене змістом, пошуками та хвилюваннями [76].

З погляду синергетики саморозвиток – це усвідомлений шлях, що забезпечує гармонійну взаємодію із середовищем. Саморозвиток – це комплексна здатність людини вибудовувати стратегію взаємодіючих один з одним внутрішніх процесів, фрагментів особистості, соціальних контактів для адекватного резонансу з потребами середовища. Вибудовування чіткої стратегії взаємодії здатне дати системі високоресурсну збалансовану характеристику, можливість прояву здібностей людської особистості загалом і на різних рівнях [5].

О. Поліщук визначає саморозвиток як процес, який заснований на свідомості та планомірності здійснення, що визначається внутрішньо, тому що мотивація та рушійні сили складаються всередині особистості, а не поза нею [31].

На думку О. Ткаченко, саморозвиток – це «усвідомлене прагнення та процес зміни себе, включаючи зовнішній вигляд, внутрішній світ (психічне), соціальні та виробничі відносини» [52, с. 41].

Саморозвиток – це розвиток, який відбувається завдяки високій активності самої людини, це постійний процес, будь-яке гальмування якого може призвести до незворотних наслідків, серед яких втрата життєвих орієнтирів, апатія, меланхолія, фрустрація, депресія. Процес саморозвитку є

складним, неоднозначним та багатоплановим. До того ж, слід зазначити, що саморозвиток не існує без самої особистості і без її діяльнісного втручання у власний духовний світ. Створюючи свою особистість, особистість виступає активною рушійною силою процесу, мотиватором і виконавцем власних цілей [35, с. 18].

Як зазначає В. Стрельников, «саморозвиток як спеціальна духовна діяльність є змістом навчально-пізнавальної або професійної діяльності» [47].

Н. Чепелєва вважає, що саморозвиток тісно пов'язаний із самопроектуванням особистості. В свою чергу, фундаментом для створення особистісних проєктів, на думку вченої, є наративи, міфи, легенди про себе, особистісні концепції [60, с. 8]. Авторка розкриває основні шляхи самопроектування (інтерпретація та осмислення попереднього особистого і соціокультурного досвіду, побудова смислових класів подій тощо) [61; 62].

Зарубіжні науковці Д. Бауер, С. Парк, Р. Монтойя та Х. Веймент в статті «Growth Motivation Toward Two Paths of Eudaimonic Self-Development» визначають саморозвиток як «досягнення задоволеності життям, що представлено досягненням благополуччя та мудрості, наповненням цінностями та значенням їхнього життя» [65].

Отже, як можна побачити, саморозвиток трактується більшістю вчених як самостійне формування, зміна індивідом своєї особистості, набуття нових якостей та характеристик. У процесі саморозвитку значущим є суб'єктність індивіда, його активність, прагнення змін та нових досягнень. До важливих форм саморозвитку, які описують цей процес у своїй сукупності досить повно, відносять такі:

1) самоствердження – це специфічна діяльність у рамках саморозвитку з виявлення та підтвердження своїх певних якостей особистості, рис характеру, способів поведінки та діяльності. Потреба самоствердження в людини формується внаслідок виникнення трьох мотивів: бути, як і всі; бути кращим, ніж інші; бути найгіршим. Перші два мотиви характеризують самоствердження, останній – самозаперечення. Результати самоствердження

формують в індивіда відчуття власної потреби, корисності, демонструють сенс своєї життєдіяльності. У разі самозаперечення людина стверджується у своїй нікчемності, непотрібності, що часом може давати свої переваги;

2) самовдосконалення – це робота над собою, усвідомлене прагнення покращити свої якості, навички та вміння, які необхідні для особистісного зростання та досягнення поставлених цілей, спрямована на різні сфери життя: моральну, духовну, матеріальну, фізичну, соціальну, професійну. Самовдосконалення людини – це певне самовиховання, прагнення до певного ідеалу, який індивідуальний для кожної особи [1; 58]. До результатів самовдосконалення відносяться насамперед: задоволеність собою, своїми досягненнями, тим, що ти справляєшся зі своїми власними вимогами; задоволеність життям, діяльністю, відносинами з оточуючими людьми [53];

3) самоактуалізація є вищою формою саморозвитку і включає певною мірою дві попередні форми, особливо форму самовдосконалення, маючи багато в чому з нею загальні цілі та мотиви. Відмінність самоактуалізації від попередніх форм полягає в тому, що тут актуалізуються вищі смислові мотиви поведінки і життя людини. Самоактуалізація – це процес розкриття потенціалу людини, розвитку її здібностей і талантів, становлення її «Я» [65].

Потреба у саморозвитку виявляється в прагненні особистості людини до якісної цілісності, до єдності системних ресурсів для продуктивної адекватної взаємодії із середовищем. Поштовхом до саморозвитку є постійна неврівноваженість у системі компонентів. Найчастіше для окремої людини – це, мабуть, фіксація неврівноваженості між собою («Я – реальне») та своїм ідеалом («Я – ідеальне») у фізичному, інтелектуальному, духовному, емоційному, вольовому, комунікативному та соціальному планах [70]. Неврівноваженість виникає як усвідомлення власних недоліків, труднощів. Ступінь усвідомленості своїх проблемних зон залежить від рівня включеності власної свідомості та волі. Включеність свідомості здійснюється за допомогою рефлексії, приведення в дію механізму рефлексії. Воля проявляється у здібності суб'єкта вибору і цілеспрямованих процесах у бік зробленого

вибору. При цьому суб'єкт рішуче долає перешкоди, що виникають. Критерієм успішності саморозвитку вважаються практичний конкретний результат, досягнення особистістю поставленої мети тощо [64].

На думку О. Савченко, «підвищити ефективність саморозвитку особистості є можливим за рахунок якості змісту освіти, впровадження компетентнісного підходу, врахування життєвого досвіду та мотиваційно-ціннісних якостей тих, хто навчається» [39].

На думку З. Оніпко, «етапами саморозвитку будь-якої особистості є:

«1) самопізнання (виявлення особистісних смислів під час саморозвитку);

2) мотивація саморозвитку та цілепокладання (усвідомлення важливості безперервного саморозвитку);

3) самоорганізація та самореалізація (систематичне планування діяльності, що сприяє саморозвитку)» [28, с. 92].

Основними змістовними характеристиками структури саморозвитку виступають ціннісні орієнтації, особистісні смисли, самооцінка, мотиваційно-вольові компоненти, цілепокладання. Ці компоненти визначають спрямованість та динаміку саморозвитку та рівень зрілості особистісних компонентів. Їх гармонійне поєднання дає можливість людині перетворити себе, організувати самостійну діяльність із власного самовдосконалення [51].

Саморозвиватись означає стати суб'єктом свого розвитку, взяти на себе відповідальність за певні стратегії життєвого шляху, самостійно реалізовувати зроблені життєві вибори та активно досягати поставлених життєвих цілей. Саморозвиватися означає диференціювати і одночасно поєднувати ролі суб'єкта та об'єкта розвитку, що перетворює та перетворюється, творця та творіння. Саморозвиватися означає зуміти перетворити свої неминучі зміни на життєвому шляху на низку тих, що самим собою ініціюються, керованих та усвідомлених якісних рухів у самостійно визначеному напрямі.

Можна припустити існування трьох типів людей щодо саморозвитку, виходячи з критеріїв усвідомленості та волі. Перший тип – це ті, у яких дуже

мало бажання займатися самокопанням. Вони зайвий раз не хочуть замислюватися про себе, своє життя, живуть, насолоджуючись тим, що у них є. У дієвому плані вони керуються принципом «від долі не втечеш», «на все воля Божа». Другий тип – це гранично рефлексивна людина, яка постійно спостерігає за собою, схильна до розширеного самопізнання, усвідомлює свої недоліки («так, я лінивий»), але живе за принципом «люблю себе такою, якою я є». Третій тип характеризується помітно вираженою схильністю до усвідомлення себе, своїх переваг, недоліків та реалізації своїх здібностей щодо подолання недоліків. Цей тип людей у міру рефлексивний і досить ініціативний у діях самовдосконалення. Вольовий параметр проявляється у прагненні вибрати життєво важливу мету, відповідну смисловим орієнтирам суб'єкта, і цілеспрямовано рухатися у цьому напрямі.

Таким чином, під саморозвитком варто розуміти реалізацію людиною свого потенціалу. Це прагнення стати повноцінно функціонуючою особистістю, життя якої наповнене змістом, пошуками, здобутками. Процес саморозвитку – це процес цілеспрямованої діяльності особистості по безперервній самозміні, свідомому управлінню своїм розвитком, виборі цілей, шляхів і засобів самовдосконалення відповідно до життєвих установок. Тобто, саморозвиток – це зміна, керована самою людиною. Формами саморозвитку є самоствердження, самовдосконалення та самоактуалізація, які сприяють вираженню та реалізації себе різною мірою.

## **1.2. Основні чинники та перешкоди саморозвитку особистості**

Саморозвиток зумовлений характером взаємодії того, хто поставлений у цю ситуацію та тих обставин, у яких він опинився. До уваги може бути взято різноманіття чинників впливу зовнішнього середовища, елементом, що впливає, може бути й інша людина. Так, наприклад, саморозвиток під впливом обставин та навколишніх умов чудово показано на прикладі Робінзона Крузо у Д. Дефо.

Психологічною основою саморозвитку особистості є розвиток механізму рефлексії. Так, на думку О. Федан, «саморозвиток пов'язаний перш за все зі зростанням рефлексивної самосвідомості, утвердженням «Я-концепції», що допомагає особистості ефективніше та продуктивніше спонукати себе до нової діяльності та здійснювати саморегуляцію. Рефлексія допомагає особистості краще усвідомлювати мотиви, цілі та механізми власної діяльності, аналізувати власний внутрішній стан та усвідомлювати те, як власне «Я» сприймається іншими людьми» [55, с. 204].

Загалом, науковці по-різному розглядають причини, що зумовлюють саморозвиток: від абсолютизації зовнішніх умов і обставин буття людини для саморозвитку до самодетермінації, обумовленості виключно власними мотивами, цілями і потребами. Водночас відомо, що людина, яка стала на шлях саморозвитку, неминуче стикається з багатьма труднощами, складнощами та перешкодами, тобто з бар'єрами саморозвитку.

На даний час у психології істотно зріс інтерес до проблеми перешкод саморозвитку. Розробляються нові оригінальні концепції та підходи до розуміння суті саморозвитку та його особливостей, у тому числі й до розуміння труднощів та перешкод, з якими стикається людина під час свого саморозвитку. Важливість дослідження перешкод саморозвитку не викликає сумніву та обумовлена значимістю прагнення особистості до саморозвитку та володіння способами його здійснення для повноцінного та творчого функціонування у суспільстві.

Практика показує, що є чимало людей, які, володіючи достатнім потенціалом для власного розвитку, з тих чи інших причин не використовують його, залишаються лише на рівні звичного функціонування. Саме тому, своєчасне виявлення бар'єрів, що перешкоджають саморозвитку особистості, дає можливість надавати необхідну допомогу та підтримку людям, які не здатні самостійно впоратися із життєвими труднощами та подолати перешкоди на своєму життєвому шляху [38].

В науковій літературі немає чіткого визначення поняття «перешкода» або «бар'єр». Ці поняття найчастіше ототожнюються і розглядаються узагальнено та абстраговано. Відтак, під перешкодою в загальному сенсі варто розуміти своєрідний психологічний феномен, який виражається у наявності своєрідних обмежень та перепон до різних проявів життєдіяльності особистості, зокрема і до саморозвитку.

Перешкоди (бар'єри) саморозвитку є одними з тих перепон, які заважають становленню особистості як дійсного суб'єкта власної життєдіяльності, діяльного, активного, перетворюючого навколишню дійсність внаслідок адекватного цілепокладання та ціледосягання [28, с. 91]. Зокрема, психологічні бар'єри є проявами неадекватної внутрішньої реакції індивіда на об'єктивні, не залежні від нього обставини або ситуації [28, с. 91].

Особливо гостро проблема перешкод саморозвитку постає в сучасних умовах, за яких війна супроводжується насильством, беззаконням та дезорієнтацією, що ускладнює можливість індивіда зосередитись на саморозвитку та особистому зростанні [37, с. 427].

Загалом, можна виділити три великі групи перешкод саморозвитку:

- перешкоди саморозвитку, обумовлені об'єктивними чинниками;
- перешкоди саморозвитку, зумовлені суб'єктивними чинниками;
- перешкоди саморозвитку, зумовлені суб'єктивно-об'єктивними чинниками.

Так, до перешкод саморозвитку, обумовлених об'єктивними чинниками, відносяться ті життєві труднощі і перешкоди, які мало залежать від особистості чи залежать опосередковано (наприклад, у ситуаціях, коли людина сама провокує інших на створення собі труднощів). Сюди належать дві підгрупи. Першу складають так звані життєві обставини (бідність, важкі життєві ситуації, хвороба, втрата роботи, форс-мажорні ситуації, втрата близьких людей та багато інших). Другу підгрупу – інші люди, які навмисно чи ненавмисно створюють перешкоди для особистісного зростання людини та її саморозвитку.

Другу велику групу становлять перешкоди саморозвитку, які є поєднанням об'єктивних і суб'єктивних чинників. Насамперед, сюди відносяться перешкоди, пов'язані з неможливістю самореалізації особистості, до них належать ціннісний, смисловий конструкт і диспозиційний. До цієї групи варто віднести і такі особистісні особливості як несвідомі психологічні захисні реакції, стереотипи і установки. По суті вони є суб'єктивними утвореннями, однак не усвідомлюються людиною, тому їх можна віднести і до об'єктивних явищ, які заважають індивіду в його саморозвитку.

Що стосується перешкод, які зумовлені суб'єктивними чинниками, то найбільшу небезпеку представляє тут підгрупа перешкод, що пов'язані з нездатністю людини стати повноправним суб'єктом свого саморозвитку. У таких випадках ми маємо справу з несамотійною, залежною особистістю, де роль суб'єкта беруть інші люди. Ситуація посилюється ще й тим, що у таких людей, як правило, виявляються несформованими всі компоненти саморозвитку як специфічної діяльності з побудови себе: відсутні прагнення та цілі саморозвитку, не розвинені його механізми, знижений інтерес до особистості. Людина живе як би «одним днем», за ситуацією, не замислюється про майбутнє, виявляє цілковитий конформізм.

Дві такі підгрупи пов'язані між собою. У першому випадку йдеться про феномен «відходу» від саморозвитку, у другому – про опір саморозвитку. «Уникнення» від саморозвитку демонструє пріоритет пасивної життєвої стратегії індивіда. Його позиція проста і зрозуміла: навіщо брати на себе відповідальність, якщо можна її уникнути. Навіщо мучитися у прийнятті рішення (а на цьому базується суб'єктивна свобода), коли можна «плисти за течією» і не приймати жодних рішень. Опір саморозвитку знаходить вираження у протидії якісному здійсненню діяльності, наприклад, навчанню. Добре відомо, що виконання будь-якої діяльності пов'язане з труднощами, психічним напруженням та навантаженнями. У той самий час, лише у разі подолання труднощів і перешкод людина розвивається і, одночасно, набуває саму здатність до саморозвитку. Опір дає ілюзію полегшення праці,

досягнення формальних показників, навіть ілюзію успіху. Однак такі досягнення і такий успіх зрештою обертаються зворотним боком для людини і виражаються у вигляді стагнації, особистісних деформацій тощо.

Нарешті, остання, третя підгрупа є численними сформованими особистісними властивостями і якостями, які заважають особистості розвиватися в позитивному напрямку. Сюди відносяться ригідність, негнучкість мислення та поведінки, егоїзм та егоцентризм, наявність усвідомлених психологічних захистів та сценаріїв поведінки, прокрастинація (прагнення відкладати справи «на потім та сама особистісна якість або особливість для однієї людини може виступати перешкодою у її саморозвитку, а для іншої – не бути такою перешкодою. Все залежить від їхнього поєднання, ситуацій, характеру людини, її здатності використовувати потенціал навіть негативних рис особистості для свого саморозвитку.

Науковцями виділяються бар'єри саморозвитку, які перешкоджають появі покращень у будь-якій людській сфері. Вони поділяються на кілька груп:

1) «відхід» від саморозвитку як варіант пасивної життєвої стратегії – нездатність вирішити протиріччя життя і перейти в нову сферу життя:

- «втеча від свободи» – ситуація вибору, що пропонує позбавлення волі через набуття нової залежності або розвиток до повної реалізації позитивної свободи, заснованої на неповторності та індивідуальності кожного;
- «вивчена безпорадність» – протилежність самостійності, що виявляється в замкнутості, емоційній нестійкості, боязкості, фрустрованості, пасивності;
- «псевдотворчість» та «пригнічена творчість» – збереження здатності створювати нове за рахунок погіршення адаптивних здібностей чи спроби придушити творчу активність;
- «ухиляння від відповідальності» – нездатність приймати рішення і брати на себе відповідальність за них;

– «уникнення проблеми» – демонстративна відмова від пошуку вирішення проблеми чи її ігнорування;

2) «уникнення» від саморозвитку нерозвиненістю здібностей до самопізнання – формується внаслідок недостатньо повних уявлень про себе, недостатньої самоцінності, що призводить до постановки неадекватних цілей та отримання незадовільних результатів;

3) наявність системи стереотипів і установок, що склалися – прагнення слідувати за більшістю, відсутність вибору у формуванні своєї особистості призводять до серії стереотипних реакцій, до орієнтації на оцінку та думку оточуючих людей:

- негативний вплив минулого досвіду, звичок – можливо, на свідомому рівні людина знає, які необхідно зробити дії, але все одно залишається бездіяльною, тому що її стримує невдача в попередніх спробах;
- нерішучість – це результат страху перед невдачею, страх найгіршого результату, що стримує від прийняття рішень;
- «зона комфорту» – це знайомі почуття, ситуації, дії, які не вимагають від людини додаткових зусиль і створюють відчуття уявного благополуччя. Людина вважає, що зможе впоратися з усім, що виникне в неї на шляху. Вийти за межі зони комфорту – значить кинути виклик своїм переконанням та очікуванням, але зробити крок у бік саморозвитку;

4) несформованість механізмів саморозвитку – виникає в результаті недостатнього прийняття себе, своїх недоліків, що призводить до витрати сил на боротьбу з негативними якостями замість того, щоб досягати чогось нового;

5) несформованість механізму самопрогнозування особистості – ідеалізація образу «Я», небажання бачити свої недоліки і робити дії з виправлення;

6) прокрастинація – це нічим невинуватиме відкладання справ, здебільшого особливо важливих. Це виражена лінь, відсутність навичок самовиховання, незнання та невміння знаходити способи самоформування особистості та її повноцінної самореалізації [73; 78; 81].

Отже, на думку американської дослідниці Н. Кановіч, бар'єрами саморозвитку є «відхід» від саморозвитку, нерозвиненість здібностей до самопізнання, наявність системи стереотипів і установок, що склалися, прокрастинація і т.д. – вони ускладнюють процес саморозвитку або роблять його неможливим [66].

Дослідниця З. Оніпко основними бар'єрами саморозвитку називає власні переживання, невирішеність внутрішніх конфліктів та проблеми на міжособистісному рівні [38].

А. Маслоу прямо вказує на той факт, що як перешкоди особистісного зростання виступають:

- негативний вплив минулого досвіду, навичок, які штовхають людей до непродуктивних форм поведінки;
- соціальний вплив і груповий тиск, якому індивід не здатний, не бажає і не вміє протистояти (будь-яке протистояння обертається, на думку такого індивіда, тільки в неприємності);
- наявність системи внутрішніх захистів, функціонування яких створює видимість добробуту та адаптованості особистості до навколишньої дійсності [74].

До найбільш суттєвих перешкод саморозвитку особистості С. Хьюмен відносить:

- нездатність особистості стати справжнім суб'єктом свого саморозвитку;
- нерозвиненість потреби та здатності до самопізнання;
- наявність соціальних стереотипів та установок, що перешкоджають саморозвитку;
- несформованість механізмів саморозвитку;
- прокрастинація, лень, відсутність навичок самовиховання;
- життєві обставини, інші люди, які гальмують прагнення особистості до саморозвитку [71].

Не можна залишити без уваги і групу перешкод, які визначаються несформованістю механізмів саморозвитку. Неприйняття себе або часткове

прийняття призводить до невірної стратегії саморозвитку, коли людина починає витрачати свої сили не на те, щоб створювати в собі щось нове, а на боротьбу зі своїми негативними якостями. На це може витрачатися дорогоцінний час, а результати як для особистості, так і для оточення залишаються незадовільними.

Як перешкоди саморозвитку можуть виступати й інші люди, які за незнанням (неусвідомлено) або цілеспрямовано перешкоджають саморозвитку конкретної людини. Через заздрість чи небажання, щоб хтось був кращим, досконалішим, вони створюють перешкоди, нерідко навіть для своїх близьких. І тут нічого дивного: спрацьовують закони конкуренції, закони власного особистісного самоствердження. Хочеш бути нагорі – принизь іншого, не дай йому висунутись. Така позиція псує життя багатьом людям. Знайти в собі сили долати перешкоди, збудовані іншими людьми, часом буває дуже складно, і тут на допомогу приходять здатність до власної автономії, незалежності від інших. Важливо так вибудувати лінію власного життя та поведінки, щоб власне прагнення до досконалості не обмежувало інтереси інших, не збуджувало, наскільки це можливо, навіть їхню природну заздрість.

В умовах сучасної повномасштабної війни важливо створити умови, які б сприяли саморозвитку людей, незалежно від їхнього морального обличчя, до них В. Фрицюк пропонує відносити: «забезпечення доступу до освіти та культури; створення сприятливого соціального середовища; забезпечення доступу до ресурсів, що може сприяти людям в отриманні доступу до можливостей для саморозвитку» [56].

На закінчення необхідно відзначити, що здатність до саморозвитку є найважливішим показником спроможності людини саме як особистості, яка знає та вміє реалізувати свою місію в житті. Поряд з тим, існує ціла низка перешкод саморозвитку, які визначаються не тільки й не так загальними тенденціями, як особливостями життєвого шляху індивіда, своєрідністю його індивідуального сприйняття себе, своїх життєвих цілей, у тому числі і цілей саморозвитку.

### 1.3. Роль вільного часу в саморозвитку особистості

Вільний час – один з найважливіших факторів життя кожної людини, його значна та суттєва частина. Вільний час можна використовувати для конструктивного розвитку особистості, духовного зростання, саморозвитку та самореалізації в різних аспектах, у тому числі реалізації творчого потенціалу, його можна використовувати і для соціального виховання, і в політичних чи антисоціальних цілях [72]. Під впливом дозвільних уподобань, в умовах проведення вільного часу тим чи іншим способом і формується особистість молодшої людини.

Увага до вільного часу як до певної цінності мала місце фактично на всіх етапах розвитку теоретичного знання. Ще Аристотель вільний час називав «високим дозвіллям», бо у ньому реалізується «самоцінність» особистості [3, с. 137].

Поняття «вільний час» у сучасному його розумінні ввів у науковий обіг німецький педагог Ф. Фрйобель ще у 1823 р. Після цього, вільний час став предметом вивчення різних наук. Так, зокрема філософія розглядає вільний час як «соціальний простір для задоволення специфічних потреб людини, як його соціальну цінність та взаємозв'язок з робочим часом. Педагогічна наука вивчає цілі й основні напрями виховання, форми, методи і засоби впливу на особистість у вільний час» [57, с. 31].

Вперше час як соціальна цінність почав розглядатися в економічних теоріях XIX ст. Перші ж наукові розвідки вільного часу базувалися здебільшого на його структурі (Ж. Дюмазедьє, Ж. Фурастьє (Франція), М. Каплан, Дж. Робінсон (США), С. Паркер, К. Роберте (Великобританія)).

У сучасну епоху через появу величезної кількості технічних пристроїв, складних технічних систем змінюються багато аспектів життєдіяльності суспільства, у зв'язку з чим безперервно змінюються потреби, інтереси, переваги людей, змінюються та ускладнюються структура, характер та форми організації дозвілля.

Слід зазначити, що нині різко збільшилася увага до проблем вільного часу, що викликано насамперед підвищенням його значення в житті людини і суспільства. З цього приводу М. Цимбал зазначає, що «вільний час є індикатором і засобом розвитку особистісних якостей» [59, с. 172].

Окрім того, вільний час розглядається як соціальна цінність, як важлива складова всебічного розвитку людини, її потреб, інтересів, схильностей [79].

Означене повертає увагу до проблем вільного часу не лише науковців різних галузей, а й різних верств населення.

Вільний час є складовою соціального часу, яка охоплює сферу вільної діяльності людини, та є звільнена від виробничих та побутових справ. Важливо розмежовувати вільний час і дозвілля, вільний час і відпочинок. Відтак, дозвілля є елементом вільного часу [16, с. 8]. До того ж, «вільний час» то, може бути як діяльним, так і нічим не зайнятим, а «дозвілля» – це діяльність. Воно є сукупністю занять, зосереджених на відновлення фізичних, розумових і психічних сил особистості. В свою чергу, поняття «відпочинок» дещо ширше, ніж вільний час, адже до нього належить не лише частина вільного часу (наприклад, пасивний відпочинок), а й деякі складові неробочого часу (сон) [3, с. 136].

Нині є наявними різноманітні визначення поняття «вільний час». У соціологічному енциклопедичному словнику вільний час сприймається як «неробочий час з відрахуванням часу, використаного у зв'язку з необхідністю підтримувати біологічне існування організму» [46].

Серед науковців домінує думка, відповідно до якої «вільний час – це час, яким людина розпоряджається на власний розсуд. Його виводять із протиставлення навчальному часу або розглядають як структурний елемент ширшого соціального часу. Вільний час – категорія суперечлива. У повсякденній свідомості поширене ототожнення вільного часу з байдикуванням, в результаті багато людей заперечують у себе наявність вільного часу» [35]. У вільний час особистість може займатися різноманітною діяльністю на свій вибір [13].

І. Мачуліна вільний час визначає як «частину соціального чи добового, у тому числі позаробочого часу, яка вивільнена від невідкладних справ і є «часом свободи», простором вільної діяльності і вільного розвитку особистості» [16, с. 8].

З точки зору соціологічного підходу, вільний час розглядається як той час, який особистість може використати для власного саморозвитку [16, с. 8].

М. Сурякова і Т. Єрмолаєва зазначають, що вільний час є провідним простором, у якому реалізується фізичний і духовний розвиток особистості [48, с. 89].

Вільний час можна розглядати як час, що витрачається особистістю на необхідну, творчу та іншу діяльність (навчальна діяльність, підвищення професійної компетентності тощо), це власне дозволя індивіда (зустрічі з родичами, друзями, хобі, споживання духовних благ, заняття фізичною культурою, спортом, пасивний відпочинок та ін.).

Як свідчить у своєму дослідженні А. Янг, вільний час не є «порожнім простором» життєдіяльності. Це «ресурс», який видобувається шляхом певних зусиль, має специфічні якості та може бути використаний з більшою чи меншою ефективністю залежно від цих якостей та величини культурного потенціалу суспільства та окремої особистості [82].

Ціннісний статус вільного часу полягає у його змісті, а саме у можливості в цей час займатися підвищенням кваліфікації, освітою, самоосвітою, проведенням культурного дозволя для психологічного розвантаження. Вільний час дає людині можливості реалізувати потреби та аспекти її внутрішнього розвитку, що видається неможливим у повній мірі у діловій сфері, в домашньому господарстві, на тлі повсякденних турбот [3, с. 135].

Планування та організація вільного часу відображає соціально-культурний потенціал особистості, який використовується виходячи зі значимих для неї уявлень й у розвитку.

Загалом, варто вести мову про існування двох основних функцій вільного часу:

- функція регенерації, відновлення сил особистості, що поглинаються працею та іншими невірними видами діяльності;
- функція духовного (культурного, естетичного тощо) та фізичного збагачення, розвитку особистості. У цьому випадку вільний час визначається трьома основними параметрами: обсягом (величиною), структурою і змістом [45].

Г. Хоружий виділяє рекреаційну функцію, функцію задоволення потреб, комунікаційну функцію, функцію передачі життєвого досвіду [57, с. 31].

В залежності від способу використання вільного часу людей можна поділити на декілька типів, однак жоден з цих типів у «чистому» вигляді не існує:

- 1) люди, які завжди прагнуть у вільний час максимально задовольнити свої духовні потреби у творчості;
- 2) люди, що займаються пошуком у вільний час насамперед розваг;
- 3) люди, які віддають значну частину вільного часу рідним, близьким;
- 4) люди, які більшу частину вільного часу присвячують заняттям спортом;
- 5) люди, яких можна назвати активістами, адже майже весь свій вільний час вони віддають різноманітній громадській роботі;
- 6) люди цього типу присвячують свій вільний час передусім придбанню матеріальних благ;
- 7) діяльність цього типу людей має відверто виражене антигромадське спрямування;
- 8) люди, які розглядають вільний час як втечу від життя.

Що стосується структури вільного часу, то у загальному вигляді її можна представити наступним чином:

- активна творча та громадська діяльність;
- навчання, самоосвіта;

- культурне (духовне) споживання, що має індивідуальний (читання газет, книг, перегляд телепередач тощо), груповий (сімейний) чи публічно-видовищний (відвідування кіно, театрів, стадіонів тощо) характер;
- фізичні заняття (спорт, прогулянки, туризм тощо);
- аматорські заняття на кшталт хобі;
- заняття, ігри з дітьми, товариські зустрічі, спілкування з іншими людьми;
- пасивний відпочинок;
- заняття, що збігаються з явищами антикультури (зловживання алкоголем, наркоманія, злочинність та ін.).

Зважаючи на це, навіть при тому самому обсязі вільного часу, його структура в житті різних індивідів може бути абсолютно різною – більш або менш диверсифікованою та ефективною [13].

Це ж саме стосується і змісту вільного часу, тобто того, як конкретно люди наповнюють різні види своєї вільної діяльності, які якісні особливості мають реалізовані ними заняття, що поєднуються в різних типах способу життя. Зважаючи на це, на перший план виходять вже не скільки індивідуальні властивості окремого індивіда, скільки базові характеристики різних типів суспільств.

Особливо актуальним та важливим є питання вільного часу молоді, в першу чергу, студентів. Увага Організації Об'єднаних Націй та різних соціальних інститутів держав світу спрямована на те, що вільний час молоді є невід'ємною складовою їхнього благополуччя, адже саме у вільний час відбувається втілення в життя цілей, намірів, що відображають моральний облік молодої людини, прямо чи опосередковано впливають на її саморозвиток [2, с. 38].

Отже, вільний час є важливим фактором всебічного розвитку та саморозвитку кожної особистості, її потреб, інтересів, схильностей. Вільний час дає людині можливість реалізувати її потреби та потенціал її внутрішнього розвитку, що з логічних причин є неможливим у повному обсязі на фоні

повсякденних турбот. Вільний час виражає свою цінність інтенсивністю його використання індивідом для розвитку своєї особистості. Планування та організація вільного часу відображає внутрішній потенціал особистості, який використовується нею з урахуванням значимих уявлень та наявного потенціалу до саморозвитку.

### **Висновки до розділу 1**

Проведене в межах першого розділу кваліфікаційної роботи дослідження дає змогу сформулювати наступні висновки.

Встановлено, що поняття «саморозвиток» не є новим для психології. Історія вивчення процесу саморозвитку людини має довгу історію, яка бере свій початок з епохи стародавніх цивілізацій та Античності. Саморозвиток трактується більшістю вчених як самостійне формування, зміна індивідом своєї особистості, реалізація свого потенціалу, набуття нових якостей та характеристик. Це сутнісна характеристика людини, похідна величина від ширшої категорії «розвиток» і більш вузького поняття «самосвідомість». Процес саморозвитку – це складний, неоднозначний та багатоплановий процес цілеспрямованої діяльності особистості по безперервній самозміні, свідомому управлінню своїм розвитком, виборі цілей, шляхів і засобів самовдосконалення відповідно до життєвих установок. До того ж, саморозвиток не існує без самої особистості і без її діяльнісного втручання у власний духовний світ. Тобто, саморозвиток – це зміна, керована самою людиною. У процесі саморозвитку значущим є суб'єктність індивіда, його активність, прагнення змін та нових досягнень. Формами саморозвитку є самоствердження, самовдосконалення та самоактуалізація, які сприяють вираженню та реалізації себе різною мірою.

Здатність до саморозвитку є найважливішим показником спроможності людини саме як особистості, яка знає та вміє реалізувати свою місію в житті. Причини, що зумовлюють саморозвиток, можуть бути різноманітними: від абсолютизації зовнішніх умов і обставин буття людини для саморозвитку до

самодетермінації, обумовленості виключно власними мотивами, цілями і потребами. Водночас відомо, що людина, яка стала на шлях саморозвитку, неминуче стикається з багатьма труднощами, складнощами та перешкодами, тобто з бар'єрами саморозвитку. Перешкоди саморозвитку визначаються не тільки й не так загальними тенденціями, як особливостями життєвого шляху індивіда, своєрідністю його індивідуального сприйняття себе, своїх життєвих цілей, у тому числі і цілей саморозвитку. Загалом, можна виділити три великі групи перешкод саморозвитку: перешкоди саморозвитку, обумовлені об'єктивними чинниками; перешкоди саморозвитку, зумовлені суб'єктивними чинниками; перешкоди саморозвитку, зумовлені суб'єктивно-об'єктивними чинниками.

Дійшли до висновку, що вільний час є важливим фактором всебічного розвитку та саморозвитку кожної особистості, її потреб, інтересів, схильностей. Вільний час дає людині можливість реалізувати її потреби та потенціал її внутрішнього розвитку, що з логічних причин є неможливим у повному обсязі на фоні повсякденних турбот. Вільний час виражає свою цінність інтенсивністю його використання індивідом для розвитку своєї особистості. Планування та організація вільного часу відображає внутрішній потенціал особистості, який використовується нею з урахуванням значимих уявлень та наявного потенціалу до саморозвитку.

## РОЗДІЛ 2

### ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВІЛЬНОГО ЧАСУ ЯК ЧИННИКУ САМОРОЗВИТКУ ОСОБИСТОСТІ СТУДЕНТІВ

#### 2.1. Методичний інструментарій емпіричного дослідження, його організація та проведення

Проведений теоретичний аналіз за темою дослідження актуалізував необхідність проведення емпіричного дослідження вільного часу як чиннику саморозвитку особистості студентів, *базою* якого виступив Київський інститут водного транспорту імені гетьмана Петра Конашевича-Сагайдачного Державного університету інфраструктури та технологій (далі – КІВТ ДУІТ) [11].

В якості респондентів для нашого дослідження було обрано студентів, адже саме студентський вік є заключним етапом підготовки до дорослого життя, до практичної професійної діяльності. Саме в цей період відбувається активний саморозвиток, формування професійних якостей особистості, свідоме самовдосконалення особистості. Навіть саме поняття «студент» означає молоду людину, яка прагне до свого вдосконалення. Від ступеня розвиненості вміння студента розкрити свої здібності, відчутти свою значущість в особистісному, інтелектуальному, культурному саморозвитку багато в чому залежить успіх його подальшого життя.

Поряд з тим, серйозною проблемою є вільний час студентської молоді, оскільки кризу переживає уся система, пов'язана з інфраструктурою молодіжного вільного часу. Емпіричне дослідження використання вільного часу студентською молоддю зумовлене потребами суспільства у формуванні всебічно розвиненої особистості.

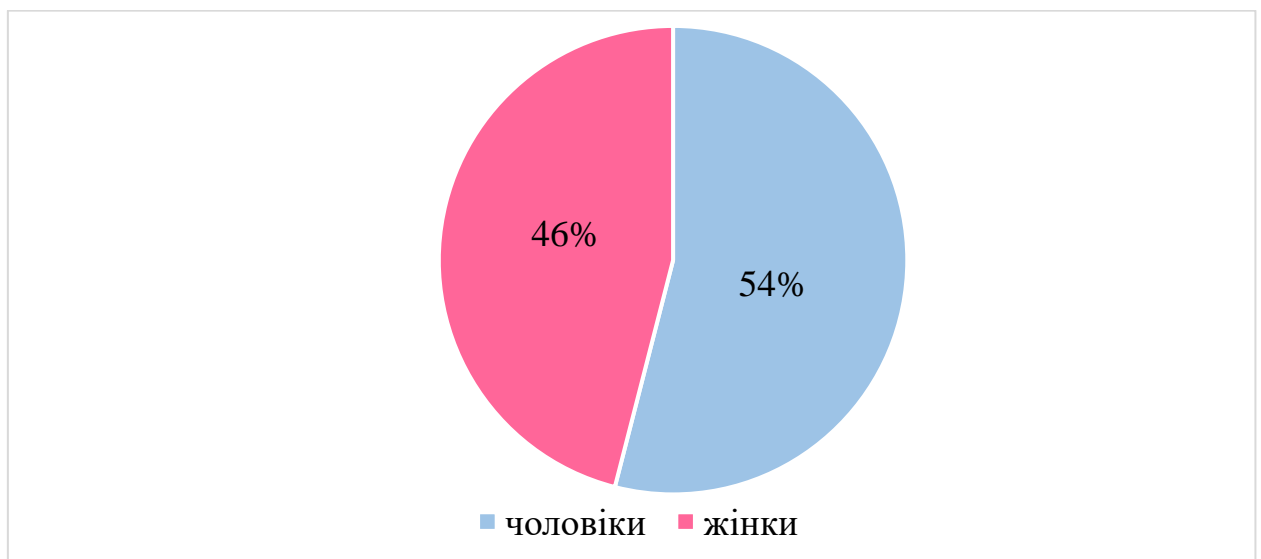
Тому *мета дослідження* є наступною: шляхом емпіричного дослідження розкрити та обґрунтувати особливості проведення вільного часу студентами КІВТ ДУІТ, з'ясувати його роль у їхньому саморозвитку, та на цій

основі розробити програму оптимізації та раціоналізації використання студентами вільного часу з метою їхнього подальшого саморозвитку.

***Завдання дослідження:***

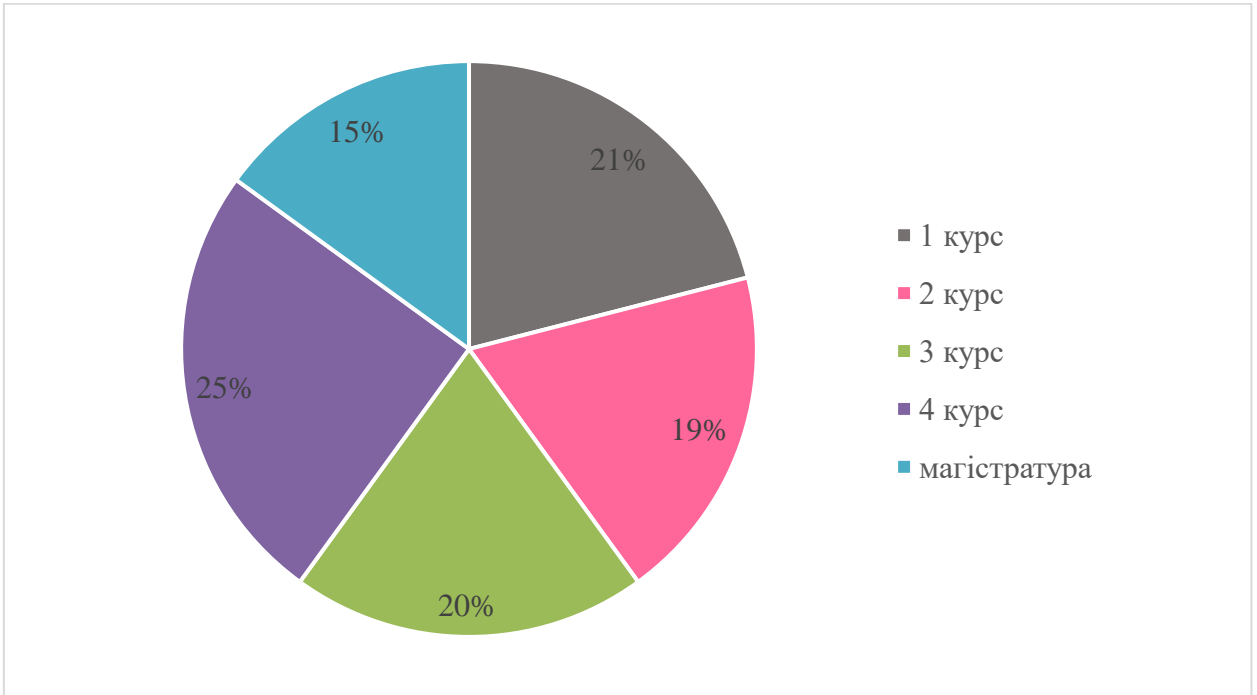
- описати методичний інструментарій емпіричного дослідження;
- організувати та провести анкетування студентів КІВТ ДУІТ;
- здійснити аналіз та інтерпретацію результатів емпіричного дослідження; обґрунтувати особливості проведення вільного часу студентами КІВТ ДУІТ як чиннику їхнього саморозвитку;
- розробити програму оптимізації та раціоналізації використання студентами вільного часу задля їхнього саморозвитку;
- провести аналіз ефективності програми оптимізації та раціоналізації використання студентами вільного часу з метою їхнього саморозвитку;
- зробити необхідні висновки.

Для реалізації мети та завдань емпіричного дослідження необхідно було організувати належну вибірку. Відтак, як уже зазначалося вище, респондентами в нашому дослідженні виступили студенти КІВТ ДУІТ в загальній кількості 100 осіб. Серед них 54% – чоловічої статі та 46% – жіночої (рис. 2.1). Вік респондентів, що взяли участь в дослідженні – 17-26 років, середній вік – 20,5 років. Така вибірка повністю відповідала наміченим цілям вивчення вільного часу як чиннику саморозвитку особистості.



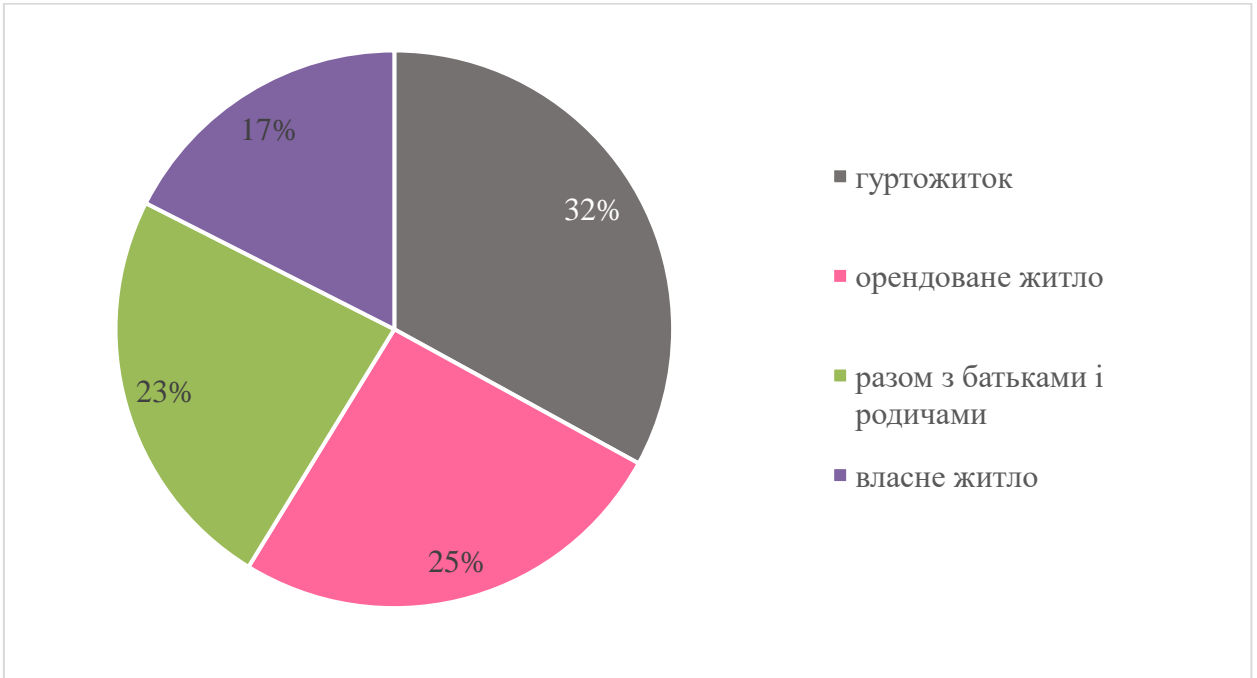
***Рис. 2.1. Статевий розподіл студентів, що взяли участь в дослідженні***

Розподіл студентів за курсом навчання відобразимо на рис. 2.2.



**Рис. 2.2. Курси, на яких навчаються студенти-респонденти**

На рис. 2.3 відобразимо дані щодо місця проживання студентів



**Рис. 2.3. Місце проживання студентів**

**Предмет дослідження:** вільний час студентів КІВТ ДУІТ як чинник їхнього саморозвитку.

**Методи дослідження:**

- аналіз та узагальнення літературних та інформаційних джерел [4];
- анкетування на основі діагностичних методик:
  - 1) Авторська анкета «Вільний час як чинник саморозвитку студентів» (авт. Т.М. Малкова, Г.Ю. Джалтирь) (Додаток А);
  - 2) Самоактуалізаційний тест, САТ (авт. Еверетт Лео Шостром (Everett L. Shostrom)) [42];
  - 3) Методика «Піраміда потреб» Абрахама Маслоу (Abraham Maslow) [9; 17; 30];
  - 4) Методика «Самопочуття, Активність, Настрій» (САН) (Додаток Б);
  - 5) Методика діагностики спрямованості особистості на саморозвиток (авт. Г.М. Прихожан) (Додаток В).
- методи обробки емпіричних даних (отримані дані були оброблені з використанням методу переведення кількісних даних у якісні показники та інтерпретаційного методу) [25; 41];
- графічні методи [6].

Психодіагностика проводилася у груповій формі, у першій половині дня. Всім учасникам було запропоновано заповнити бланки відповідей методики, що проводиться. Потім отримані дані були занесені до таблиці індивідуальних результатів.

Загалом, слід зазначити, що емпіричне дослідження включало в себе **три основні етапи**, які вирішували ті чи інші окреслені вище завдання дослідження:

1. На **першому етапі** дослідження було здійснено теоретичний аналіз літератури з досліджуваної проблеми, сформовано вибірку, підготовлено діагностичний інструментарій, проведено діагностику, здійснено аналіз та інтерпретацію її результатів (констатувальний етап дослідження).

2. На **другому етапі** було розроблено та апробовано програму оптимізації та раціоналізації використання студентами вільного часу задля

їхнього саморозвитку, здійснено аналіз її ефективності (формувальний етап дослідження).

3. На *третьому етапі* дослідження було проведено повторну діагностику з метою оцінки ефективності розробленої та апробованої програми оптимізації та раціоналізації використання студентами вільного часу задля їхнього саморозвитку (контрольний етап дослідження).

Далі опишемо використані нами діагностичні методики.

Перш за все, нами було створено *авторську анкету «Вільний час як чинник саморозвитку студентів» (авт. Т.М. Малкова, Г.Ю. Джалтирь)*. Розроблена анкета «Вільний час як чинник саморозвитку студентів» включає в себе 12 питань. Респондентам було запропоновано низку питань, спрямованих на логічні міркування, з'ясування їхніх думок, точок зору та оцінок у рамках досліджуваної проблеми вільного часу як чиннику саморозвитку. З-поміж іншого, завдяки цій анкеті було встановлено вік студентів, їх стать, курс навчання та місце проживання, інформація про що наводилась нами вище.

Нами було використано *Самоактуалізаційний тест, САТ (авт. Еверетт Лео Шостром (Everett L. Shostrom))*. Анкета складається з 14 шкал, 126 пунктів, кожен з яких включає два твердження ціннісного або поведінкового характеру. Респонденту пропонується вибрати те з них, яке більшою мірою відповідає його уявленням або є для нього звичним способом поведінки.

САТ вимірює самоактуалізацію за двома незалежними одна від одної базовими шкалами (орієнтації в часі та підтримки) та 12-тьма додатковими.

**Базові шкали:** шкала орієнтації у часі (ОЧ) – 17 пунктів; шкала підтримки (П) – 91 пункт.

**Додаткові шкали.** На відміну від базових, що вимірюють глобальні характеристики самоактуалізації, додаткові шкали орієнтовані на реєстрацію її аспектів. Для додаткових шкал високий бал характеризує високий рівень самоактуалізації.

*Блок цінностей:* шкала ціннісної орієнтації (ЦО) – 20 пунктів; шкала гнучкості поведінки (ГП) – 24 пункти.

*Блок почуттів:* шкала сензитивності до себе (Сен) – 13 пунктів; шкала спонтанності (Спон) – 14 пунктів.

*Блок самосприйняття:* шкала самоповаги (Сп) – 15 пунктів; шкала самоприйняття (Спр) – 21 пункт.

*Блок концепції людини:* шкала уявлень про природу людини (ПЛ) – 10 пунктів; шкала синергії (Син) – 7 пунктів.

*Блок міжособистісної чутливості:* шкала прийняття агресії (ПА) – 16 пунктів; шкала контактності (К) – 20 пунктів.

*Блок ставлення до пізнання:* шкала пізнавальних потреб (ПП) – 11 пунктів; шкала креативності (Кр) – 14 пунктів.

Кожен пункт тесту входить до однієї або більше додаткових шкал і, як правило, до однієї базової.

При використанні тесту для індивідуальної діагностики «сирі» результати перетворюються на стандартні Т-бали, на основі яких складаються профільні бланки. Завершується дослідження побудовою індивідуального профілю.

За допомогою цієї методики досліджувалась самоактуалізація особистості студентів як багатовимірна величина.

***Методика «Піраміда потреб» Абрахама Маслоу (Abraham Maslow).***  
Цей тест побудований на теорії Абрахама Маслоу. Відповідно до цієї теорії потреби людини розвиваються від фізіологічних до духовних, і людина має спочатку задовольнити потреби першого порядку для того, щоб виникли потреби вищого рівня.

Маслоу ділить потреби за рівнем їхнього впливу на поведінку на п'ять груп:

- потреби самоактуалізації і самореалізації;
- потреби у соціальному статусі;
- потреби реалізації соціальних зв'язків;

- потреби безпеки, комфорту;
- фізіологічні потреби [77].

Завдяки цій методиці досліджувалась ієрархія потреб студентів. Піраміда Маслоу дозволяє зрозуміти, які потреби є для респондента найважливішими. Передбачається, що вони найменш задоволені. Потреба – це фізіологічний та психологічний недолік чогось. Потреби є мотивом до дії [7].

**Методика САН («Самопочуття, Активність, Настрій»)** була розроблена радянськими науковцями в 1973 році і є різновидом опитувальників станів і настроїв. Він призначений для оперативної оцінки психоемоційного стану дорослої людини на момент обстеження.

При розробці методики автори виходили з того, що три основні складові функціонального психоемоційного стану – самопочуття, активність та настроїв можуть бути охарактеризовані полярними оцінками між якими існує континуальна послідовність проміжних значень.

Розробниками методики проведено її стандартизацію на матеріалі обстеження вибірки 300 студентів. САН є картою (таблицею), яка містить 30 пар протилежних характеристик, що відображають досліджувані особливості психоемоційного стану (самопочуття, активність, настроїв), за якими респондентам слід позначити свій актуальний психоемоційний стан. Кожен стан представлений 10 парами слів.

У кожній парі полярних ознак потрібно вибрати саме той, який характеризує респондента зараз, наприклад: пасивний – активний, малорухливий – рухливий, веселий – сумний тощо.

Результатом вибору респондентів є цифра, що визначає ступінь виразності конкретної ознаки. На бланку обстеження між полярними характеристиками знаходиться рейтингова шкала. Після підрахунку набраних балів за кожною шкалою опитувальника «самопочуття», «активність» та «настроїв» з'являються окремі оцінки. Респонденту пропонується співвіднести свій стан з певною оцінкою на шкалі (відзначити ступінь виразності тієї чи іншої характеристики свого стану). Кількісний результат є сумою первинних

балів за окремими категоріями (або їх середнє арифметичне). Середньому, тобто нормальному рівню відповідають бали в діапазоні від 30 до 50.

*Інструкція:* Вам пропонується описати свій стан, який ви відчуваєте зараз, за допомогою таблиці, що складається з 30 полярних ознак. Ви повинні в кожній парі вибрати ту характеристику, яка найбільш точно описує Ваш стан, та відзначити цифру, яка відповідає ступеню (силі) виразності даної характеристики.

Зазначена методика використовувалась для оперативної оцінки психоемоційного стану (самопочуття, активності та настрою) студентів на момент обстеження.

Для нашого дослідження була використана адаптована **методика діагностики спрямованості особистості на саморозвиток (авт. Г.М. Прихожан)**. Вона включала в себе 16 тверджень, спрямовані на визначення рівнів готовності студентів до саморозвитку (дуже високий; високий; середній; низький; дуже низький).

Респондентам пропонувалося оцінити твердження за 3-х бальною шкалою, відобразивши своє ставлення до дії та частоту його виконання. Чим вище оцінка, тим краще ставлення до вчинку і тим частіше респондент його виконує.

При обробці даних підраховується бал, що відображає схильність до саморозвитку (сума балів у лівій колонці). Сумарний бал може перебувати в межах від 10 до 48. Потім підраховується бал, що відображає прояв готовності до саморозвитку в поведінці (сума балів у правій колонці). Далі підраховується вираженість схильності до саморозвитку, помноживши оцінки по відношенню та частоті. Отриманий результат ділиться на кількість заповнених пунктів. Оцінки можуть варіювати в інтервалі від 10 до 144 балів. Далі одержані дані зіставляються з нормативними показниками.

*Інтерпретація рівнів:*

I рівень – Дуже високий рівень готовності до саморозвитку. Нерідко свідчить про прагнення давати соціально бажані відповіді або недостатню критичність по відношенню до себе.

II рівень – Високий рівень готовності до саморозвитку. У студентському віці свідчить про відповідність соціально-психологічному нормативу.

III рівень – Середній рівень. Для його психологічної характеристики необхідно проаналізувати особливості заповнення методики студентом. Подібний результат часто пов'язаний із суттєвою розбіжністю між позитивним ставленням до дій із саморозвитку та їх реалізацією в поведінці. Такі студенти переживають нестачу засобів саморозвитку.

IV рівень – Низький рівень.

V рівень – Дуже низький рівень.

Останні два рівні свідчать про необхідність проводити зі студентами спеціальну роботу, спонукаючи їх до самовиховання та саморозвитку. Разом з тим не слід «примушувати» студентів до роботи з саморозвитку. Важливо лише пояснювати їм значущість цього та звернути увагу на забезпечення їх засобами саморозвитку.

Дана методика використовувалася для визначення рівня готовності студентів до саморозвитку.

Для обробки емпіричних даних нами було використано такий метод математичної статистики, як *коефіцієнт кореляції Пірсона (r-Пірсона)*.

Коефіцієнт кореляції Пірсона застосовується для дослідження взаємозв'язку двох змінних, виміряних у метричних шкалах на одній і тій же вибірці. Він дозволяє визначити, наскільки пропорційна мінливість двох змінних. За допомогою коефіцієнта кореляції Пірсона можна визначити силу лінійної залежності між змінними [25; 41].

Коефіцієнт кореляції обчислювався за формулою Пірсона:

$$r = \frac{\sum(X - \bar{X})(Y - \bar{Y})}{\sqrt{(\sum(X - \bar{X})^2 * \sum(Y - \bar{Y})^2)}}$$

Отже, нами було детально описано методичний інструментарій емпіричного дослідження та особливості його організації та проведення.

## 2.2. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження вільного часу як чиннику саморозвитку особистості студентів

Описавши методичний інструментарій емпіричного дослідження вільного часу як чиннику саморозвитку студентів та особливості його організації та проведення, далі виникла потреба у викладенні, аналізі та інтерпретації його результатів.

Досягнення поставленої мети передбачало, перш за все, визначення наявності, обсягу, структури, динаміки та зумовленості вільного часу студентів. З цією метою було використано авторську анкету *«Вільний час як чинник саморозвитку студентів»*.

Нижче наведемо відповіді респондентів на питання даної анкети.

Навчальний процес у Київському інституті водного транспорту імені гетьмана Петра Конашевича-Сагайдачного є досить інтенсивним. Студентам надається можливість прослухати велику кількість основних та спеціальних курсів, брати участь у різноманітних конференціях, пройти різні практики.

Не випадково проведене нами анкетування дозволило зафіксувати, що майже третина (32%) студентів зовсім не мають вільного часу, а майже половина респондентів мають його, але в дуже малому обсязі (до 1 години – 25%, 1-2 години – 22% студентів). І лише 15% мають на день по 2-3 години вільного часу, а 6% – більше 3 годин на день. Відобразимо ці дані на рис. 2.4.

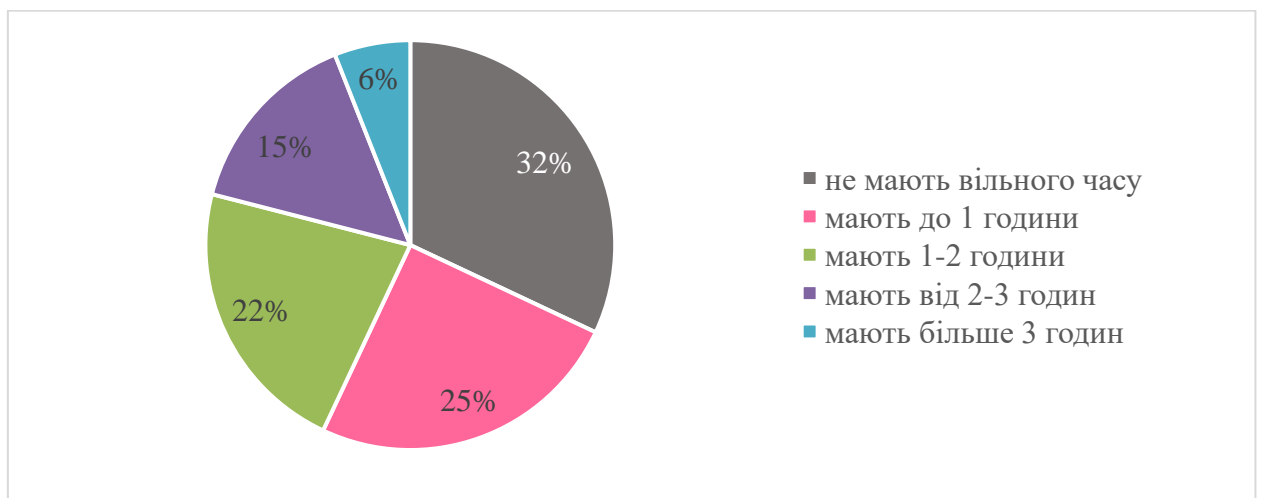
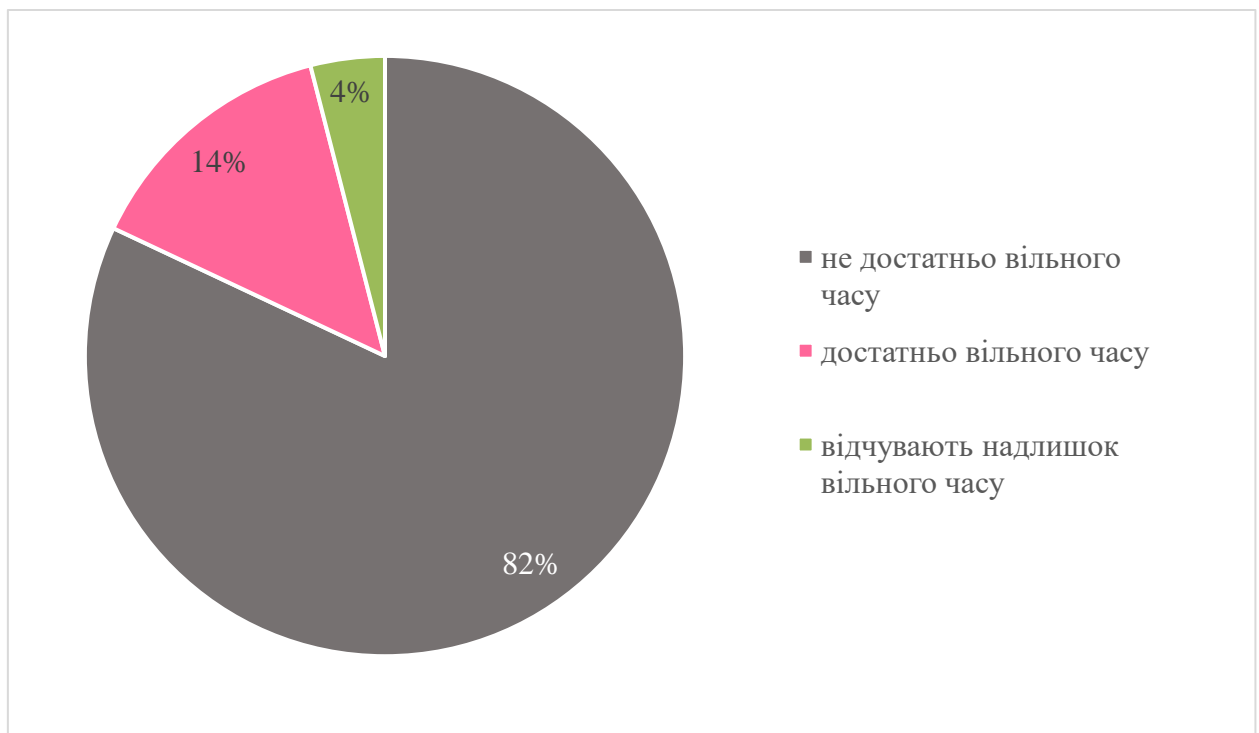


Рис. 2.4. Кількість вільного часу на день у студентів

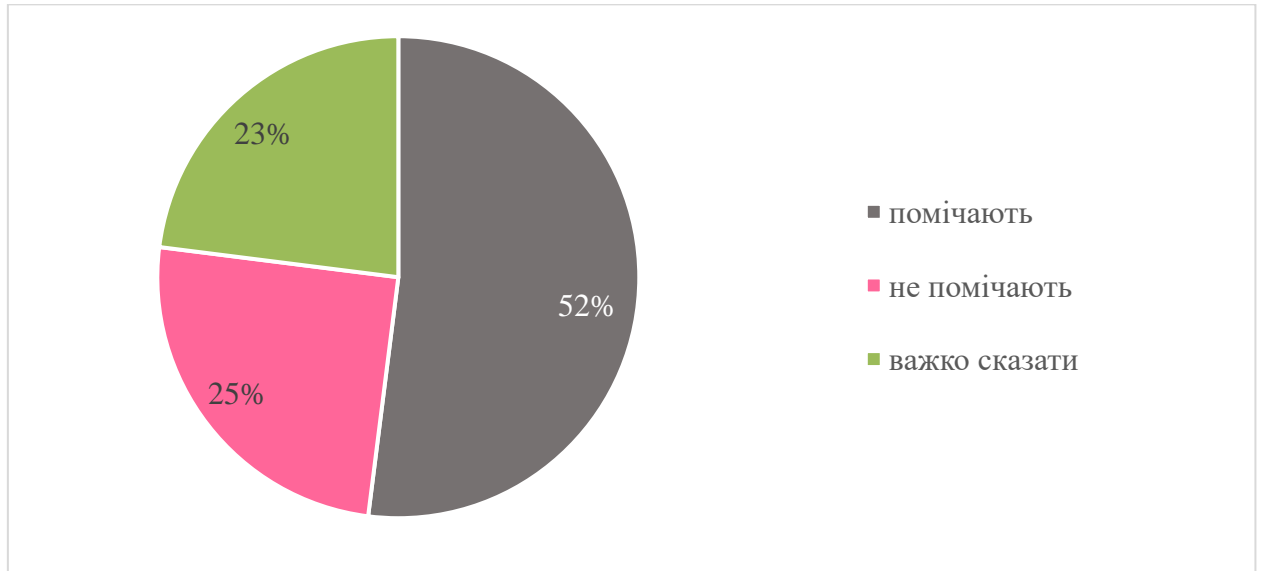
Звичайно, більшість студентів є зайнятими не тільки навчанням, тим не менш, кількість осіб, яка має достатню кількість вільного часу є вкрай малою. Це можна пояснити тим, що відсутність або мала кількість вільного часу, скажімо, у першокурсників зумовлена тим, що університетський навчальний процес суттєво відрізняється від шкільного за своєю насиченістю і студентам доводиться витратити багато часу на адаптацію до нього. А студенти старших курсів, як правило, навчання поєднують разом із роботою (особливо це актуально у теперішній вкрай складний економічно у зв'язку з війною для більшості осіб період), тому вони так само мають мало вільного часу у своєму розпорядженні. Окрім того, відповіді респондентів «немає вільного часу взагалі» можуть вказувати і на те, що у нашому суспільстві вільний час зазвичай асоціюється з тим часом, коли людина нічого не робить чи відпочиває.

Цілком логічно, що переважній більшості студентів вільного часу не достатньо (82%), лише 14% студентів його достатньо, а 4% студентів, взагалі, відчують його надлишок (рис. 2.5).



**Рис. 2.5. Відповіді студентів на питання «Чи достатньо вам вільного часу?»**

Цікаві результати були отримані при аналізі відповідей на питання «Чи помічаєте ви, що з кожним роком навчання вільного часу стає дедалі менше?». Не помічають, що з кожним роком навчання вільного часу стає дедалі менше 25%, ще 23% студентів важко сказати. Але більше половини опитаних – 52% – відповіли, що помічають (рис. 2.6).



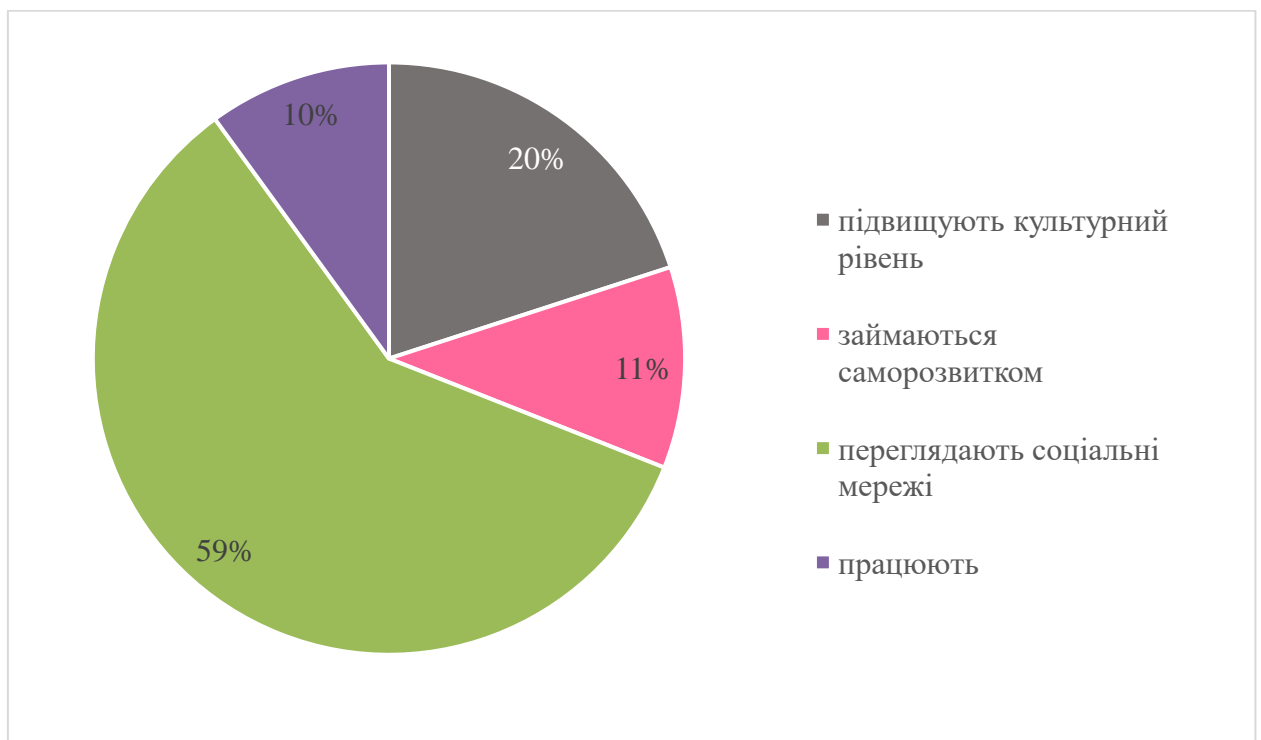
**Рис. 2.6. Відповіді студентів на питання «Чи помічаєте ви, що з кожним роком навчання вільного часу стає дедалі менше?»**

Зазначимо, що особливо гостро зменшення вільного часу відчують першокурсники (17 осіб з 21) та другокурсники (12 осіб з 19). Більшою мірою це пов'язано з невмінням студентів першого та другого курсу чітко та раціонально організувати свій день, розподіляти навантаження. Особливо дефіцит вільного часу відчують ті студенти, які не мешкають у місті з батьками. Їм доводиться самостійно обслуговувати себе (купувати продукти, готувати, прати, прибирати), на що йде багато часу. До п'ятого курсу гострота відчуття зменшення вільного часу знижується.

Загалом можна відзначити, що вільний час у студентів є, але його обсяг у кожного різний, що детерміновано сукупністю об'єктивних (великих навчальних навантажень, робота, буденні справи) та суб'єктивних (невміння планувати свій день) факторів.

В даний період існує маса форм та способів проведення вільного часу. Це може бути активна творча діяльність, культурне споживання, фізичні заняття, хобі, спілкування. А може бути пасивний відпочинок, заповнення сфери дозвілля масовою культурою або навіть витрати часу, що збігаються з явищами антикультури (наприклад, ігроманія, зловживання алкоголем, наркотиками, хуліганство і злочинність).

Проведене на основі авторської анкети опитування дозволило виявити, що лише 20% студентів використовують свій вільний час з метою підвищення культурного рівня (читають книги, відвідують театри, кіно тощо); 11% опитаних займаються саморозвитком; а більше половини – 59% – студентів свій вільний час витрачають на перегляд соціальних мереж та месенджерів, на розваги. Кожен десятий студент (10%) у вільний від навчання час змушений підробляти, тим самим позбавляючи себе відпочинку (рис. 2.7).



**Рис. 2.7. Спосіб проведення студентами вільного від роботи або навчання часу**

Як бачимо, переважна більшість осіб проводить свій вільний час в Інтернеті. На нашу думку, Інтернет сьогодні, з одного боку, має свої плюси – великий обсяг інформації, що обробляється і зберігається, та швидкість її

передачі, а з іншого – негативно впливає на національні традиції – взаємини в сім’ї, обговорення, дружні контакти тощо.

При відповіді на питання про те, з ким найчастіше студенти проводять вільний час, багато хто – 52% – відзначили, що з друзями або колегами. Кожен п’ятий студент присвячує вільний час своїй другій половинці (20%) і так само кожен п’ятий – рідним та близьким (20%) (особливо до цього прагнуть першокурсники та приїжджі, не місцеві студенти). Для українських студентів поняття дружби, сім’ї та спілкування дуже важливі і займають суттєве місце у їх ціннісних орієнтаціях. Але є й такі студенти, їх 8% від загальної кількості опитаних, які найчастіше проводять свій вільний час наодинці, оскільки втомлюються від людей та спілкування. Однак, бажання увесь вільний час проводити наодинці є негативним фактором, адже саме завдяки спілкуванню формується внутрішній світ людини, її свідомість, почуття, знання, життєвий досвід. Лише у спілкуванні з собі подібними особистість пізнає найбільші цінності людського життя – дружбу і любов.

Відобразимо графічно на рис. 2.8 ці відповіді респондентів.

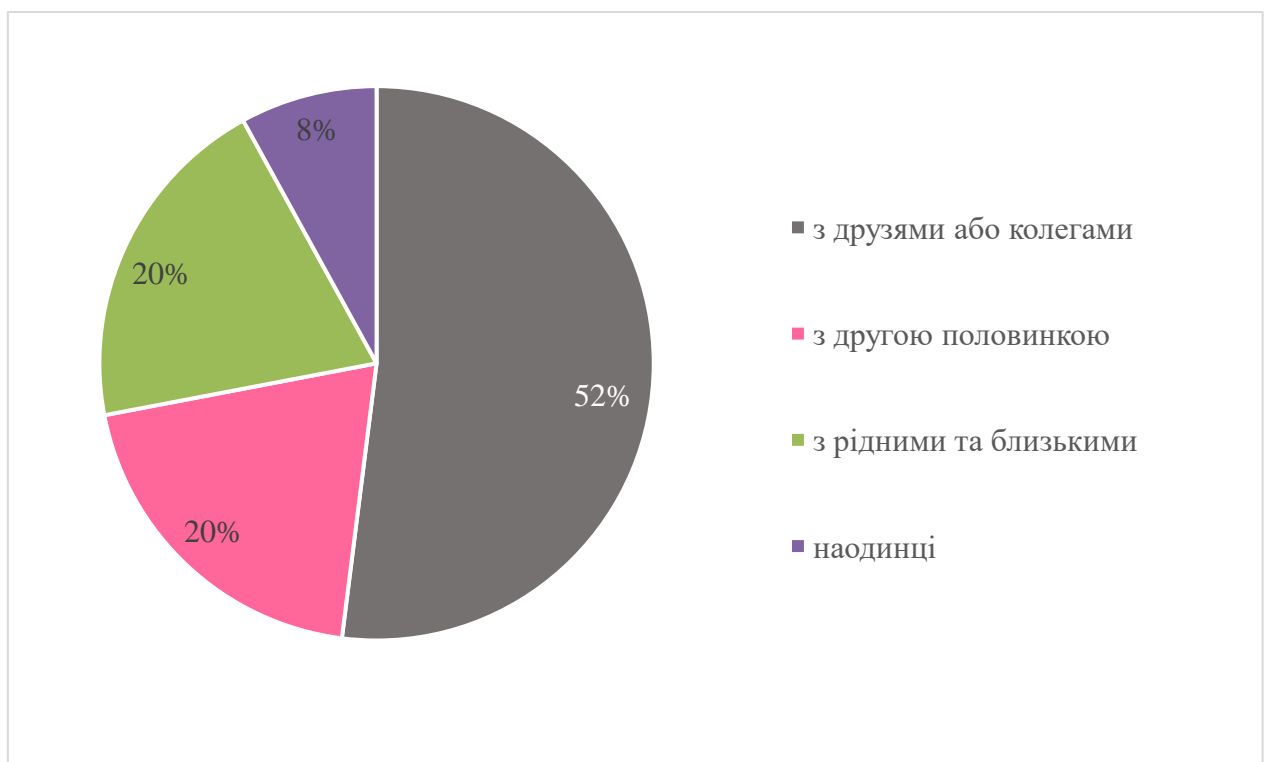
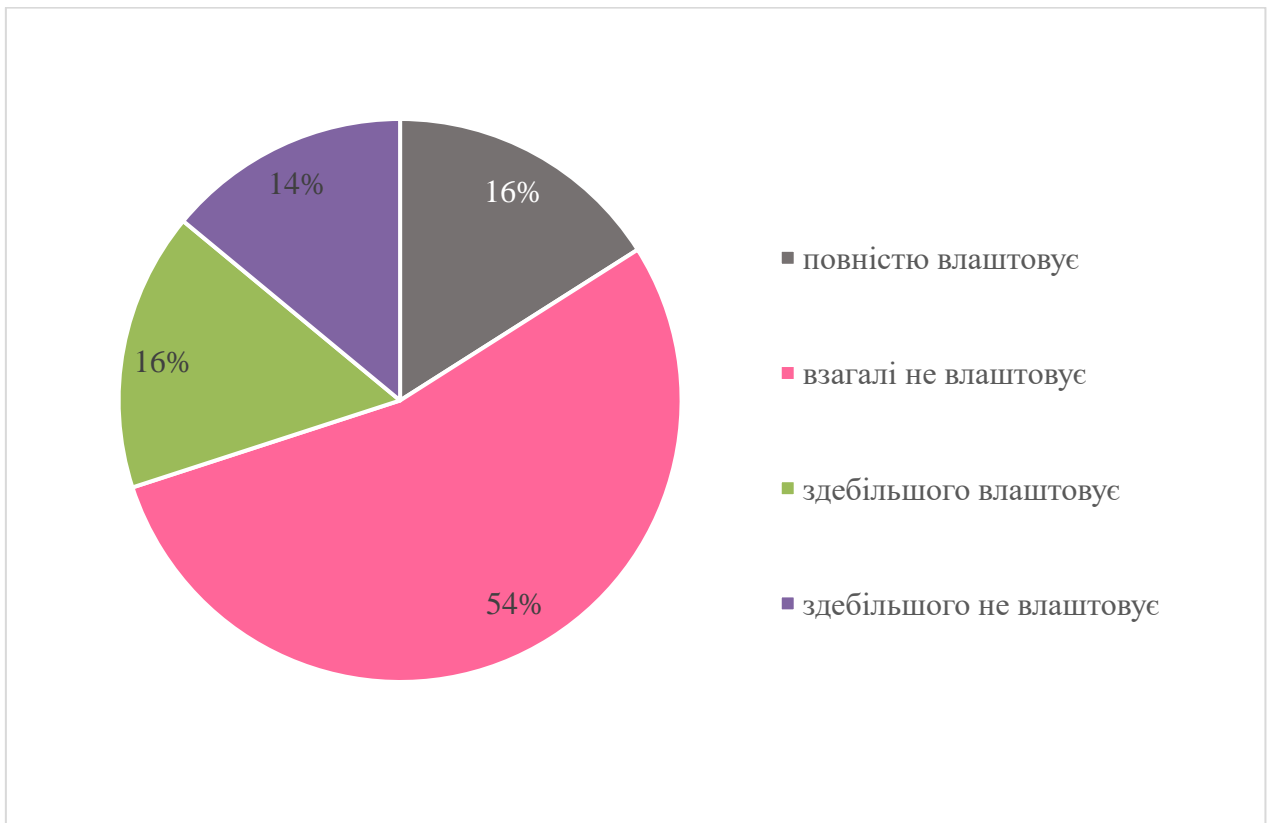


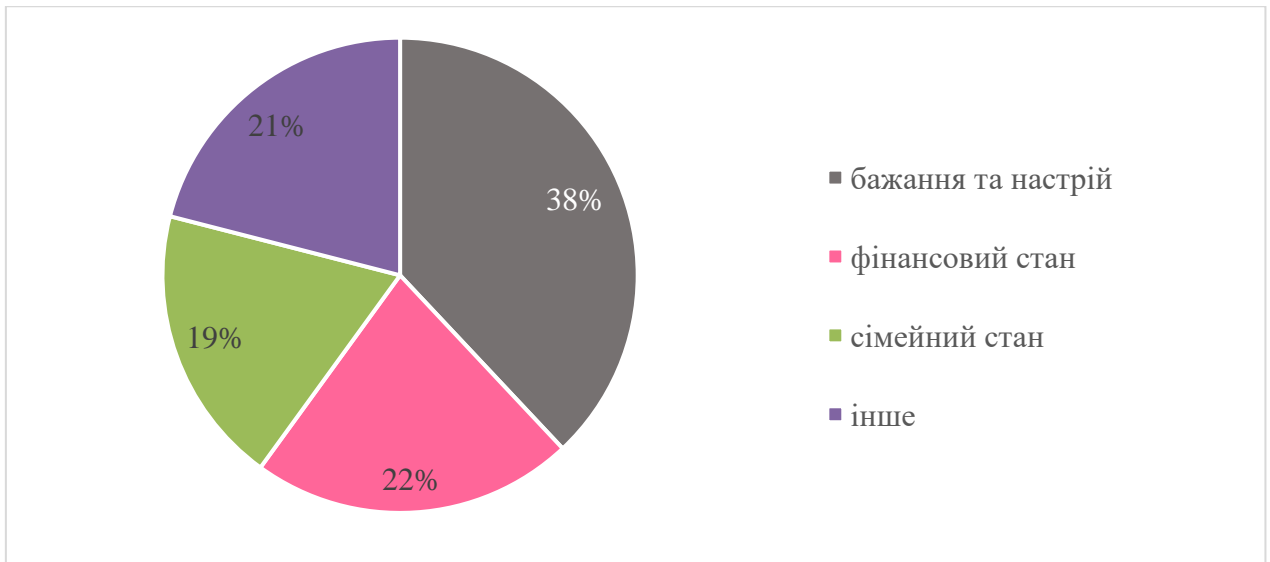
Рис. 2.8. З ким проводять свій вільний час студенти

Природно постає питання, а чи так, як хотілося б, проводять студенти свій вільний час? Результати вийшли наступні. Лише 16% опитаних студентів завжди проводять свій вільний час так, як хотілося б. Але більшій частині студентів (54% осіб) взагалі не влаштовує те, як вони проводять свій вільний час. Ще 16% студентів здебільшого влаштовує те, як вони проводять свій час. Нарешті, 14% здебільшого не влаштовує їхній спосіб проведення вільного часу. З різних причин у студентів бажання не збігаються з їхніми можливостями (рис. 2.9).



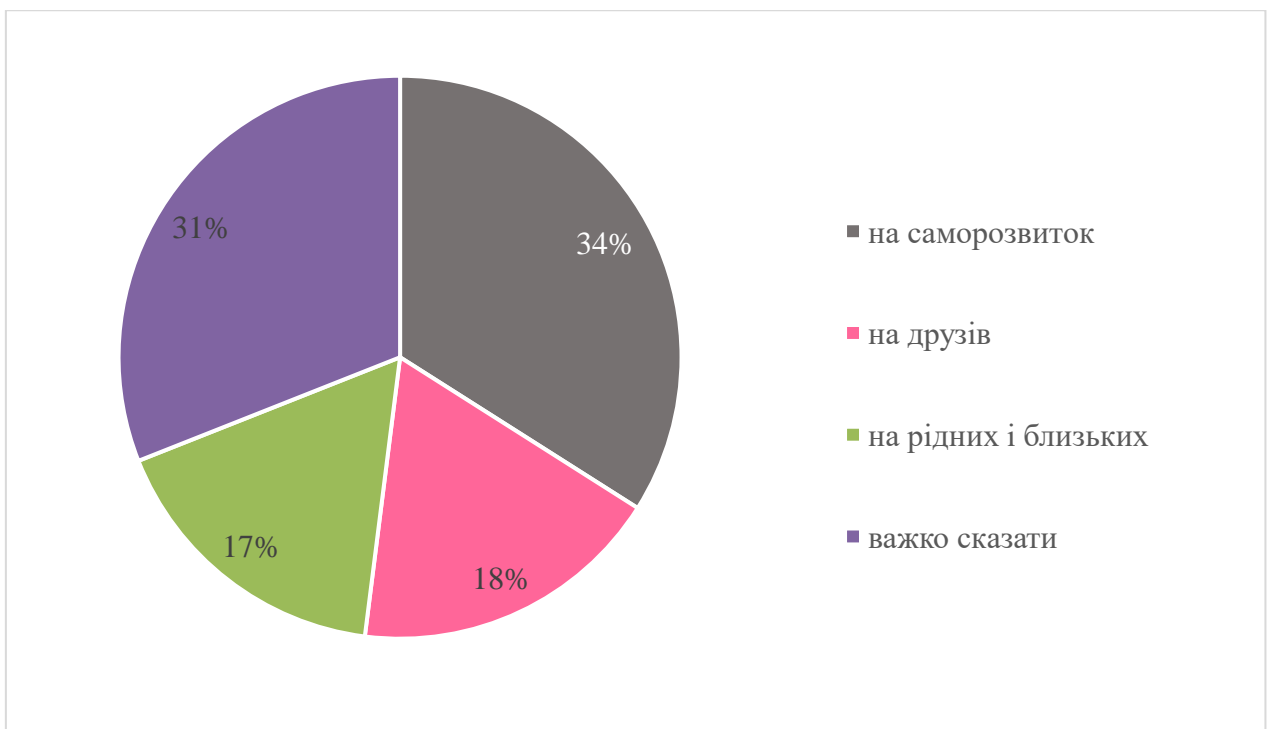
**Рис. 2.9. Відповіді студентів на питання «Чи влаштовує вас те, як ви проводите свій вільний час?»**

На думку студентів, найбільше впливає на форму проведення вільного часу бажання та настрої – 38%, фінансовий стан – 22%, сімейний стан – 19%, інше (стан здоров'я, погода тощо) – 21% (рис. 2.10).



**Рис. 2.10. Те, що на думку студентів найбільше впливає на форму проведення вільного часу**

Дуже цікавим виявилось питання, як студенти воліють проводити свій вільний час. Так, 34% студентів бажають витратити свій вільний час на саморозвиток. Ще 18% студентів – на друзів, а 17% – на рідних і близьких. Аж 31% студентів не визначились з тим, як вони хочуть проводити свій вільний час (рис. 2.11).



**Рис. 2.11. Відповіді студентів на питання «Як би ви хотіли проводити свій вільний час?»**

Отже, за результатами анкетування за авторською анкетой стало зрозуміло, що в більшості опитаних студентів вільного часу дуже мало або його зовсім немає. Нестача вільного часу у студентів пов'язана, перш за все, з великими витратами часу на навчання, з нераціональним розпорядженням своїм вільним часом, та з тим, що він витрачається на непотрібні речі. Багато студентів основну частину вільного часу присвячують розвагам або взагалі не знають чим себе зайняти, що є негативним фактором в аспекті їхнього саморозвитку. Цей час, що вони витрачають на подібні заняття, можна було би скоротити, а вільний час використати на свій саморозвиток. До того ж, доволі значна кількість студентів взагалі не знають чим зайнятися. Через низку причин не завжди студентам вдається провести свій вільний час так, як хотілося б. Будь-яких важливих закономірностей щодо кількості вільного часу за статтю або курсом виявлено не було.

Після того, як за допомогою авторської анкети нам вдалося підтвердити наявність зв'язку між вільним часом студентів та їхнім саморозвитком, встановити різноманітні проблеми та особливості використання ними вільного часу, далі було використано інші діагностичні методики, спрямовані на з'ясування тих чи інших особливостей, які стосуються саморозвитку студентів. Це, з-поміж іншого, допоможе нам в подальшому при розробці програми оптимізації та раціоналізації використання студентами вільного часу задля їхнього саморозвитку.

Так, далі нами було використано *Самоактуалізаційний тест (САТ)*. Результати дослідження респондентів за тестом САТ відображені в табл. 2.1.

Таблиця 2.1

#### Результати респондентів за тестом САТ

	псевдосамоактуалізація	самоактуалізація	псих. норма	низькі значення
орієнтація у часі	0%	35%	40%	25%
підтримка	61%	14%	13%	12%
ціннісні орієнтації	20%	20%	36%	24%

*Продовження таблиці 2.1*

гнучкість поведінки	0%	63%	20%	17%
сензитивність	50%	20%	5%	25%
спонтанність	0%	50%	23%	27%
самоповага	47%	14%	7%	32%
самоприйняття	43%	7%	40%	10%
уявлення про природу людини	0%	40%	25%	35%
синергія	30%	30%	0%	40%
прийняття агресії	0%	25%	50%	25%
контактність	0%	30%	35%	35%
пізнавальні потреби	53%	30%	7%	10%
креативність	55%	15%	17%	13%

За результатами аналізу за тестом САТ бачимо, що респонденти у більшості випадків мають ступінь виразності «самоактуалізації» за шкалами: орієнтація в часі, гнучкості поведінки, спонтанності, уявлення про природу людини, контактність. Можливо, це пов'язано з тим, що молоді люди, якими є студенти, максимально мотивовані на те, щоб уникнути невдачі. Тому більшість шкал зі ступенем виразності «самоактуалізація» передбачає гнучкість, швидке реагування на ситуацію, щоб встигнути захистити себе від можливих неприємностей.

Переважаючи низькі значення респонденти мають за шкалою синергія. Синергія визначає здатність людини до цілісного сприйняття світу та людей, до розуміння пов'язаності протилежностей. Молоді люди з низьким рівнем домагань у більшості мають низьку самооцінку і вибирають надто прості, легкі цілі, що обмежує їхній життєвий досвід і загалом сприйняття своїх можливостей та можливостей навколишнього світу, у тому числі складання цілісної картини світу.

Виражена психологічна норма спостерігається за шкалою «прийняття агресії» та «ціннісна орієнтація». Означене свідчить про здатність людини приймати своє роздратування, гнів та агресивність як природний вияв людської природи. Результати показують, що студенти поділяють цінності, властиві особистості, що самоактуалізується.

Псевдосамоактуалізація більше виражена в 6 шкалах: по блоку самосприйняття (шкала самоповаги, шкала самоприйняття), по блоку ставлення до пізнання (шкала пізнавальних потреб, креативність), шкала підтримки, і шкала сензитивність до себе. Це свідчить про надто сильний вплив на результат обстеження фактора соціальної бажаності у здатності цінувати свої переваги, помічати позитивні властивості характеру, поважати себе за них.

Отже, за методикою САТ стало зрозуміло, що більшість студентів є гнучкими, адаптивними, швидко пристосовуються до нових умов. Окрім того, респонденти через неготовність вирішувати важкі завдання обирають надто прості, легкі цілі, що обмежує їхній життєвий досвід і загалом сприйняття своїх можливостей, у тому числі складання цілісної картини світу. Стало зрозуміло, що респонденти мають здатність приймати своє роздратування, гнів та агресивність як природний вияв людської природи. В більшості респондентів є дуже вираженим чинник соціальної бажаності у здатності цінувати свої переваги, помічати позитивні властивості характеру, поважати себе за них. Це вказує на намір респондентів виглядати у більш сприятливому світлі, ніж вони є насправді – вони хочуть показати що, приймають себе такими, які є, незалежно від оцінки своїх переваг та недоліків, але фактично такого не відбувається. Респонденти хочуть показати оточуючим, що прагнуть здобути знання про навколишній світ і є творчими особистостями. Отже, більшість студентів хочуть здаватися в очах оточуючих кращими, ніж є насправді.

Далі розглянемо результати дослідження за тестом «*Піраміда потреб*» *А. Маслоу*. Результати відображені у таблиці 2.2

## Результати тесту «Піраміда потреб» А. Маслоу

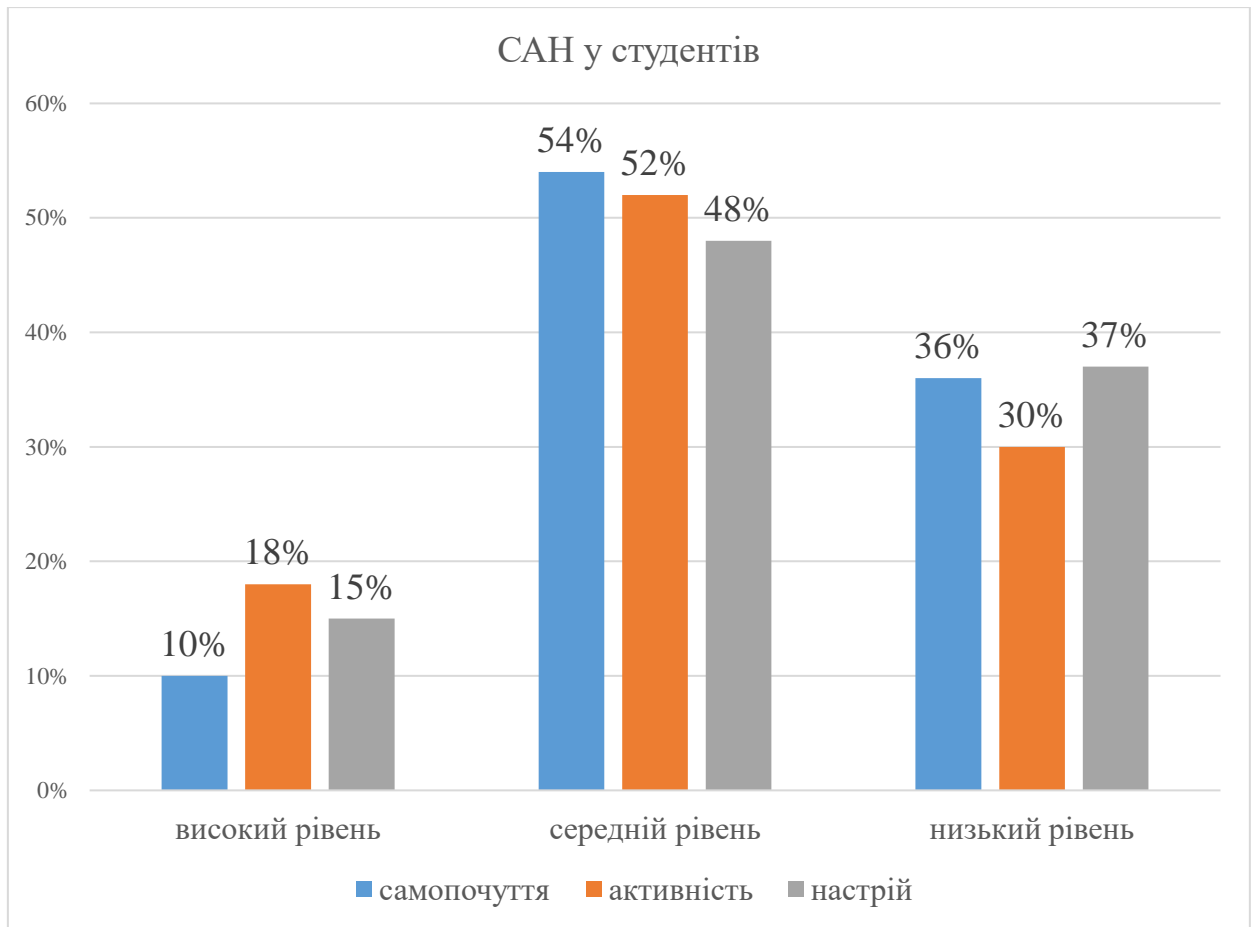
Потреби	Ступінь вираженості	Кількість респондентів (у %)
Потреба в безпеці	Зовсім не важливо	8
	Не важливо	16
	Не зовсім важливо	28
	Важливо	48
Соціальні потреби	Зовсім не важливо	12
	Не важливо	17
	Не зовсім важливо	45
	Важливо	26
Потреба у самоствердженні	Зовсім не важливо	5
	Не важливо	18
	Не зовсім важливо	23
	Важливо	54
Потреба у самоактуалізації	Зовсім не важливо	8
	Не важливо	15
	Не зовсім важливо	21
	Важливо	56

Отже, як можна побачити, для більшості студентів потреба у безпеці важлива (48%), соціальні потреби – не зовсім важливі (45%), потреба у самоствердженні – важлива (54%), потреба у самоактуалізації – важлива (56%).

Таким чином, для більшості студентів важливими є потреба у самоствердженні та самоактуалізації. Це означає, що ці потреби є найменш задоволеними. Одночасно це свідчить про готовність реалізовувати свої можливості, досягати результатів у діяльності, поведінці, комунікації з людьми, і на основі цього почуватися успішно.

Далі розглянемо результати студентів за методикою *«Самопочуття, Активність, Настрій»*, який складається з 30 пар протилежних характеристик, що позначають актуальний психоемоційний стан респондентів.

На рис. 2.12 представлені результати діагностики САН у студентів на констатувальному етапі дослідження.



**Рис. 2.12. Рівні самопочуття, активності та настрою у студентів на констатувальному етапі дослідження**

Опираючись на результати діагностики, що представлені на рис. 2.12, робимо висновок про те, що більшості студентів, тобто 54%, властивий середній рівень самопочуття. Середній, тобто нормальний, рівень відповідає балам в діапазоні від 30 до 50. Середній рівень самопочуття – це рівень, який більшість людей відчувають у повсякденному житті. Це стан, коли людина відчувається нормально, не відчуває сильних емоцій чи переживань, а її фізичний та емоційний стан перебуває у балансі.

10% з опитаних респондентів мають високий рівень самопочуття, який зазвичай пов'язаний з почуттям добробуту та задоволеності життям. Людина, яка перебуває на цьому рівні, зазвичай відчуває позитивні емоції та почуття,

які допомагають їй успішно справлятися з повсякденними завданнями та проблемами.

Натомість, доволі велика кількість студентів мають низький рівень самопочуття (36%), для яких властивими є загальне невдоволеність своїм життям, відсутність почуття добробуту, негативні емоції та почуття, що перешкоджає їхньому належному функціонуванню.

Низький рівень активності відзначений у 30% респондентів, середній рівень – у 52%, і високий рівень – у 18% респондентів. Показник «активність» відноситься до рівня фізичної та психічної активності людини і може включати фізичну активність, таку як рух, вправи, фізичну роботу, та психічну активність, наприклад, мислення, планування, вирішення проблем. Як бачимо, загальний рівень активності у студентів є середнім, однак доволі велика їх кількість відповідають низькому рівню, що є вкрай негативним показником.

На рис. 2.13 показано, що низький рівень настрою переважає у 37% респондентів, середній рівень настрою – у 48% опитаних, а високий рівень – у 15%. Високий рівень настрою зазвичай пов'язують із почуттям щастя, радості та життєвого задоволення. Студенти, які перебувають на цьому рівні, як правило, відчувають добре та позитивно. Вони можуть бути більш товариськими, творчішими і мотивованішими. Однак, як показала діагностика, переважна кількість студентів мають середній та низький рівень настрою.

Для визначення рівня готовності до саморозвитку була використана адаптована до нашого дослідження *методика спрямованості особистості на саморозвиток (авт. Г.М. Прихожан)*.

Результати дослідження рівня готовності студентів до саморозвитку представлені в таблиці 2.3.

**Рівень готовності студентів до саморозвитку (за методикою Г.М. Прихожан)**

Рівень	Кількість осіб (у %)
Дуже високий	4
Високий	16
Середній	36
Низький	32
Дуже низький	12

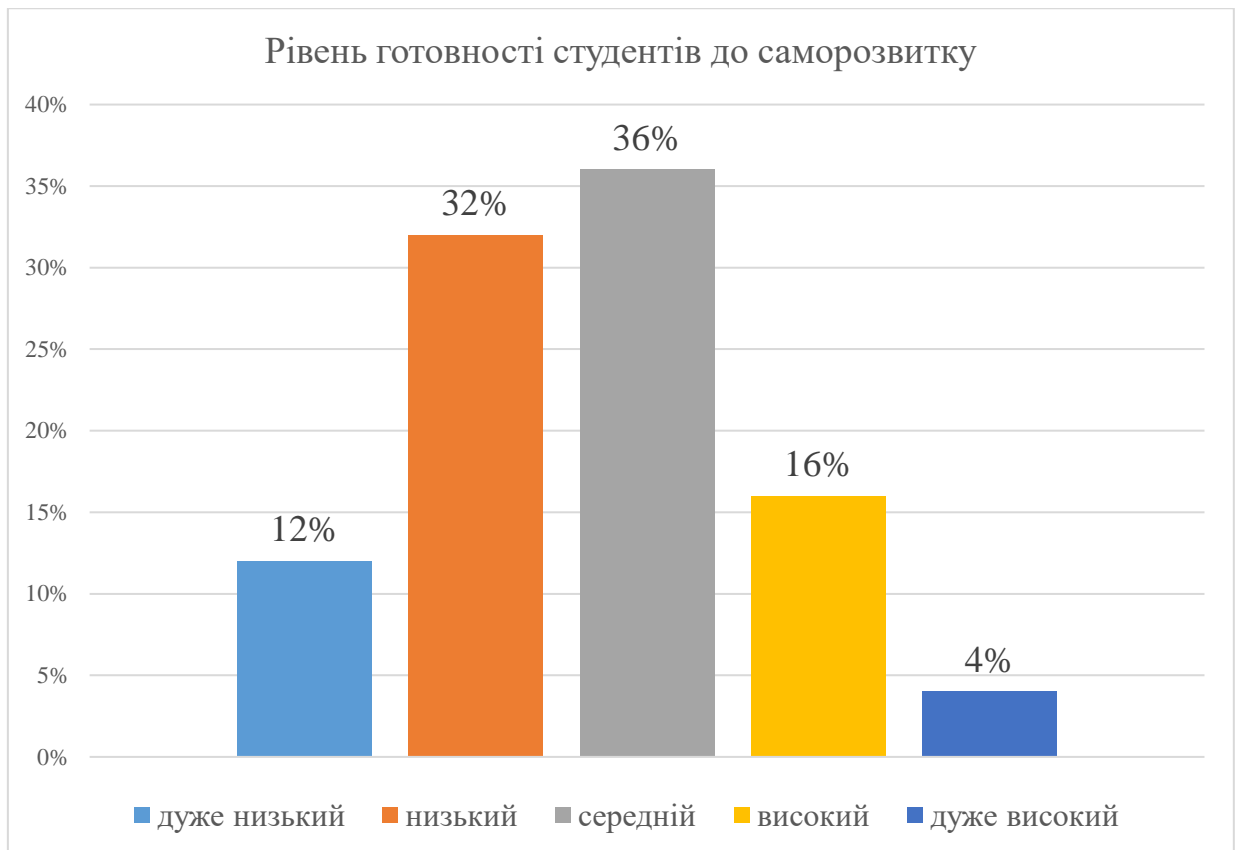
Згідно з результатами, представленими в таблиці 2.3, дуже високий рівень готовності до саморозвитку виявлено у 4% студентів. Ці студенти відрізняються недостатньою критичністю стосовно себе. Крім того, вони можуть відрізнятися схильністю давати соціально бажані відповіді, щоб здаватися кращими в очах оточуючих.

Високий рівень готовності до саморозвитку виявлено у 16% студентів. Ці студенти готові до розвитку власних якостей. Такий рівень свідчить про відповідність соціально-психологічному нормативу у студентському віці.

Середній рівень готовності до саморозвитку виявлено у 36% студентів. Для цих осіб властивою є суттєва розбіжність між позитивним ставленням до дій із саморозвитку та його реалізацією у своїй поведінці. Ці студенти переживають нестачу засобів та часу для саморозвитку.

Низький рівень готовності до саморозвитку мають 32% студентів, а дуже низький рівень готовності виявлено у 12% студентів. Цих осіб необхідно обов'язково включити в спеціальну роботу, спонукаючи їх до саморозвитку. Готовність до саморозвитку, як установка на дії, включає цінність саморозвитку.

Наочно результати дослідження термінальних цінностей у студентів відображено на рис. 2.13.



**Рис. 2.13. Рівні готовності студентів до саморозвитку**

Отже, більшість студентів виявляють помірковано виражену готовність до саморозвитку. Більшість студентів позитивно ставляться до перспектив саморозвитку, але у них відзначається брак засобів та часу для саморозвитку. Тому вони не можуть реалізувати свої бажання з саморозвитку в життя.

Для обробки емпіричних даних нами було використано такий метод математичної статистики, як коефіцієнт кореляції Пірсона (r-Пірсона)).

Дані 100 респондентів для кореляційного аналізу наведено в Додатку Ж.

Нами були обчислені наступні середні значення змінних:

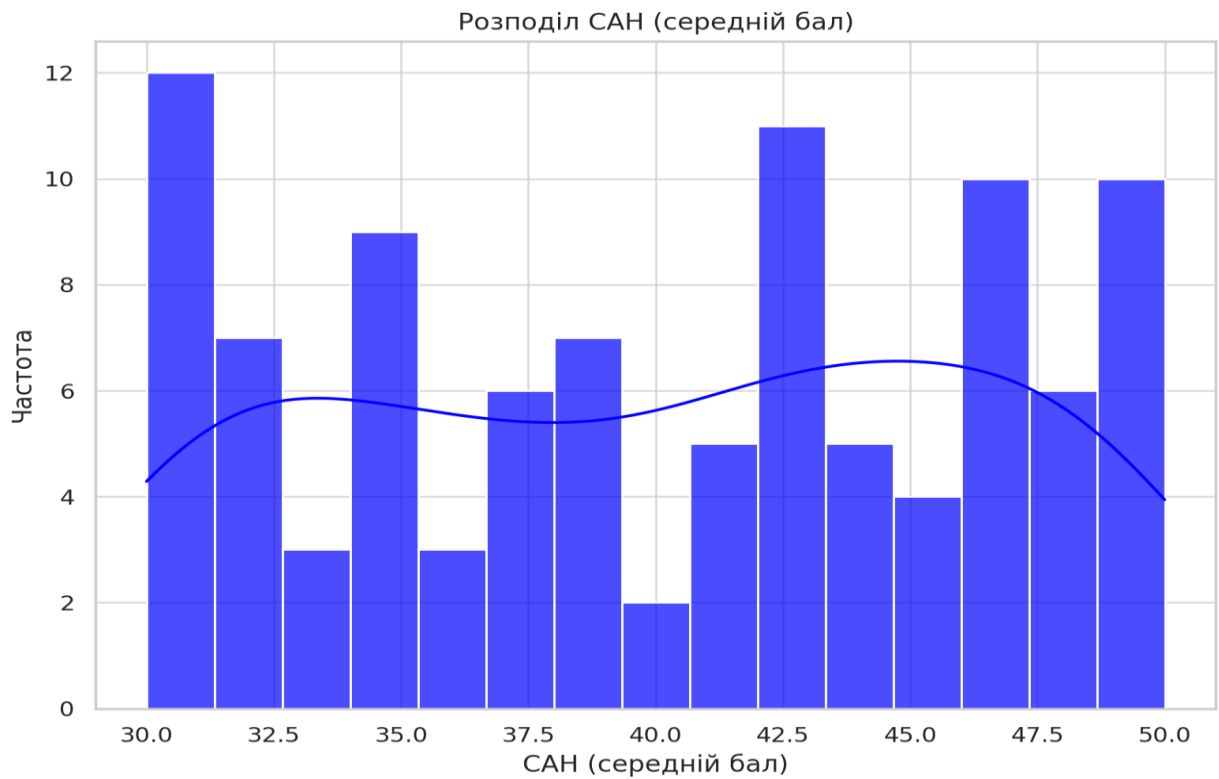
- вільний час (год/день): середнє = 2.14 години;
- готовність до саморозвитку (бали): середнє = 74.86 балів;
- самоактуалізація (%): середнє = 74.17%;
- САН (середній бал): середнє = 40.00.

В табл. 2.4 наведемо результати кореляції, обчислені за формулою Пірсона.

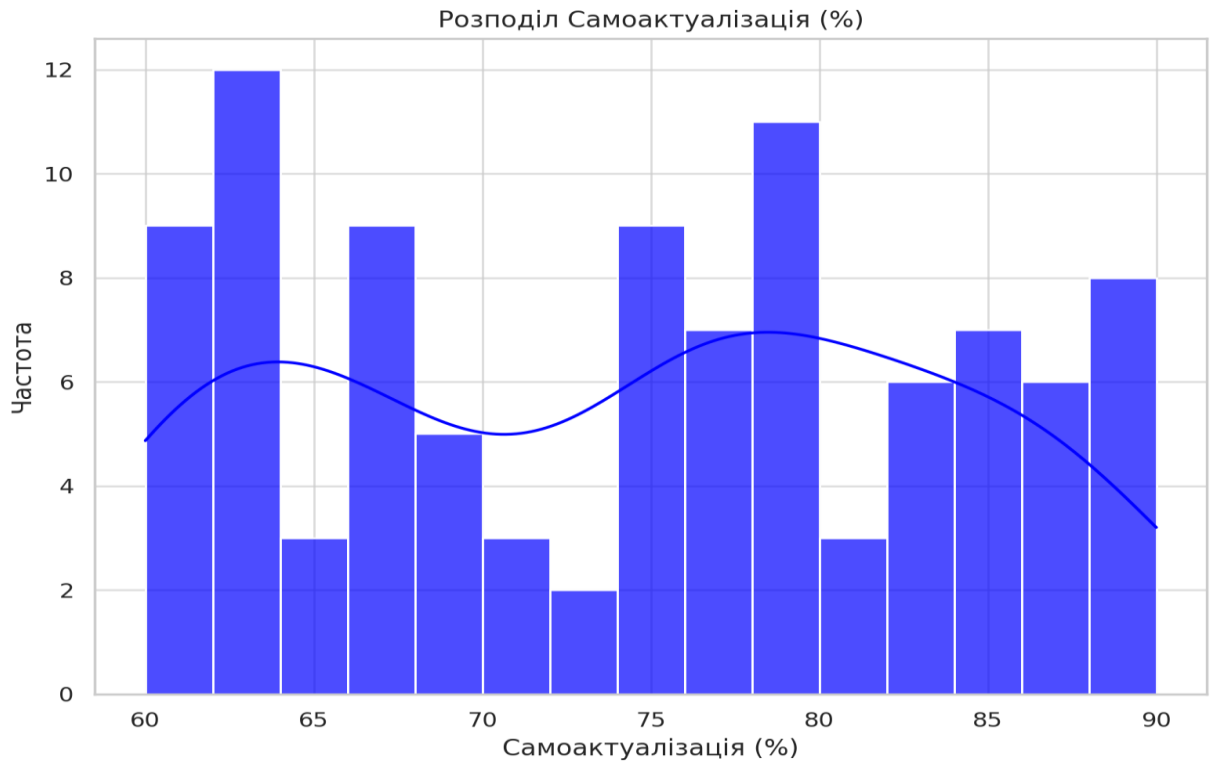
### Результати кореляції (за коефіцієнтом Пірсона)

Змінні	Респондент	Вільний час (год/день)	Готовність до саморозвитку (бали)	Самоактуалізація (%)	САН (середній бал)
Респондент	1.000	0.027	-0.227	-0.163	0.072
Вільний час (год/день)	0.027	1.000	0.040	0.051	-0.148
Готовність до саморозвитку (бали)	-0.227	0.040	1.000	-0.050	0.035
Самоактуалізація (%)	-0.163	0.051	-0.050	1.000	0.099
САН (середній бал)	0.072	-0.148	0.035	0.099	1.000

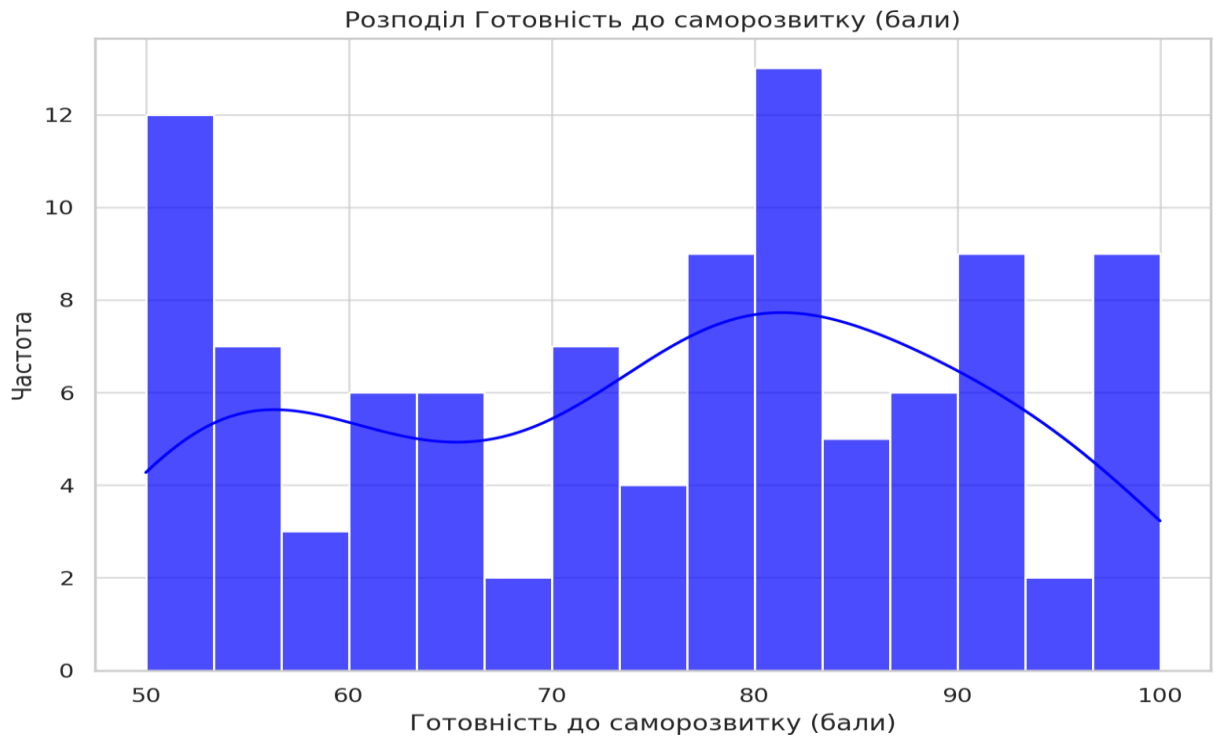
Відобразимо відповідні дані на рис. 2.14, 2.15, 2.16 та 2.17.



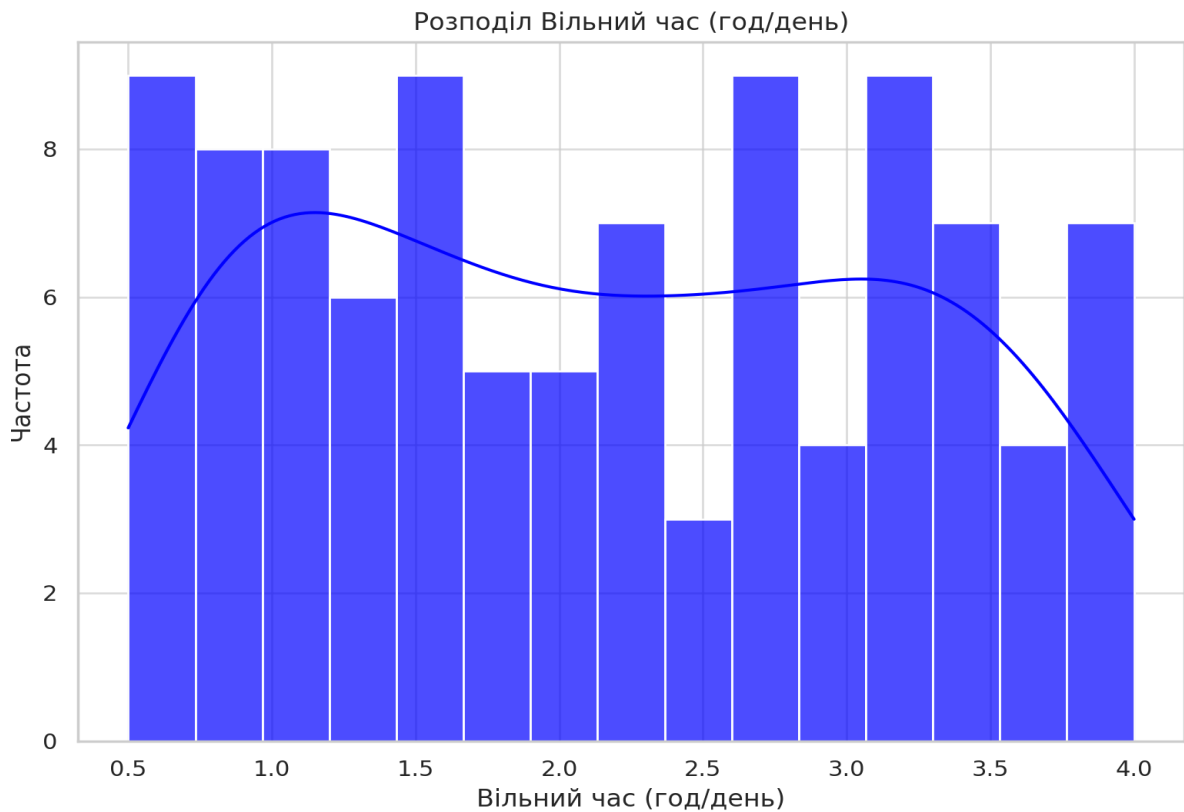
**Рис. 2.14.** Розподіл САН у респондентів відповідно до результатів кореляції за коефіцієнтом Пірсона



**Рис. 2.15. Розподіл самоактуалізації респондентів відповідно до результатів кореляції за коефіцієнтом Пірсона**



**Рис. 2.16. Готовність до саморозвитку респондентів відповідно до результатів кореляції за коефіцієнтом Пірсона**



**Рис. 2.17. Розподіл вільного часу у респондентів відповідно до результатів кореляції за коефіцієнтом Пірсона**

Таким чином, на основі проведеного емпіричного дослідження, яке включало аналіз емпіричних даних про вільний час, готовність до саморозвитку, рівень самоактуалізації та психоемоційний стан студентів, можна зробити кілька важливих висновків. Дослідження виявило, що більшість студентів мають обмежений обсяг вільного часу, що може негативно впливати на їхню здатність до саморозвитку. Вільний час здебільшого витрачається на пасивні заняття, такі як соціальні мережі або перегляд розважального контенту, тоді як лише незначна частина студентів використовує цей час для культурного або інтелектуального розвитку. Така тенденція вказує на те, що рівень свідомого підходу до управління вільним часом є низьким, що вимагає розробки програм, спрямованих на раціоналізацію цього ресурсу.

Результати кореляційного аналізу показали, що зв'язок між кількістю вільного часу та готовністю до саморозвитку є слабким, але позитивним, що

може свідчити про те, що наявність вільного часу не завжди веде до його продуктивного використання. Це підкреслює важливість формування у студентів навичок самоорганізації та мотивації до розвитку. Рівень самоактуалізації студентів виявився помірним, проте значна частина респондентів продемонструвала прагнення до досягнення простих, легких цілей, що обмежує їхній життєвий досвід і можливості розвитку. Також було виявлено високий рівень впливу соціальної бажаності на відповіді студентів, що свідчить про бажання виглядати краще в очах інших.

Психоемоційний стан, оцінений за методикою САН, продемонстрував, що більшість студентів мають середній рівень самопочуття, активності та настрою, що є нормою, однак помітна частина респондентів мала низькі показники, що може бути пов'язано із надмірним навчальним навантаженням або нездатністю ефективно справлятися зі стресом.

Загалом, отримані результати підтверджують, що існує значний взаємозв'язок між вільним часом та саморозвитком студентів. Водночас виявлено низку проблем, пов'язаних з обмеженням вільного часу та його неефективним використанням. Це підкреслює потребу у впровадженні освітніх та соціальних заходів, спрямованих на оптимізацію вільного часу та підвищення рівня свідомого підходу до особистісного розвитку.

## **Висновки до розділу 2**

Проведене в межах другого розділу кваліфікаційної роботи дослідження дає змогу сформулювати наступні висновки.

Проведений теоретичний аналіз за темою дослідження актуалізував необхідність проведення емпіричного дослідження вільного часу як чиннику саморозвитку особистості студентів, базою якого виступив Київський інститут водного транспорту імені гетьмана Петра Конашевича-Сагайдачного Державного університету інфраструктури та технологій.

В якості респондентів для нашого дослідження було обрано 100 студентів КІВТ ДУІТ, серед них 54% – чоловічої статі та 46% – жіночої. Вік

респондентів, що взяли участь в дослідженні – 17-26 років, середній вік – 20,5 років. Така вибірка повністю відповідала наміченим цілям вивчення вільного часу як чиннику саморозвитку особистості.

В якості діагностичного інструментарію було обрано наступні методики: авторська анкета «Вільний час як чинник саморозвитку студентів» (авт. Т.М. Малкова, Г.Ю. Джалтирь); самоактуалізаційний тест, САТ (авт. Еверетт Лео Шостром (Everett L. Shostrom)); методика «Піраміда потреб» Абрахама Маслоу (Abraham Maslow); методика «Самопочуття, Активність, Настрій» (САН); методика спрямованості особистості на саморозвиток (авт. Г.М. Прихожан). Для обробки емпіричних даних було використано коефіцієнт кореляції Пірсона.

За результатами анкетування за авторською анкетой стало зрозуміло, що в більшості опитаних студентів вільного часу дуже мало або його зовсім немає. Нестача вільного часу у студентів пов'язана, перш за все, з великими витратами часу на навчання, з нераціональним розпорядженням своїм вільним часом, та з тим, що він витрачається на непотрібні речі. Багато студентів основну частину вільного часу присвячують розвагам або взагалі не знають чим себе зайняти, що є негативним фактором в аспекті їхнього саморозвитку. Цей час, що вони витрачають на подібні заняття, можна було би скоротити, а вільний час використати на свій саморозвиток. До того ж, доволі значна кількість студентів взагалі не знають чим зайнятися. Через низку причин не завжди студентам вдається провести свій вільний час так, як хотілося б. Будь-яких важливих закономірностей щодо кількості вільного часу за статтю або курсом виявлено не було.

Після того, як за допомогою авторської анкети нам вдалося підтвердити наявність зв'язку між вільним часом студентів та їхнім саморозвитком, встановити різноманітні проблеми та особливості використання ними вільного часу, далі було використано інші діагностичні методики, спрямовані на з'ясування тих чи інших особливостей, які стосуються саморозвитку студентів.

За методикою САТ стало зрозуміло, що більшість студентів є гнучкими, адаптивними, швидко пристосовуються до нових умов. Респонденти через неготовність вирішувати важкі завдання обирають надто прості, легкі цілі, що обмежує їхній життєвий досвід і загалом сприйняття своїх можливостей, у тому числі складання цілісної картини світу. Стало зрозуміло, що респонденти мають здатність приймати своє роздратування, гнів та агресивність як природний вияв людської природи. В більшості респондентів є дуже вираженим чинник соціальної бажаності у здатності цінувати свої переваги, помічати позитивні властивості характеру, поважати себе за них. Це вказує на намір респондентів виглядати у більш сприятливому світлі, ніж вони є насправді – вони хочуть показати що, приймають себе такими, які є, незалежно від оцінки своїх переваг та недоліків, але фактично такого не відбувається. Респонденти хочуть показати оточуючим, що прагнуть здобути знання про навколишній світ і є творчими особистостями. Отже, більшість студентів хочуть здаватися в очах оточуючих кращими, ніж є насправді.

За методикою «Піраміда потреб» А. Маслоу встановлено, що для більшості студентів важливими є потреба у самоствердженні та самоактуалізації. Це означає, що ці потреби є найменш задоволеними. Одночасно це свідчить про готовність реалізовувати свої можливості, досягати результатів у діяльності, поведінці, комунікації з людьми, і на основі цього почуватися успішно.

За методикою «Самопочуття, Активність, Настрій» зроблено висновок про те, що більшості студентів властивий середній та низький рівень самопочуття, активності та настрою. Тобто, для багатьох із них властивими є загальне невдоволеність своїм життям, відсутність почуття добробуту, слабка психічна активність, негативні емоції та почуття, що перешкоджає їхньому належному функціонуванню та саморозвитку.

Відповідно до результатів методики спрямованості особистості на саморозвиток (авт. Г.М. Прихожан), більшість студентів виявляють помірковано виражену готовність до саморозвитку. Більшість студентів

позитивно ставляться до перспектив саморозвитку, але у них відзначається брак засобів та часу для саморозвитку. Тому вони не можуть реалізувати свої бажання з саморозвитку в життя.

Таким чином, на основі проведеного емпіричного дослідження, яке включало аналіз емпіричних даних про вільний час, готовність до саморозвитку, рівень самоактуалізації та психоемоційний стан студентів, можна зробити кілька важливих висновків. Дослідження виявило, що більшість студентів мають обмежений обсяг вільного часу, що може негативно впливати на їхню здатність до саморозвитку. Вільний час здебільшого витрачається на пасивні заняття, такі як соціальні мережі або перегляд розважального контенту, тоді як лише незначна частина студентів використовує цей час для культурного або інтелектуального розвитку. Така тенденція вказує на те, що рівень свідомого підходу до управління вільним часом є низьким, що вимагає розробки програм, спрямованих на раціоналізацію цього ресурсу.

Результати кореляційного аналізу показали, що зв'язок між кількістю вільного часу та готовністю до саморозвитку є слабким, але позитивним, що може свідчити про те, що наявність вільного часу не завжди веде до його продуктивного використання. Це підкреслює важливість формування у студентів навичок самоорганізації та мотивації до розвитку. Рівень самоактуалізації студентів виявився помірним, проте значна частина респондентів продемонструвала прагнення до досягнення простих, легких цілей, що обмежує їхній життєвий досвід і можливості розвитку. Також було виявлено високий рівень впливу соціальної бажаності на відповіді студентів, що свідчить про бажання виглядати краще в очах інших.

Психоемоційний стан, оцінений за методикою САН, продемонстрував, що більшість студентів мають середній рівень самопочуття, активності та настрою, що є нормою, однак помітна частина респондентів мала низькі показники, що може бути пов'язано із надмірним навчальним навантаженням або нездатністю ефективно справлятися зі стресом.

Загалом, отримані результати підтверджують, що існує значний взаємозв'язок між вільним часом та саморозвитком студентів. Водночас виявлено низку проблем, пов'язаних з обмеженням вільного часу та його неефективним використанням. спрямованої на оптимізацію вільного часу та підвищення рівня свідомого підходу до особистісного розвитку.

Зважаючи на це, виникла необхідність проведення зі студентами цілеспрямованої роботи, спрямованої на оптимізацію вільного часу, підвищення рівня свідомого підходу до особистісного розвитку, формування у них цінності саморозвитку та підвищення інтересу до власного саморозвитку. Все це допоможе їм раціоналізувати та оптимізувати використання вільного часу задля їх подальшого саморозвитку.

## РОЗДІЛ 3

# ПРОГРАМА ОПТИМІЗАЦІЇ ТА РАЦІОНАЛІЗАЦІЇ ВИКОРИСТАННЯ СТУДЕНТАМИ ВІЛЬНОГО ЧАСУ З МЕТОЮ ЇХНЬОГО САМОРОЗВИТКУ

### **3.1. Розробка програми оптимізації та раціоналізації використання студентами вільного часу задля їхнього саморозвитку**

За результатами констатувального етапу емпіричного дослідження виникла необхідність у розробці та апробації програми оптимізації та раціоналізації використання студентами вільного часу задля їхнього саморозвитку.

Раціональне використання вільного часу – поєднання видів занять, їх активних і пасивних форм, яке найефективніше впливає на особистість, розвиток її сутності, фізичної, емоційної, інтелектуальної сфер життєдіяльності. Тому перед створенням відповідної програми важливо знати чинники, які сприяють раціональному використанню вільного часу.

Безумовно, одним з найважливіших є наявність достатньої його кількості. Адже розвиток культурних потреб населення, зростання нервових перевантажень актуалізують потребу збільшення кількості вільного часу.

Другий чинник, що впливає на використання вільного часу, – віддаленість житла не тільки від місця навчання чи роботи, а й від закладів культурного та спортивного призначення. Це збільшує час на всілякі переїзди і значно зменшує фонд вільного часу [50].

Третій чинник пов'язаний із соціально-психологічними особливостями людини, її суб'єктивною готовністю до проведення вільного часу, вміння поєднувати активні і пасивні форми споживання духовних цінностей, прагнення до спілкування тощо [40].

Зазначимо, що вільний час може оцінюватись і позитивно, і негативно. Вільний час цінний тоді, коли використовується індивідом з користю для себе або для інших, для значущої події, для досягнення задуманого або

запланованого. Вільний час набуває цінності тоді, коли його мало, і втрачає цінність, коли він є в надлишку.

Розроблена та апробована на формувальному етапі емпіричного дослідження програма, передбачала проведення занять у формі тренінгу зі студентами.

Апробація програми здійснювалася упродовж 3 місяців (1 заняття на тиждень).

Всього занять – 12.

Тривалість одного заняття – 1,5 години.

Загальна кількість годин: 18 годин.

Приклад одного із проведених тренінгових завдань наведемо нижче.

Тренінг на тему:

***«Вільний час як чинник саморозвитку. Навички оптимізації та раціоналізації вільного часу»***

*Мета тренінгу:* формування цінності саморозвитку; оптимізація та раціоналізація використання студентами вільного часу задля їхнього саморозвитку.

*Завдання тренінгу:*

- 1) підвищення важливості та цінності саморозвитку;
- 2) підвищення готовності до саморозвитку;
- 3) оптимізація та раціоналізація використання студентами вільного часу задля їхнього саморозвитку.

*Цільова аудиторія:* студенти КІВТ ДУІТ (групи по 25-30 осіб).

*Режим роботи:* тривалість заняття становила 1,5 години

***Хід заняття***

***Вступне слово.*** Вітаю всіх! Це наше чергове тренінгове заняття, спрямоване на оптимізацію та раціоналізацію використання вами вільного часу з метою вашого саморозвитку. Прошу всіх брати активну участь, не

залишатися осторонь, адже нам з вами слід вирішити ряд важливих проблем, навчитися планувати належним чином свій графік з метою спрямування вільного часу на саморозвиток, який є вкрай важливим у вашому віці.

### ***Розминка. Вправа «Мої сильні сторони»***

Пропоную кожному з вас по черзі назвати одну найсильнішу сторону. Подумайте про те, в яких сферах вашого життя і як ви можете застосувати свою сильну сторону.

*Ознайомлення з класифікатором сильних сторін особистості (згідно з дослідниками Gallup) [68].*

*Обговорення їх. Порівняння із тими, які прозвучали.*

### ***Вправа «Пастки» і «поглиначі» часу***

*Мета* – виявлення індивідуальних причин втрати часу: «пасток» та «поглиначів» часу.

*Тривалість виконання* – 10-15 хв.

*Інструкція:* «Визначте п'ять ваших основних поглиначів» і «пасток» часу, тобто можливі причини втрати часу. Робота спочатку виконується індивідуально, потім у групах».

*Обговорення:*

1. Чим ваші проблеми відрізнялися/були схожі?
2. Після того, як ви дізналися можливі «пастки» та «поглиначі» часу, чи знайшли ви збіги між ними та виділеними вами «пастками» та «поглиначами»?

### ***Вправа «Програма саморозвитку»***

Дерево цілей допомагає зрозуміти, які етапи нам потрібні для руху вперед, а програма саморозвитку опише найближчі кроки. Тобто наша сьогодення програма саморозвитку – це не глобальний інструмент, це набір точкових кроків для досягнення своєї мрії, які ви можете почати робити вже зараз.

Заповніть, будь ласка, таблицю нижче (Додаток Е1).

*Додаткові питання та завдання для самостійного опрацювання:*

1. Який перший крок я можу зробити сьогодні?

2. Що в моєму оточенні може стати підтримкою для дій, які я починаю?

Що не дасть мені зупинитися на половині шляху?

3. Які звички були в моєму минулому, які давали мені сили і допомагали досягати успіху?

4. Які звички мені варто запровадити для того, щоб домагатися успіху в майбутньому?

### ***Вправа «Мій ідеальний день (тиждень, місяць)»***

Спершу складіть список тих справ, які повинні вами робитися щодня, вони мають найвищий пріоритет, але вони не повинні зайняти весь день, інакше життя загрожує перетворитися на «день бабака». Потім додайте справи регулярні, але які можуть відбуватися з певною періодичністю (1-2 рази на тиждень, раз на місяць і т.д.). На цьому етапі ви маєте можливість краще збалансувати свій час за життєвими сферами. Співвідношення регулярних та щоденних справ у кожного може бути різним, головне – усвідомлювати, що на добу 24 години, а в тижні 7 днів.

Заповніть перший варіант таблиці, згадавши, як склався ваш попередній тиждень (Додаток Е2).

Проаналізуйте таблицю. Подивіться, які зі справ попереднього тижня працюють на цілі з вашого дерева життєво важливих цілей. Цілі представлені хоча б мікродіями протягом тижня? Чи всі важливі сфери життя є у вашій таблиці? Чи дотриманий баланс щодо них? Перепишіть таблицю в аспекті свого ідеального тижня, що зміниться, якщо ви згадасте життєві пріоритети?

Іноді необхідно створити таблицю не на один тиждень, а на цілий місяць, або завести собі календар, у якому відзначати регулярні справи, які повинні виконуватися надто рідко для формування щотижневого графіку. А ще краще – поставити нагадування на телефоні, яке спрацьовуватиме з певною періодичністю.

#### *Додаткові питання та завдання для опрацювання:*

1. Які справи необхідно виконувати регулярно, щоб отримати бажаний результат?

2. Як ви розумієте, що ефективно провели час?
3. Які ваші особливості варто враховувати при плануванні дня, тижня, місяця?

### ***Рефлексія заняття***

#### ***Вправа «Недосказаність»***

Учасникам групи пропонується заплющити очі та уявити, що заняття у групі закінчилися. Ви йдете додому.

– Подумайте про те, що ви не сказали групі, але хотіли б сказати. Через кілька хвилин розплющте очі і скажіть це.

#### ***Підсумкове обговорення***

- Які психологічні якості у вас проявились за період участі в тренінгу?
- Які почуття ви відчували?
- Що нового дізналися про себе, групу?
- Як будете використовувати ці знання?
- Чого навчилися?
- Як це стане в нагоді в майбутньому?
- Що було важливим?
- Над чим ви замислились?

#### ***Підведення підсумків. Прощання***

Дякую вам велике за участь у тренінгу, сподіваємось, що він не пройде безслідно для вас, сподіваємося, що щось вам знадобиться і що над чимось ви задумались, і сумлінно працюватимете в цьому напрямі. До побачення! До нових зустрічей!

Окрім того, нами було розроблено «Ефективні поради для студентів щодо боротьби з нестачею часу», які викладено в Додатку Г, та «П'ять «золотих талантів» успішного студента», які викладено в Додатку Д.

Отже, було розроблено та апробовано програму оптимізації та раціоналізації використання студентами вільного часу задля їхнього

саморозвитку. Далі необхідно провести контрольний етап емпіричного дослідження, на якому з'ясувати її ефективність.

### 3.2. Аналіз ефективності програми оптимізації та раціоналізації використання студентами вільного часу з метою їхнього саморозвитку

З метою оцінки ефективності апробованої програми нами було проведено повторне емпіричне дослідження вільного часу як чиннику саморозвитку особистості (контрольний етап).

Наведемо найважливіші результати повторного анкетування студентів за авторською анкетною «*Вільний час як чинник саморозвитку студентів*».

Відтепер більшості студентів вільного часу достатньо (54%), 41% студентів його не достатньо, а 5% студентів відчувають його надлишок. На рис. 3.1 наведемо порівняння результатів констатувального та контрольного етапів.

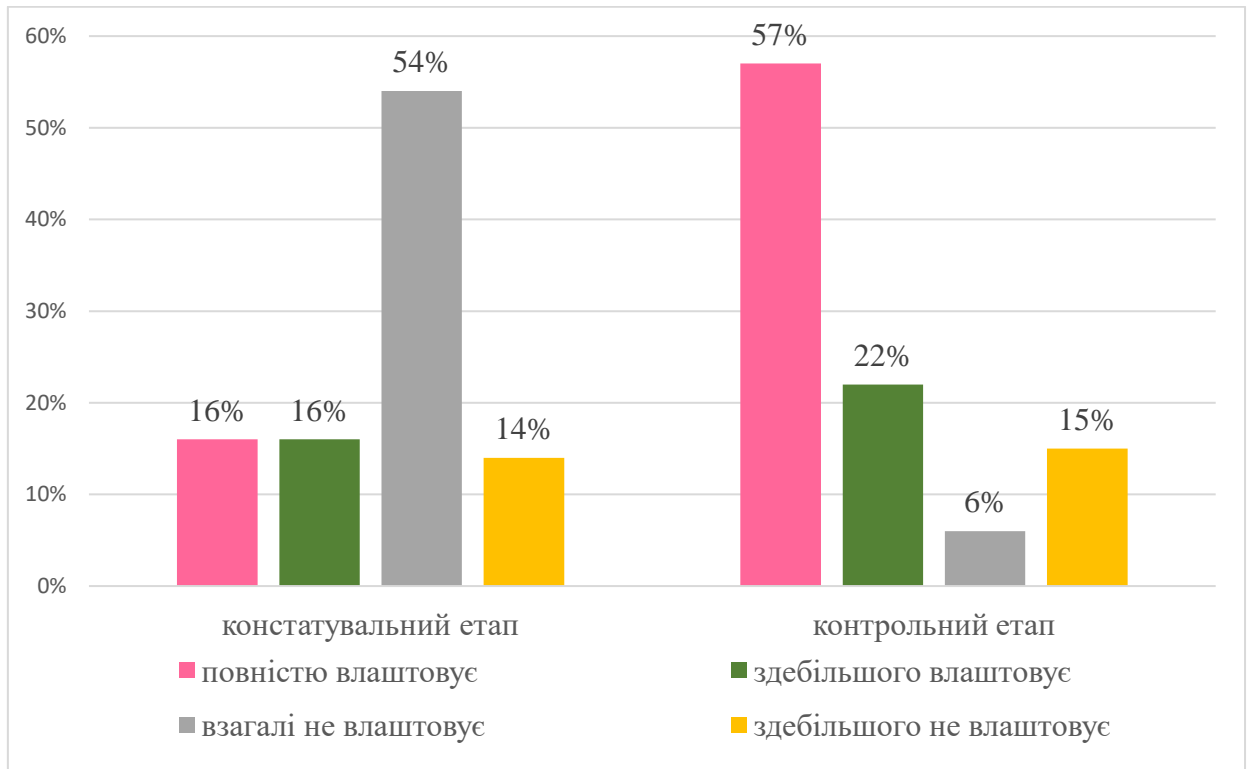


**Рис. 3.1. Порівняння відповідей студентів на питання «Чи достатньо вам вільного часу?» на констатувальному та контрольному етапі**

Відтепер 25% студентів використовують свій вільний час з метою підвищення культурного рівня (читають книги, відвідують театри, кіно тощо); 46% опитаних займаються саморозвитком; лише 21% студентів так само як і раніше свій вільний час витрачають на перегляд соціальних мереж і

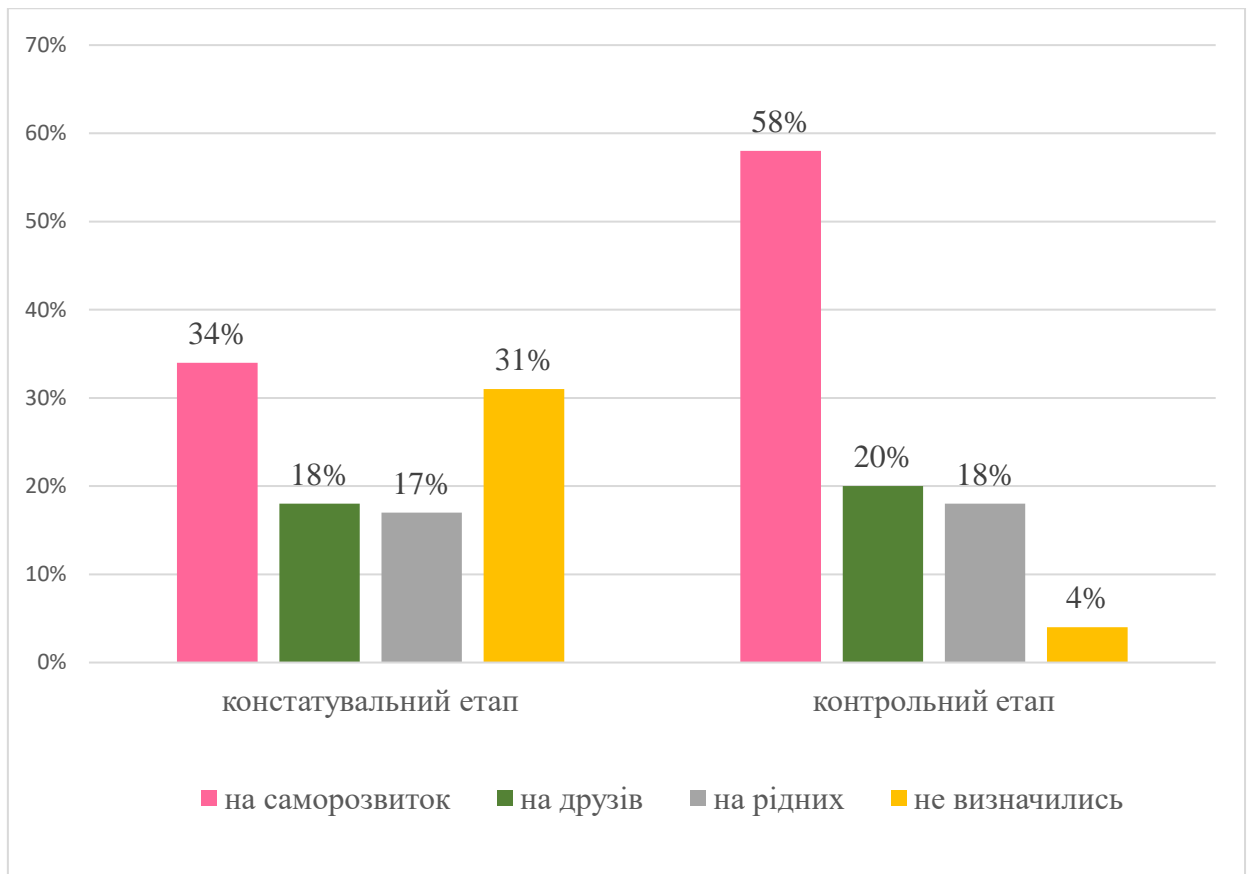
месенджерів, та на розваги; 8% студентів у вільний час працюють. Як бачимо, відтепер значно більше осіб витрачають свій час на саморозвиток та підвищення свого культурного рівня.

Відтепер аж 57% опитаних студентів проводять свій вільний час так, як хотілося б. Лише 6% студентів взагалі не влаштовує те, як вони проводять свій вільний час. Відобразимо це на рис. 3.2.



**Рис. 3.2. Порівняння відповідей студентів на питання «Чи влаштовує вас те, як ви проводите свій вільний час?» на констатувальному та контрольному етапі**

Відтепер значно більше студентів бажають витратити свій вільний час на саморозвиток (58%). Ще 20% студентів – на друзів, 18% – на рідних і близьких, лише 4% студентів досі не визначились з тим, як вони хочуть проводити свій вільний час (рис. 3.3).



**Рис. 3.3. Порівняння відповідей студентів на питання «Як би ви хотіли проводити свій вільний час?» на констатувальному та контрольному етапі**

Отже, за результатами повторного анкетування за авторською анкетною стало зрозуміло, що відтепер у більшості студентів обсяг вільного часу збільшився, для більшості відтепер вільного часу достатньо, більшість тепер використовує і бажає його використовувати на саморозвиток.

Далі нами було проведено повторне анкетування за **Самоактуалізаційним тестом (САТ)**, яке особливих змін не виявило, втім було відмічено те, що значно більше студентів тепер готові вирішувати важкі завдання і рідко обирають надто прості, легкі цілі, що не обмежує сприйняття їх можливостей. Відтепер менше респондентів намагаються виглядати у більш сприятливому світлі, ніж вони є насправді, тобто переважає адекватна самооцінка.

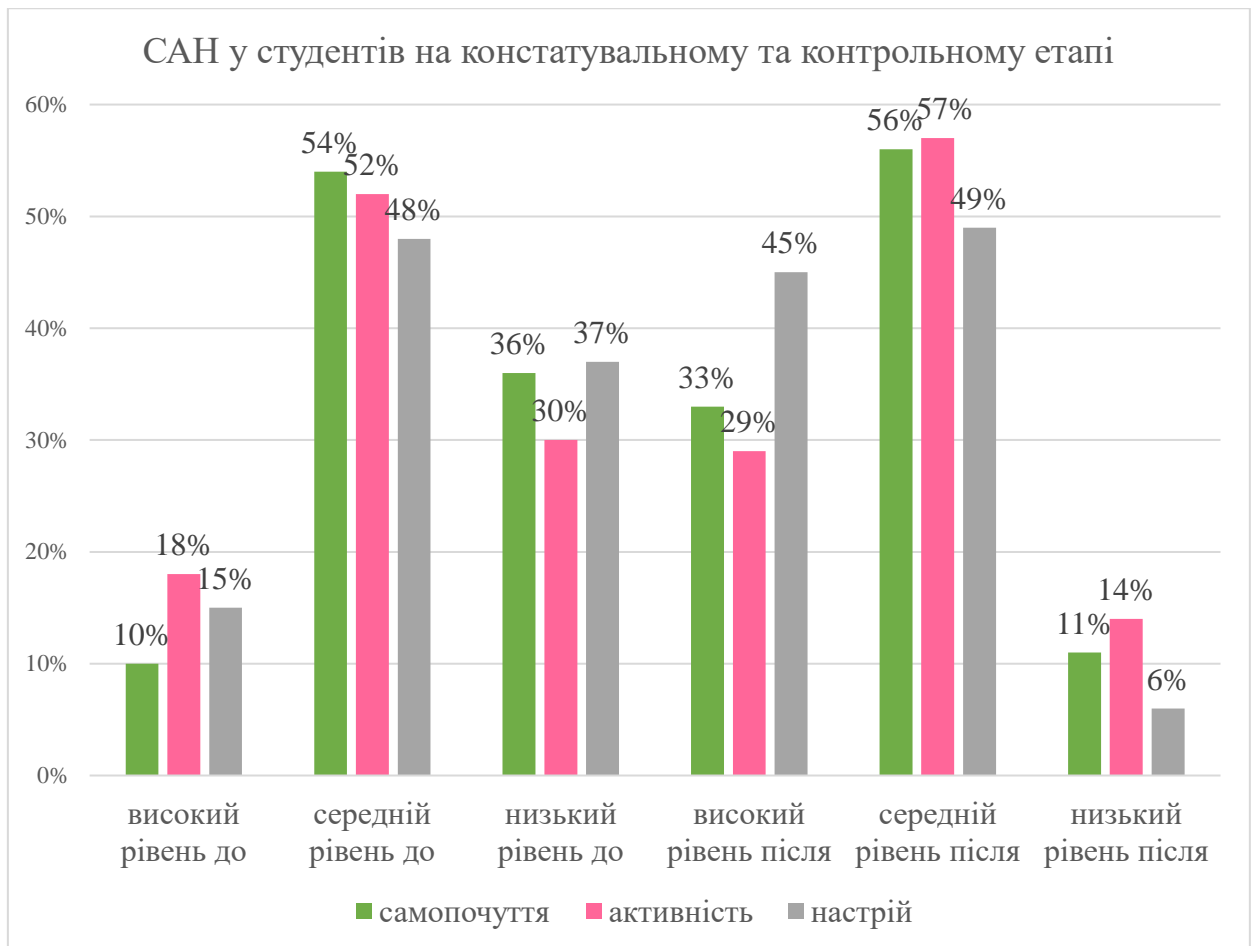
Результати повторного дослідження за тестом «**Піраміда потреб**» А. Маслоу відображені у таблиці 3.1.

## Результати тесту «Піраміда потреб» А. Маслоу

Потреби	Ступінь вираженості	Кількість респондентів (у %)	
		констатувальний етап	контрольний етап
Потреба в безпеці	Зовсім не важливо	8	2
	Не важливо	16	6
	Не зовсім важливо	28	35
	Важливо	48	57
Соціальні потреби	Зовсім не важливо	12	5
	Не важливо	17	15
	Не зовсім важливо	45	39
	Важливо	26	41
Потреба у самоствердженні	Зовсім не важливо	5	5
	Не важливо	18	16
	Не зовсім важливо	23	38
	Важливо	54	41
Потреба у самоактуалізації	Зовсім не важливо	8	6
	Не важливо	15	15
	Не зовсім важливо	21	37
	Важливо	56	42

Отже, як можна побачити, відтепер для більшої кількості студентів почала бути важливою потреба у безпеці (57%), соціальні потреби (41%). Натомість, меншій кількості студентів відтепер важливі потреби у самоствердженні (41%) та потреба у самоактуалізації (42%). За цією методикою це виступає свідченням того, що ці потреби у студентів стали більш задоволеними і на основі цього студенти почали почуватися більш успішно.

Далі розглянемо результати повторної діагностики студентів за методикою «*Самопочуття, Активність, Настрій*» (рис. 3.4).



**Рис. 3.4. Порівняння рівнів самопочуття, активності та настрою у студентів на констатувальному та контрольному етапах дослідження**

Опираючись на результати діагностики, що представлені на рис. 3.4, робимо висновок про те, що відтепер у студентів збільшився загальний рівень самопочуття, активності та настрою. Натомість, студентів, які відповідають низькому рівню за усіма трьома показниками, стало значно менше. Можна говорити про те, що тепер більшість студентів задоволені своїм життям, є активнішими, відчувають позитивні емоції та почуття, які допомагають їм успішно справлятися з повсякденними завданнями та проблемами.

Для визначення рівня готовності до саморозвитку на контрольному етапі була використана адаптована до нашого дослідження **методика спрямованості особистості на саморозвиток (авт. Г.М. Прихожан)**.

Результати дослідження рівня готовності студентів до саморозвитку представлені в таблиці 3.2.

**Рівень готовності студентів до саморозвитку (за методикою Г.М. Прихожан)**

Рівень	Кількість осіб (у %)	
	констатувальний етап	контрольний етап
Дуже високий	4	11
Високий	16	40
Середній	36	43
Низький	32	4
Дуже низький	12	2

Згідно з результатами, представленими в таблиці 3.2, відтепер дуже високий рівень готовності до саморозвитку виявлено у 11% студентів, високий – у 40%, середній – у 43%, низький – у 4%, дуже низький – у 2%. Відобразимо всі ці показники графічно на рис. 3.5.



**Рис. 3.5. Порівняння рівнів готовності студентів до саморозвитку на констатувальному та контрольному етапі**

Отже, більшість студентів відтепер мають середній та високий рівень готовності до саморозвитку. Студенти готові до розвитку власних якостей, однак в більшості з них все ж ще має місце розбіжність між позитивним ставленням до дій із саморозвитку та його реалізацією у своїй поведінці.

Таким чином, узагальнюючи результати контрольного етапу дослідження, варто зазначити, що розроблена та апробована програма оптимізації та раціоналізації використання студентами вільного часу задля їхнього саморозвитку виявилась доволі ефективною. Завдяки тому, що студенти завдяки проведеним тренінгам та врахуванню рекомендацій здобули навички щодо раціоналізації свого розпорядку, у них з'явилося значно більше вільного часу, який вони з ентузіазмом відтепер витрачають на свій саморозвиток. У зв'язку з цим, в них виросла готовність до саморозвитку, підвищився загальний рівень розвитку, покращилося самопочуття, активність, настрої, вони навчилися правильно розставляти свої життєві пріоритети та вирішувати складні завдання.

### **Висновки до розділу 3**

Проведене в межах третього розділу кваліфікаційної роботи дослідження дає змогу сформулювати наступні висновки.

Було розроблено та апробовано програму оптимізації та раціоналізації використання студентами вільного часу задля їхнього саморозвитку. Програма передбачала проведення занять у формі тренінгу зі студентами. Апробація програми здійснювалася упродовж 3 місяців (1 заняття на тиждень, тривалістю 1,5 години). Всього було проведено 12 занять. Окрім того, нами було розроблено «Ефективні поради для студентів щодо боротьби з нестачею часу» та «П'ять «золотих талантів» успішного студента».

З метою оцінки ефективності апробованої програми нами було проведено повторне емпіричне дослідження вільного часу як чиннику саморозвитку особистості (контрольний етап).

За результатами повторного анкетування за авторською анкетною стало зрозуміло, що відтепер у більшості студентів обсяг вільного часу збільшився, для більшості відтепер вільного часу достатньо, більшість тепер використовує і бажає його використовувати на саморозвиток.

Повторне анкетування за Самоактуалізаційним тестом (САТ) особливих змін не виявило, втім було відмічено те, що значно більше студентів тепер готові вирішувати важкі завдання і рідко обирають надто прості, легкі цілі, що не обмежує сприйняття їх можливостей. Відтепер менше респондентів намагаються виглядати у більш сприятливому світлі, ніж вони є насправді, тобто переважає адекватна самооцінка.

Результати повторного дослідження за тестом «Піраміда потреб» А. Маслоу показали, що значно відтепер для більшої кількості студентів почала бути важливою потреба у безпеці та соціальні потреби. Натомість, меншій кількості студентів відтепер важливі потреби у самоствердженні та потреба у самоактуалізації. Відповідно до інтерпретації цієї методики, означене виступає свідченням того, що ці потреби у студентів стали більш задоволеними і на основі цього студенти почали почуватися більш успішно.

Опираючись на результати повторної діагностики студентів за методикою «Самопочуття, Активність, Настрій» робимо висновок про те, що відтепер у студентів збільшився загальний рівень самопочуття, активності та настрою. Натомість, студентів, які відповідають низькому рівню за усіма трьома показниками, стало значно менше. Можна говорити про те, що тепер більшість студентів задоволені своїм життям, є активнішими, відчують позитивні емоції та почуття, які допомагають їм успішно справлятися з повсякденними завданнями та проблемами.

Для визначення рівня готовності до саморозвитку на контрольному етапі була використана адаптована до нашого дослідження методика спрямованості особистості на саморозвиток (авт. Г.М. Прихожан). Відповідно до цієї методики більшість студентів відтепер мають середній та високий рівень готовності до саморозвитку. Студенти готові до розвитку власних якостей,

однак в більшості з них все ж ще має місце розбіжність між позитивним ставленням до дій із саморозвитку та його реалізацією у своїй поведінці.

Узагальнюючи результати контрольного етапу дослідження, варто зазначити, що розроблена та апробована програма оптимізації та раціоналізації використання студентами вільного часу задля їхнього саморозвитку виявилась доволі ефективною. Завдяки тому, що студенти завдяки проведеним тренінгам та врахуванню рекомендацій здобули навички щодо раціоналізації свого розпорядку, у них з'явилося значно більше вільного часу, який вони з ентузіазмом відтепер витрачають на свій саморозвиток. У зв'язку з цим, в них виросла готовність до саморозвитку, підвищився загальний рівень розвитку, покращилося самопочуття, активність, настрій, вони навчилися правильно розставляти свої життєві пріоритети та вирішувати складні завдання.

## ВИСНОВКИ

Проведене теоретико-емпіричне дослідження особливостей вільного часу як чиннику саморозвитку особистості дає можливість зробити наступні висновки.

1. Встановлено, що процес саморозвитку – це складний, неоднозначний та багатоплановий процес цілеспрямованої діяльності особистості по безперервній самозміні, свідомому управлінню своїм розвитком, виборі цілей, шляхів і засобів самовдосконалення відповідно до життєвих установок. До того ж, саморозвиток не існує без самої особистості і без її діяльнісного втручання у власний духовний світ. Тобто, саморозвиток – це зміна, керована самою людиною. У процесі саморозвитку значущим є суб'єктність індивіда, його активність, прагнення змін та нових досягнень. Формами саморозвитку є самоствердження, самовдосконалення та самоактуалізація, які сприяють вираженню та реалізації себе різною мірою.

2. Причини, що зумовлюють саморозвиток, можуть бути різноманітними: від абсолютизації зовнішніх умов і обставин буття людини для саморозвитку до самодетермінації, обумовленості виключно власними мотивами, цілями і потребами. Водночас відомо, що людина, яка стала на шлях саморозвитку, неминуче стикається з багатьма труднощами, складнощами та перешкодами, тобто з бар'єрами саморозвитку. Загалом, можна виділити три великі групи перешкод саморозвитку: перешкоди саморозвитку, обумовлені об'єктивними чинниками; перешкоди саморозвитку, зумовлені суб'єктивними чинниками; перешкоди саморозвитку, зумовлені суб'єктивно-об'єктивними чинниками.

3. Вільний час нами розглядається як важливий фактор всебічного розвитку та саморозвитку кожної особистості, її потреб, інтересів, схильностей. Вільний час дає людині можливість реалізувати її потреби та потенціал її внутрішнього розвитку, що з логічних причин є неможливим у повному обсязі на фоні повсякденних турбот. Вільний час виражає свою

цінність інтенсивністю його використання індивідом для розвитку своєї особистості. Планування та організація вільного часу відображає внутрішній потенціал особистості, який використовується нею з урахуванням значимих уявлень та наявного потенціалу до саморозвитку.

4. Проведений теоретичний аналіз за темою дослідження актуалізував необхідність проведення емпіричного дослідження вільного часу як чиннику саморозвитку особистості студентів, базою якого виступив Київський інститут водного транспорту імені гетьмана Петра Конашевича-Сагайдачного Державного університету інфраструктури та технологій. В якості респондентів для нашого дослідження було обрано 100 студентів КІВТ ДУІТ. В якості діагностичного інструментарію було обрано наступні методики: авторська анкета «Вільний час як чинник саморозвитку студентів» (авт. Т.М. Малкова, Г.Ю. Джалтирь); самоактуалізаційний тест, САТ (авт. Еверетт Лео Шостром (Everett L. Shostrom)); методика «Піраміда потреб» Абрахама Маслоу (Abraham Maslow); методика «Самопочуття, Активність, Настрій» (САН); методика спрямованості особистості на саморозвиток (авт. Г.М. Прихожан). Для обробки емпіричних даних було використано коефіцієнт кореляції Пірсона.

На основі проведеного емпіричного дослідження, яке включало аналіз емпіричних даних про вільний час, готовність до саморозвитку, рівень самоактуалізації та психоемоційний стан студентів, було зроблено кілька важливих висновків. Дослідження виявило, що більшість студентів мають обмежений обсяг вільного часу, що може негативно впливати на їхню здатність до саморозвитку. Вільний час здебільшого витрачається на пасивні заняття, такі як соціальні мережі або перегляд розважального контенту, тоді як лише незначна частина студентів використовує цей час для культурного або інтелектуального розвитку. Така тенденція вказує на те, що рівень свідомого підходу до управління вільним часом є низьким, що вимагає розробки програм, спрямованих на раціоналізацію цього ресурсу.

Результати кореляційного аналізу показали, що зв'язок між кількістю вільного часу та готовністю до саморозвитку є слабким, але позитивним, що може свідчити про те, що наявність вільного часу не завжди веде до його продуктивного використання. Це підкреслює важливість формування у студентів навичок самоорганізації та мотивації до розвитку. Рівень самоактуалізації студентів виявився помірним, проте значна частина респондентів продемонструвала прагнення до досягнення простих, легких цілей, що обмежує їхній життєвий досвід і можливості розвитку. Також було виявлено високий рівень впливу соціальної бажаності на відповіді студентів, що свідчить про бажання виглядати краще в очах інших.

Психоемоційний стан, оцінений за методикою САН, продемонстрував, що більшість студентів мають середній рівень самопочуття, активності та настрою, що є нормою, однак помітна частина респондентів мала низькі показники, що може бути пов'язано із надмірним навчальним навантаженням або нездатністю ефективно справлятися зі стресом.

Загалом, отримані результати підтверджують, що існує значний взаємозв'язок між вільним часом та саморозвитком студентів. Водночас виявлено низку проблем, пов'язаних з обмеженням вільного часу та його неефективним використанням. спрямованої на оптимізацію вільного часу та підвищення рівня свідомого підходу до особистісного розвитку. Зважаючи на це, виникла необхідність проведення зі студентами цілеспрямованої роботи, спрямованої на оптимізацію вільного часу, підвищення рівня свідомого підходу до особистісного розвитку, формування у них цінності саморозвитку та підвищення інтересу до власного саморозвитку.

5. У зв'язку з цим, було розроблено та апробовано програму оптимізації та раціоналізації використання студентами вільного часу задля їхнього саморозвитку. Програма передбачала проведення занять у формі тренінгу зі студентами. Апробація програми здійснювалася упродовж 3 місяців (1 заняття на тиждень, тривалістю 1,5 години). Всього було проведено 12 занять. Окрім

того, нами було розроблено «Ефективні поради для студентів щодо боротьби з нестачею часу» і «П'ять «золотих талентів» успішного студента».

З метою оцінки ефективності апробованої програми нами було проведено повторне емпіричне дослідження вільного часу як чиннику саморозвитку особистості (контрольний етап). Узагальнюючи результати контрольного етапу дослідження, варто зазначити, що розроблена та апробована програма оптимізації та раціоналізації використання студентами вільного часу задля їхнього саморозвитку виявилась доволі ефективною. Завдяки тому, що студенти завдяки проведеним тренінгам та врахуванню рекомендацій здобули навички щодо раціоналізації свого розпорядку, у них з'явилося значно більше вільного часу, який вони з ентузіазмом відтепер витрачають на свій саморозвиток. У зв'язку з цим, в них виросла готовність до саморозвитку, підвищився загальний рівень розвитку, покращилося самопочуття, активність, настрій, вони навчилися правильно розставляти свої життєві пріоритети та вирішувати складні завдання.

**СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ**

1. Барчій М. Самовиховання особистості студента в процесі професійної підготовки. *Психологічні виміри культури, економіки, управління: науковий журнал*. Львів: Т. 11, 2018. С. 271-281.
2. Благополуччя молоді в містах: практичний посібник. Авт. О.П. Макарова, В.Г. Саріогло, Г.В. Герасименко, О.Ю. Вороненко, А.Д. Поштарук. Київ: *Фонд ООН в галузі народонаселення (UNFPA)*, 2018. 107 с.
3. Бочелюк В.Й. Психологічні основи розвитку особистості: монографія. Запоріжжя: *Просвіта*, 2017. 424 с.
4. Важинський С.Е., Щербак Т.І. Методика та організація наукових досліджень: навч. посіб. Суми: *СумДПУ імені А. С. Макаренка*, 2016. 260 с.
5. Врублевський В.А. Синергетика як теорія саморозвитку складних систем. *Філософія. Людина. Сучасність. Секція 3. Філософські проблеми природознавства: наукова та позанаукова картини світу*. №4. 2017. С. 148-151. URL: <https://jphmm.donnu.edu.ua/article/view/3464>
6. Гриньова Н.В. Використання графічних методик в психодіагностиці та психоаналізі. НПУ імені М.П. Драгоманова. Випуск 29 (53). 2010. 14 с. URL: <https://dspace.udpu.edu.ua/handle/6789/147>
7. Дем'янчук О.П. Піраміда Маслоу як методологія пояснення політичної участі. *Наукові записки НаУКМА. Політичні науки*. 2012. Т. 134. С. 12-16. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/NaUKMAp\\_2012\\_134\\_5](http://nbuv.gov.ua/UJRN/NaUKMAp_2012_134_5)
8. Журба К.О. Саморозвиток. Енциклопедія освіти. Акад. пед. наук України ; гол. ред. В.Г. Кремень. Київ: *Юрінком Інтер*, 2008. С. 800-801.
9. Зосим М. Теорія ієрархії потреб Маслоу (Піраміда Маслоу). 2023. URL: <https://www.maxzosim.com/maslows-hierarchy-of-needs/>
10. Зязюн І. Немає педагогіки без педагога. *Рідна школа*. 2012. № 4- 5. С. 19-23.

- 11.Київський інститут водного транспорту імені гетьмана Петра Конашевича-Сагайдачного. *Офіційний веб-сайт*. URL: <https://kivt.duit.edu.ua>
- 12.Кліш І., Самчук О. Формування в студентів основ самовиховання та самовдосконалення. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: збірник наукових праць*. № 1 (13). 2011. 4 с.
- 13.Кокун О.М., Агаєв Н.А., Пішко І.О., Лозінська Н.С., Остапчук В.В. Психологічна робота з військовослужбовцями – учасниками АТО на етапі відновлення: методичний посібник. Київ: *НДЦ ГП ЗСУ*, 2017. 282 с.
- 14.Кондратюк С.М. Активізація ресурсів особистості – запорука збереження психологічного здоров'я. *Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права*. 2022. №. 2. С. 81-85. URL: <https://chasopysppp.dp.ua/index.php/chasopys/article/view/197/173>
- 15.Кондратюк С.М. Життєстійкість як ресурс подолання життєвих труднощів в умовах війни. *Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права*. 2022. №. 4. С. 78-83. URL: <https://www.chasopysppp.dp.ua/index.php/chasopys/article/view/265/232>
- 16.Конспект лекцій з дисципліни «Соціологія вільного часу та дозвілля» для здобувачів вищої освіти другого (магістерського) рівня спеціальності 054 «Соціологія». Укл.: Мачуліна І.І. Кам'янське, *ДДТУ*, 2023 р. 70 с. URL: <https://www.dstu.dp.ua/Portal/Data/7/15/7-15-kl92.pdf>
- 17.Котигорошко В. Піраміда потреб Маслоу: Що таке Ієрархія потреб і як вона працює? *Психологічні концепції, Гуманістична психологія. Gas for Mind*. 2023. URL: <https://www.gasformind.com/piramida-potreb-maslou/>
- 18.Кремень В. Інноваційність і освіта. *Рідна школа*. 2012. № 4-5. С. 7-9.
- 19.Кремень В. Людиноцентризм в освіті: філософія нових підходів. *Педагогіка і психологія професійної освіти*. 2006. № 1. С. 7-18.
- 20.Крикун О.А. Самоменеджмент: навчальний посібник. Харків: *ХНУ імені В.Н. Каразіна*, 2014. 344 с.

21. Кузікова С.Б. Дослідження феномену саморозвитку особистості в юнацькому віці: концептуальні засади. *Вісник Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля. Теоретичні і практичні проблеми психології*. Збірник наукових праць. Луганськ: СХУ ім. В. Даля, 2009. № 2 (22). С. 94-102.
22. Кучера Т. Сенс життя як етична проблема. *ДВНЗ «Київський національний економічний університет імені Вадима Гетьмана»*, 2012. С. 79-91.
23. Малкова Т.М. Професійне становлення особистості (на прикладі вищих навчальних закладів системи Міністерства внутрішніх справ України): монографія. Київ, 2012. 395 с. URL: [https://library.krok.edu.ua/media/library/category/monografiji/malkova\\_0002.pdf](https://library.krok.edu.ua/media/library/category/monografiji/malkova_0002.pdf)
24. Малкова Т.М. Психологічні феномени в контексті теорій систем. *Правничий вісник Університету «КРОК»*. 2020. Вип. 38. С. 167-176. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pvuk\\_2020\\_38\\_22](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pvuk_2020_38_22)
25. Методи обробки статистичних даних: курс лекцій. Харків: НУЦЗУ, 2019. 198 с. URL: [http://www.univer.nuczu.edu.ua/tmp\\_metod/4244/L.pdf](http://www.univer.nuczu.edu.ua/tmp_metod/4244/L.pdf)
26. Міляєва В.Р., Бреус Ю.В. Формування компетентності саморозвитку особистості в умовах реалізації компетентнісного підходу у фаховій справі. *Актуальні проблеми навчання та виховання людей з особливими потребами*. 2012. № 9. С. 208-215.
27. Ніколаєску І.О. Практичні основи акмеологічного розвитку педагога в умовах освітньо-інформаційного простору. *Педагогічна освіта: теорія і практика*. 2013. Вип. 13. С. 107-112. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/znppo\\_2013\\_13\\_22](http://nbuv.gov.ua/UJRN/znppo_2013_13_22)
28. Оніпко З.С. Особливості психологічних бар'єрів саморозвитку особистості студента. *Науковий журнал «Габітус»*, 2021. Вип. 22. С. 90-95. URL: <http://habitus.od.ua/journals/2021/22-2021/17.pdf>

29. Остапенко Е.О. Дослідження підходів до визначення поняття «саморозвиток». *Наукові праці Чорноморського державного університету імені Петра Могили комплексу «Києво-Могилянська академія»*. Сер.: Педагогіка. 2010. Т. 136, Вип. 123. С. 49-53. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Npchduped\\_2010\\_136\\_123\\_10](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Npchduped_2010_136_123_10)
30. Піраміда потреб Маслоу. *Alter Ego*. URL: <https://alter-ego.net.ua/piramida-potreb-maslou/>
31. Поліщук О.М. Ресурси саморозвитку особистості. *Психологія саморозвитку особистості: збірник наукових праць*. За ред. Н.В. Чепелевої, Я.Ф. Андрєєвої. Чернівці – Київ, 2016. С. 64-82.
32. Поплавська Т.М., Голінська Л.О. Проблема саморозвитку людини в сучасній акмеології. *Перспективи. Соціально-політичний журнал*, №1. 2022. С. 23-30. URL: [http://perspektyvy.pdpu.od.ua/1\\_2022/3.pdf](http://perspektyvy.pdpu.od.ua/1_2022/3.pdf)
33. Проблеми саморозвитку особистості в сучасному суспільстві: Матеріали II Міжнародної науково-практичної конференції, 26-27 березня 2021 р. *НЮУ ім. Ярослава Мудрого*. Харків: Друкарня Мадрид, 2021. 364 с.
34. Проблеми саморозвитку особистості в сучасному суспільстві: матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., 15 листоп. 2019 р. *Нац. юрид. ун-т ім. Ярослава Мудрого*. Харків: Право, 2019. 404 с. URL: [https://dspace.nlu.edu.ua/bitstream/123456789/16984/1/SB\\_15-11-2019.pdf](https://dspace.nlu.edu.ua/bitstream/123456789/16984/1/SB_15-11-2019.pdf)
35. Проблеми саморозвитку особистості в сучасному українському соціумі: матеріали всеукр. наук.-практ. конф. (21 берез. 2019 р.). *НЮУ ім. Ярослава Мудрого*. Харків: Право, 2019. 126 с. URL: [https://dspace.nlu.edu.ua/bitstream/123456789/16789/1/SB\\_21-03-2019.pdf](https://dspace.nlu.edu.ua/bitstream/123456789/16789/1/SB_21-03-2019.pdf)
36. Проблеми саморозвитку особистості в сучасному суспільстві: Матеріали II Міжнародної науково-практичної конференції, 26-27 березня 2021 р. *НЮУ ім. Ярослава Мудрого*. Харків: Друкарня Мадрид, 2021. 364 с.

37. Психологія і війна: збірник матеріалів XIV Міжнародної науковопрактичної конференції (23-24 квітня 2024 р., м. Ніжин). За ред. М.В. Папучі. Ніжин: НДУ ім. М. Гоголя, 2024. 435 с.
38. Психологія саморозвитку особистості: збірник наукових праць Чернівці, Київ, 2016. 284 с.
39. Савченко О.Я. Розвивальний потенціал змісту освіти у 12-річній школі. *Педагогіка і психологія*. 2008. № 2 (59). С. 26-40.
40. Сазерленд Джефф. Scrum. Навчись робити вдвічі більше за менший час. Київ: Вид-во: КСД, 2016. 280 с.
41. Салюк М.А. Статистична обробка даних експериментального дослідження. Методичний посібник з курсу «Експериментальна психологія»; за ред. Е.Л. Носенко. Дніпропетровськ: Інновація, 2010. 26 с. URL: <http://distance.dnu.dp.ua/ukr/nmmateriali/documents/statobrd.pdf>
42. Самоактуалізаційний тест – САТ Шострома. Психологічні методики та тести. URL: [https://www.eztests.xyz/tests/personality\\_sat/](https://www.eztests.xyz/tests/personality_sat/)
43. Семиченко В.А. Проблема особистісного розвитку й саморозвитку в контексті неперервної професійної освіти. *Педагогіка і психологія*. 2010. № 2 (67). С. 46-57.
44. Смульська А.В. Негативний вплив бар'єрів саморозвитку на формування акмеологічної культури майбутніх правознавців. *Наукові записки кафедри педагогіки*. Вип. 30. 2012. С. 136-143.
45. Соціальні виміри суспільства: зб. наук, праць. Київ: Ін-т соціології НАЛ України, 2017. Вип. 10. 428 с.
46. Соціологія: короткий енциклопедичний словник. Уклад.: В.І.Волович, В.І. Тарасенко, М.В. Захарченко та ін. Під заг.ред. В.І. Воловича. 1998. 736 с.
47. Стрельніков В.Ю. Теоретичні засади проектування професійно орієнтованої дидактичної системи підготовки бакалаврів економіки: монографія. Київ: ВТФ «ОРбіта», 2008. 421 с.

- 48.Сурякова М.В., Єрмолаєва Т.В. Самоорганізація особистості у вільний час. *Вісник Дніпропетровського університету імені Альфреда Нобеля. Серія: Педагогіка і психологія*, 2013. №1. С. 88-94. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/vduep\\_2013\\_1\\_16](http://nbuv.gov.ua/UJRN/vduep_2013_1_16)
- 49.Сухоленова О.Г. Етапи саморозвитку особистості. *Психологія*. 2000. № 3(9). С. 98-104.
- 50.Тайм-менеджмент: навч. посіб. для закладів вищ. освіти; МОН України, Уманський держ. пед. ун-т імені Павла Тичини; уклад. Н.М. Малярчук. Умань: *Видавець «Сочінський М.М.»*, 2024. 175 с. URL: <https://vstup.htek.com.ua/wp-content/uploads/2024/10/15.6-Malyarchuk.pdf>
- 51.Терещук В. Історико-філософський аспект визначення поняття саморозвитку особистості. *Збірка наукових праць: Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. М-во освіти і науки, молоді та спорту України, Східноєвроп. ун-т ім. Лесі Українки, № 4 (24). Луцьк. 2013. С. 10-14.
- 52.Ткаченко О.А. Проблема саморозвитку особистості в проектній парадигмі. *Актуальні проблеми психології в закладах освіти*, №7, 2017. с. 39-47. URL: <https://doi.org/10.31812/psychology.v7i.7256>
- 53.Уличний І.Л. Формування потенціалу професійного самовдосконалення студентів педагогічного вищих навчальних закладів. *Актуальні проблеми психології Психологія творчості*. 2014. №19. 364-371 с. URL: <http://appspsychology.org.ua/data/jrn/v12/i19/46.pdf>
- 54.Університет економіки та права «КРОК». *Офіційний веб-сайт*. URL: <https://www.krok.edu.ua/ua/>
- 55.Федан О.В. Теоретичні підходи до проблеми саморозвитку особистості. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2017. № 2. С. 201-210.
- 56.Фрицюк В.А. Теоретичні та методичні засади підготовки майбутніх педагогів до безперервного професійного саморозвитку: автореферат дис. ... доктора педагогічних наук. Вінниця, 2017. 36 с.

- 57.Хоружий Г. Педагогіка вільного часу: соціально-філософський аналіз. *Освітологія*. 2017. № 6. С. 31-37. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/ocvit\\_2017\\_6\\_6](http://nbuv.gov.ua/UJRN/ocvit_2017_6_6)
- 58.Царук А. Самовиховання як чинник розвитку особистості студента. *Вінницький торговельно-економічний інститут КНТЕУ*, 2015. 3 с.
- 59.Цимбал М.Р. Самореалізація і служіння в просторі вільного часу. *Теорія і практика сучасної психології*. №1, Т.2. 2020. URL: [http://www.tpsp-journal.kpu.zp.ua/archive/1\\_2020/part\\_2/33.pdf](http://www.tpsp-journal.kpu.zp.ua/archive/1_2020/part_2/33.pdf)
- 60.Чепелева Н.В. Дискурсивні засоби самопроекування особистості. *Наукові записки. Серія «Психологія і педагогіка». Тематичний випуск «Актуальні проблеми когнітивної психології»*. Острог: Вид-во Національного університету «Острозька академія», 2013. Вип. 24. С. 7-11.
- 61.Чепелева Н.В. Самопроекування особистості в контексті постнекласичної психології. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія»*. 2012. Вип. 20. С. 17-25.
- 62.Чепелева Н.В. Спрямованість особистості на розвиток як підґрунтя самопроекування. *Психологія саморозвитку особистості: збірник наукових праць*. За ред. Н.В. Чепелевої, Я.Ф. Андрєвої. Чернівці – Київ, 2016. 284 с.
- 63.Чертов В.І. Саморозвиток і самореалізація особистості в освітньому просторі. 2023. 7 с. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/735791/1/Саморозвиток%20і%20самореалізація%20особистості%20в%20освітньому%20просторі.pdf>
- 64.Шиловська О.М. Наратив як засіб саморозвитку та духовного становлення особистості. *Матеріали Всеукр. науково-практ. конф. «Українська еліта та її роль в державотворенні»: Зб. наук. пр. Військового гуманітарного інституту НАОУ*. Київ, 2000. С. 351-355.

65. Bauer J.J., Park S.W., Montoya R.M., Wayment H.A. Growth Motivation Toward Two Paths of Eudaimonic Self-Development. *Journal of Happiness Studies*, 16 (1), 2014. P. 185-210.
66. Canovic N. What are the greatest obstacles to self-improvement, and how can they be overcome? San Francisco. *Quora*. 2024. URL: <https://www.quora.com/What-are-the-greatest-obstacles-to-self-improvement-and-how-can-they-be-overcome>
67. Cherry K. What Is Self-Concept? The Fundamental «Who Am I?» Question. *Verywell Mind's*. 2024. URL: <https://www.verywellmind.com/what-is-self-concept-2795865>
68. Gallup – Workplace Consulting & Global Research. *Офіційний веб-сайт*. URL: <https://www.gallup.com/home.aspx>
69. Green J.R. Future Graduate Study and Academic Careers. Studies of Supply and Demand in Higher Education. *University of Chicago Press*, 1993. P. 145-182.
70. Hughes M., Thompson H., Terrell J. Handbook for developing emotional and social intelligence: *Best practices, Case studies, and Strategies*. 2009. 450 p.
71. Hyman S. The Top 10 Barriers To Self-Growth. *Dr. Stan Hyman – Life coaching*. 2023. URL: <https://drstanhyman.com/top-10-barriers-to-self-growth/>
72. Kelly J. Leisure Identities and Interactions. Routledge library editions. *Leisure studies*. 2019. 214 p.
73. Knowing Your Barriers – A Step Closer To Personal Growth. 2024. URL: <https://www.windowsofhopecounseling.org/blog/knowing-your-barriers-a-step-closer-to-personal-growth>
74. Komninos A. Self-Actualization: Maslow's Hierarchy of Needs. *Interaction design foundation*. 2020. URL: [https://www.interaction-design.org/literature/article/self-actualization-maslow-s-hierarchy-of-needs?srsltid=AfmBOorKVxuscMuxT9um-UNv3\\_CmuhH2VYBjvFWV4T5D925NMIT1rCc](https://www.interaction-design.org/literature/article/self-actualization-maslow-s-hierarchy-of-needs?srsltid=AfmBOorKVxuscMuxT9um-UNv3_CmuhH2VYBjvFWV4T5D925NMIT1rCc)

75. Maddi, S.R., Khoshaba, D.M. Hardiness and Mental Health. *Journal of Personality Assessment*. 1994. Vol. 63. P. 265-274.
76. Main P. Carl Rogers' Theory. *Structural Learning*. 2022. URL: <https://www.structural-learning.com/post/carl-rogers-theory>
77. Maslow Abraham. A Theory of Human Motivation. *Psychological Review*. V. 50, No. 4. 1943. P. 370-396. URL: <http://psychclassics.yorku.ca/Maslow/motivation.htm>
78. Overcoming Self-Imposed Barriers to Success. *Brave Enough*. 2024. URL: <https://www.becomebraveenough.com/blog/overcoming-self-imposed-barriers-to-success>
79. Sander J. Leisure Activities as a Driver of Personality Development? Collabra: *Psychology*. № 7 (1). 2021. URL: <https://doi.org/10.1525/collabra.23473>
80. Staudinger U.M., Kunzmann U. Positive Adult Personality Development: Adjustment and/or Growth? *European Psychologist*, 10 (4), 2005. P. 320-329.
81. The barriers to personal growth – and how to tackle them. *Learning Nexus*. 2022. URL: <https://www.learningnexus.co.uk/the-barriers-to-personal-growth-and-how-to-tackle-them/>
82. Young A. Free Time vs Unscheduled Time: Why empty space is so important to me. *Anna Young Consulting: Coaching, Leadership, Uncategorized*. 2024. URL: <https://annayoungconsulting.com/free-time-vs-unscheduled-time-why-empty-space-is-so-important-to-me/>

Всього джерел – 82

Джерел за останні десять років – 49 (1-5, 13-17, 20, 24, 25, 28, 30-38, 40, 45, 50, 52-59, 62, 63, 65-68, 71-74, 76, 78, 79, 81, 82).

Джерел зарубіжних авторів за останні десять років – 13 (65-68, 71-74, 76, 78, 79, 81, 82).

Джерел українських авторів за останні десять років – 36 (1-5, 13-17, 20, 24, 25, 28, 30-38, 40, 45, 50, 52-59, 62, 63).

**ДОДАТКИ****Додаток А****Авторська анкета «Вільний час як чинник саморозвитку студентів»****(авт. Т.М. Малкова, Г.Ю. Джалтирь)**

*Доброго дня, шановний учасник анкетування!*

*Дане дослідження проходить у рамках підготовки кваліфікаційної роботи магістра студентки Університету економіки та права «КРОК».*

*Ваші відповіді на цю анкету будуть конфіденційними та використовуватимуться тільки для дослідження. Будь ласка, відповідайте чесно та точно, щоб забезпечити максимальну достовірність результатів дослідження.*

*Дякуємо, що погодилися взяти участь у цьому дослідженні.*

1. Вкажіть ваш вік: \_\_\_\_\_ років.
  
2. Вкажіть вашу стать:
  - А) чоловіча
  - Б) жіноча
  
3. Відмітьте на якому курсі ви навчаєтесь:
  - А) 1
  - Б) 2
  - В) 3
  - Г) 4
  - Д) магістратура
  
4. Вкажіть місце вашого проживання:
  - А) гуртожиток
  - Б) орендоване житло
  - В) проживаю разом із батьками/родичами

Г) власне житло

5. Скільки вільного часу в день ви маєте?

А) не маю взагалі

Б) до 1 години

В) 1-2 години

Г) від 2 до 3 годин

Д) більше 3 годин

6. Чи достатньо вам вільного часу?

А) не достатньо

Б) достатньо

В) відчуваю надлишок вільного часу

7. Чи помічаєте ви, що з кожним роком навчання вільного часу стає дедалі менше?

А) так

Б) ні

В) важко сказати

8. Як ви проводите вільний від навчання/роботи час?

А) відпочиваю

Б) саморозвиток

В) перегляд соц. мереж меседжерів

Г) інше (вказіть)

9. З ким ви проводите свій вільний час?

А) з рідними та близькими

Б) з друзями та/або колегами

В) з другою половинкою

Г) наодинці

Д) інше

10. Чи влаштовує вас те, як ви проводите свій вільний час?

А) повністю влаштовує

Б) здебільшого влаштовує

В) взагалі не влаштовує

Г) здебільшого не влаштовує

11. На вашу думку, що найбільше впливає на форму проведення вільного часу?

А) фінансовий стан;

Б) бажання та настрої;

В) сімейний стан;

Г) інше.

12. Як би ви хотіли проводити свій вільний час?

А) з друзями

Б) присвячувати своєму саморозвитку

В) з рідними та близькими

Г) важко сказати

*Дякую за участь в анкетуванні!*

## Методика «Самопочуття, активність та настрої» (САН)

Дана методика призначена для діагностики самоконтролю і самооцінки самопочуття, активності і настрою.

Шкала САН складається з індексів (3 2 1 0 1 2 3) і розташована між тридцятьма парами слів протилежного значення, що відображують рухливість, швидкість і темп протікання функцій (активність), силу, здоров'я, стомлення (самопочуття), та характеристики емоційного стану (настрої).

Перевагами тесту є його стислість і можливість кількаразового використання впродовж певного часу.

**Інструкція.** Слід співвіднести свій стан з ознаками за багатоступінчастою шкалою. Ви маєте вибрати і позначити цифру, що найбільш точно відбиває ваш стан на даний момент.

### Типова карта методики САН

Прізвище, ім'я \_\_\_\_\_  
 Стать \_\_\_\_\_, Вік \_\_\_\_\_  
 Дата \_\_\_\_\_, Час \_\_\_\_\_

Самопочуття добре	3 2 1 0 1 2 3	Самопочуття погане
Почуваюся сильним	3 2 1 0 1 2 3	Почуваюся слабким
Пасивний	3 2 1 0 1 2 3	Активний
Малорухливий	3 2 1 0 1 2 3	Рухливий
Веселий	3 2 1 0 1 2 3	Сумний
Добрий настрої	3 2 1 0 1 2 3	Поганий настрої
Працездатний	3 2 1 0 1 2 3	Розбитий
Сповнений сил	3 2 1 0 1 2 3	Знесилений
Повільний	3 2 1 0 1 2 3	Швидкий
Бездіяльний	3 2 1 0 1 2 3	Діяльний
Щасливий	3 2 1 0 1 2 3	Нещасливий
Життєрадісний	3 2 1 0 1 2 3	Похмурий
Напружений	3 2 1 0 1 2 3	Розслаблений
Здоровий	3 2 1 0 1 2 3	Хворий
Байдужий	3 2 1 0 1 2 3	Захоплений
Спокійний	3 2 1 0 1 2 3	Схвильований
Захоплений	3 2 1 0 1 2 3	Сумовитий
Радісний	3 2 1 0 1 2 3	Печальний
Відпочивший	3 2 1 0 1 2 3	Стомлений
Свіжий	3 2 1 0 1 2 3	Виснажений
Сонливий	3 2 1 0 1 2 3	Збуджений
Бажання відпочити	3 2 1 0 1 2 3	Бажання працювати

Спокійний	3 2 1 0 1 2 3	Стурбований
Оптимістичний	3 2 1 0 1 2 3	Песимістичний
Витривалий	3 2 1 0 1 2 3	Втомлений
Бадьорий	3 2 1 0 1 2 3	Млявий
Думати важко	3 2 1 0 1 2 3	Думати легко
Розсіяний	3 2 1 0 1 2 3	Уважний
Сповнений сподівань	3 2 1 0 1 2 3	Розчарований
Задоволений	3 2 1 0 1 2 3	Незадоволений

### **Обробка та інтерпретація**

*При обробці ці цифри перекодуються в такий спосіб. Негативні стани за шкалою САН приймаються за 1 бал, наступний за ним за 2 бали і так далі. Слід ураховувати те, що полюси шкали постійно змінюються. Позитивні стани завжди одержують високі бали, а негативні низькі. За цими балами розраховується середнє арифметичне як загалом, так і окремо за активністю, самопочуттям і настроєм.*

*При оцінці функціонального стану важливі значення окремих показників та їхнє співвідношення.*

### **Ключ**

*Питання на самопочуття» 1, 2, 7, 8, 13, 14, 19, 20, 25, 26.*

*Питання на активність-3, 4, 9, 10, 15, 16, 21, 22, 27, 28.*

*Питання на настрій-5, 6, 11, 12, 17, 18, 23, 24, 29, 30.*

**Методика діагностики спрямованості особистості на саморозвиток (авт.  
Г.М. Прихожан)**

**Інструкція:** Нижче наведені описи різних дій, вчинків, переживань. Подумайте, яке ваше ставлення до того, що описано в кожному твердженні, і наскільки часто ви так поводитесь, думаєте, відчуваєте.

Для відповіді обведіть одну з трьох цифр у колонці зліва (ваше ставлення до дії) та у колонці праворуч (частота його виконання). Чим вища оцінка, тим краще ваше ставлення до вчинку і тим частіше ви його виконуєте.

**У колонці ліворуч:**

- 1 – погане ставлення, вам не подобається цей вчинок.
- 2 – середнє, нейтральне ставлення до вчинку
- 3 – вам подобається цей вчинок.

**У колонці праворуч:**

- 1 – рідко так вчиняєте
- 2 – робите так іноді
- 3 – часто так робите

<b>№</b>	<b>Ставлення</b>	<b>Твердження</b>	<b>Частота</b>
1	1 2 3	Пробувати свої сили	1 2 3
2	1 2 3	Займатися самовихованням	1 2 3
3	1 2 3	Очікувати допомоги від оточуючих	1 2 3
4	1 2 3	Змінювати свої погляди, звички	1 2 3
5	1 2 3	Освоювати нові, незнайомі заняття	1 2 3
6	1 2 3	Розраховувати на вдачу	1 2 3
7	1 2 3	Дізнаватися свої вміння і можливості	1 2 3
8	1 2 3	Залежати від обставин	1 2 3
9	1 2 3	Досягати поставлених цілей	1 2 3

10	1 2 3	Відчувати впевненість у своїх силах	1 2 3
11	1 2 3	Відмовлятися від своїх планів, бажань	1 2 3
12	1 2 3	Шукати нові шляхи	1 2 3
13	1 2 3	Надіятися на себе	1 2 3
14	1 2 3	Долати себе	1 2 3
15	1 2 3	Боятися невдач та помилок	1 2 3
16	1 2 3	Досягати свої цілей всупереч труднощам та перешкодам	1 2 3

## Ефективні поради для студентів щодо боротьби з нестачею часу

Постійно не вистачає часу? Ви не встигаєте зробити заплановане та регулярно спізнюєтесь? Вам не вдається повноцінно спілкуватися з сім'єю та друзями? Якщо так, то необхідно щось змінювати: у своїй поведінці, у відношенні до навколишнього світу, у розкладі тощо. Проте що саме вам потрібно скоригувати, ви дізнаєтесь, відповівши на запитання, представлені нижче.

*1. Чи є у вас ціль? Чи можете ви точно розповісти, чого прагнете?*

Складайте список завдань на кожен день, занотуйте до нього як обов'язкові пункти, так і такі, які вам хотілось би виконати. Складайте такі списки на найближчий тиждень, місяць та навіть рік. Подібний підхід дозволить ефективніше розпоряджатися своїм часом.

*2. Чи виконуватимете ви справи в порядку пріоритетності?*

Склавши список справ, одразу ж розставляйте пріоритети і надалі виконуйте справи виключно у порядку їх важливості.

*3. Чи відчуваєте ви час?*

Проживіть один день без годинника. Протягом цього дня періодично перевіряйте себе: а чи правильно ви орієнтуєтесь в часі? Швидше за все, ви засмутитесь, дізнавшись, що ваш внутрішній годинник працює дуже погано. Намагайтеся «налаштувати» внутрішній будильник. Для цього протягом кількох тижнів засікайте кількість часу, необхідну на виконання того чи іншого завдання.

Крім того, кілька разів на день намагайтеся визначити час «на око». Ви помітите, що через кілька місяців, годинник стане винятково стильним атрибутом, а не крайньою необхідністю.

*4. Чи вмієте ви відмовляти?*

Чи не звалюєте ви на свої плечі зайву та не потрібну особисто вам роботу лише тому, що вам не зручно сказати «ні». Не бійтеся відмовляти, у інакшому випадку оточуючі «сядуть вам на голову».

*5. Чи дотримуєтесь ви встановлених термінів?*

Точність – одна з основних якостей, яка дозволяє заощаджувати час. Звикайте до дисциплінованості – і часу одразу побільшає.

*6. Чи завжди ви готові до форс-мажорів?*

Намагайтеся, щоб позапланові критичні ситуації не настигали вас зненацька. Для цього ніколи не розписуйте день щохвилинно, а завжди залишайте кілька годин на вирішення проблем, що раптово виникли.

*7. Чи вмієте ви стримувати свої емоції?*

Намагайтеся ніколи не панікувати і не реагувати надто імпульсивно, навіть у разі виникнення критичних ситуацій. Тільки коли у вас «холодна» голова та «ясний» розум можна ухвалити правильне рішення. Самоконтроль дуже допомагає економити час.

*8. Чи залишаєте ви собі час на виконання особливо важливих завдань?*

Виділяйте одну-дві години на день на виконання найбільш складних та важливих справ. У цей період не відповідайте на дзвінки, не відволікайтеся на дрібні завдання.

*9. Чи вмієте ви висловлювати свої думки доступно та лаконічно?*

Намагайтеся викладати прохання та ставити запитання максимально коротко. Говоріть досить голосно та чітко щоб співрозмовнику не доводилося прислухатись до вашої вимови. Не «проковтуйте» слова, але й не спілкуйтесь занадто повільно.

*10. Чи не беретесь ви виконувати кілька справ одночасно?*

Не забувайте, що робити кілька справ одразу практично неможливо. Точніше робити якраз можливо, а ось досягти позитивних результатів щодо кожної зі справ, ні. Не починайте виконувати нові завдання, поки не завершите виконання розпочатих раніше.

*11. Чи часто ви переносите виконання важливих справ?*

Щоб цього не відбувалося, починайте день саме з виконання важливих і складних завдань, і потім починайте виконувати інші. Діліть об'ємні та важкі завдання на кілька підзавдань, тоді виконувати їх вам буде значно простіше.

*12. Чи не страждаєте ви на перфекціонізм?*

Доводити абсолютно кожную справу до досконалості неможливо, та й зовсім не потрібно. Якщо ви розумієте, що зробили достатньо для того, щоб справу «прийняли», закінчуйте її та переходьте до наступної. Пам'ятайте, що далеко не кожна справа потребує ідеального виконання.

*13. Чи швидко ви читаете і чи вмієте читати «по діагоналі»?*

Скорочення допоможе вам витратити менше часу на оволодіння інформацією та краще засвоювати прочитане. Читання «по діагоналі» допоможе не витратити час на отримання зайвих відомостей, а концентруватися лише тому, що дійсно вам необхідно і важливо.

*14. Чи достатньо ви відпочиваєте?*

Людина, яка, відпочила здатна приймати адекватні рішення, діяти швидко та зосереджено. В свою чергу, якщо ви перевтомлюєтесь і недостатньо відпочиваєте, то результат буде протилежним.

*15. Чи прагнете ви бути фахівцем занадто широкого профілю?*

Іншими словами, чи не намагаєтесь ви знати та вміти абсолютно все? Не витрачайте сили і час марно. Як правило, набагато вигідніше радитись з відповідними фахівцями, ніж розумітись на всьому самостійно. Спрямуйте свої зусилля на те, що ви дійсно вмієте робити.

*16. Чи є у вас шкідливі звички?*

Підрахуйте скільки часу у вас крадуть шкідливі звички.

*17. Як ви ставитесь до навчання?*

Людина, яка любить те, чим вона займається, здатна працювати швидко та захоплено. Якщо ж ваша справа вам не до вподоби, значить варто замислитись над зміною виду діяльності, адже досягти високих результатів у «чужій» справі дуже і дуже складно.

**Тайм-менеджмент: 5 «золотих талентів» успішного студента**

До навичок (умінь), якими обов'язково потрібно оволодіти людині, яка хоче чогось досягти, відносять:

- вміння зосередитись;
- вміння складати плани для досягати цілей;
- здатність до самоорганізації;
- вміння діяти;
- здатність до навчання.

Зупинимося на них детальніше.

***1. Вміння зосередитись.***

Вмієте концентруватися, навіть, у незнайомих ситуаціях? Не губитесь в важких ситуаціях? Здатні швидко приймати рішення? Вмієте розставляти пріоритети? Отже, вас можна привітати – ви маєте вкрай корисну навичку – вміння зосередитись.

Вміння зосередитись можна назвати основою правильної організації часу. Адже досягти максимальної продуктивності може лише той, хто здатний зосередитися на головному, не відволікаючись на незначне.

Але як привчити себе займатися тим, що дійсно важливо, а не тим, що здається важливим чи тим, що хочеться? Є 3 хороші методи.

*Письмова фіксація.* Тримати все в голові неможливо: щось важливе або забудеться, або відступить на другий план. Щоб не забивати голову даремно, надійніше всього фіксувати свої думки на папері чи в електронному органайзері. Такий підхід допоможе не переживати про все відразу і повністю сконцентруватися на тому, що важливо зараз. Адже тепер ви будете впевнені, що жодна справа не «загубиться», а значить, зможете не розриватись на кілька справ, а займатись однією, що набагато ефективніше.

Якщо ви набагато краще сприймаєте інформацію в звуковому форматі, то можна не записувати свої думки, а записувати їх на диктофон. До того ж,

сьогодні існує чимало програм, які автоматично перетворюють звукові сигнали у тексті, якщо вам це буде потрібно.

*Розстановка пріоритетів.* Знаючи пріоритети, жити та працювати стає значно легше. Не розуміючи, що важливо особисто для вас, ви перетворюєте своє життя на щоденну боротьбу.

Є чудовий спосіб визначення пріоритетів. Називається – «Написання історії за заданим сценарієм». Вам потрібно написати 4 історії про своє життя, спираючись на 4 задані сценарії.

1-й сценарій. Що я роблю найкраще? Що мені подобається у цьому занятті? Чому саме це заняття я виконую чудово?

2-й сценарій. Яке досягнення залишило в душі глибоке почуття задоволення собою та виконаною роботою? (Це зовсім не обов'язково має бути досягнення останніх років, це може досягнення будь-якого вікового періоду).

3-й сценарій. Як ви вважаєте, без яких пріоритетів не обійтися? Які пріоритети варті поваги?

4 сценарій. Уявіть, що у вас є необмежена кількість часу, а гроші більше не мають для вас значення. Чим би ви почали займатися при таких обставин?

Запишіть на аркуш пріоритети, про які ви згадували у написаних вами історіях. Візьміть готовий список пріоритетів (таких багато в мережі) та виберіть 10 найближчих вам. Додайте їх до пріоритетів, взятих із історій. Тепер зменшіть весь список спочатку до 10 пріоритетів, а потім постарайтеся зменшити його хоча б до 6. Дані 6 пріоритетів і є вашими.

*Створення власного бачення життя.* Як би вам хотілося прожити своє життя? Що вас надихає? Що змушує працювати вас все краще й краще? Чим ви здатні заробити собі на життя? Якщо більше половини ваших відповідей не збігаються з тим, чим ви зараз займаєтеся, отже, слід переглянути своє життя.

Створити бачення можна одним із 2-х способів: письмовим або художнім. Письмове визначення бачення – це конкретизація пріоритетів («якщо я живу відповідно до обраного мною пріоритету, то я дію в такий

спосіб»). Художнє бачення – це вираз вашого бачення у вигляді мистецтва (музики, поезії, малювання тощо).

Бачення – це не завдання, яке можна виконати та викреслити зі списку. Це ваше уявлення про життя та життєві цілі.

## ***2. Вміння планувати.***

Планування – ключовий чинник досягнення мети. Навіть якщо вам здається, що воно не допомагає, що ви і так знаєте, що потрібно зробити або, що у вас на складання планів немає часу – це не так. По-перше, планування займає зовсім небагато часу, по-друге, воно допомагає не тільки ні про що не забути, а й упорядкувати думки. І, по-третє, дозволяє зосереджуватись на найбільш важливих речах.

Використовувати шаблонну систему планування не обов'язково. Більше того, набагато ефективніше буде розробити власну і користуватися саме нею. Записувати плани можна як у звичайних блокнотах та щоденниках, так і в електронних органайзерах.

Перш ніж почати планування, потрібно правильно визначити життєві цілі. Робити це потрібно з урахуванням обраних пріоритетів. Планувати можна як наперед, так і у зворотному напрямку. При плануванні максимальну увагу варто приділяти найважливішим справам.

## ***3. Вміння організувати себе.***

Дезорганізація – головна причина невдалого тайм-менеджменту. Причому заважає вона не лише вам, а й тим, кому доводиться з вами жити та працювати. Бажаєте стати успішним? Навчіться утримувати в порядку робочий стіл та «Підберіть» до кожної речі найбільш відповідне місце.

## ***4. Вміння діяти.***

Здавалось би – почни діяти і доки не закінчиш, не зупиняйся. Але на практиці все не так просто: вам можуть заважати сотні речей. Нижче представлені деякі з них.

– повільність. Відразу хочеться уточнити, що найчастіше повільність – це не риса характеру, а лише «тимчасове явище», властиве людині певний

період. У такому разі вона не страшна. А от якщо повільність стає хронічною, тоді із нею треба боротися;

- розбивайте великі та складні справи на кілька частин;

- беріться за справу з будь-якого «місця». Головне – почати, а там справа сама піде;

- спочатку виконуйте найбільш неприємну роботу, а вже потім беріться за решту;

- виділяйте щодня не менше 1 години на відпочинок та розваги. Не ігноруйте цей момент, навіть якщо вам здається, що ви дуже зайняті;

- навчіться зосереджено працювати протягом 30 хвилин (не відволікаючись на оточуючих чи інші завдання). Поступово ви звикнете, і це здаватиметься справжньою дрібницею;

- займіться самонавіюванням. Замість «Я зобов'язаний» чи «Мені потрібно» говоріть собі «Я хочу» або «Я вирішив»;

- позбудьтеся перешкод, які заважають працювати. Наприклад, якщо за вікном будівництво та вічний шум – одягніть навушники;

- прагніть не до досконалості, а до високих результатів. Перфекціонізм – не друг, а ворог. Ідеально виконаної роботи немає. Як правило, досягнутого цілком вистачає, щоб рухатися далі.

### ***5. Здатність та бажання до навчання.***

Бажаєте змінити життя на краще? Навчайтесь, напрацьовуйте корисні навички, переймайте досвід, шукайте потрібну інформацію, радьтеся, експериментуйте. Найскладніше – почати, а згодом ви й не помітите, як бажана мета з'явиться на горизонті.

## Програма саморозвитку

<i>Ціль (що я хочу)</i>	<i>Зовнішні та внутрішні ресурси (що мені потрібно)</i>	<i>Інструменти (як я буду це виконувати)</i>	<i>Терміни (коли має бути виконано)</i>	<i>Критерії досягнення (як я зрозумію, що ціль досягнуто)</i>	<i>Перший крок (що можна почати робити вже зараз)</i>

**Мої регулярні та щоденні справи**

Час	Понеділок	Вівторок	Середа	Четвер	П'ятниця	Субота	Неділя

## Дані 100 респондентів для кореляційного аналізу

Респондент	Вільний час (год/день)	Готовність до саморозвитку (бали)	Самоактуалізація (%)	САН (середній бал)
1.0	1.8	81.0	79.0	41.0
2.0	3.8	88.0	87.0	48.0
3.0	3.1	98.0	86.0	43.0
4.0	2.6	81.0	63.0	35.0
5.0	1.0	53.0	78.0	35.0
6.0	1.0	79.0	85.0	42.0
7.0	0.7	86.0	62.0	48.0
8.0	3.5	72.0	90.0	37.0
9.0	2.6	88.0	78.0	31.0
10.0	3.0	94.0	79.0	50.0
11.0	0.6	64.0	66.0	30.0
12.0	3.9	92.0	79.0	44.0
13.0	3.4	78.0	68.0	30.0
14.0	1.2	85.0	60.0	34.0
15.0	1.1	62.0	67.0	45.0
16.0	1.1	81.0	66.0	48.0
17.0	1.6	56.0	77.0	33.0
18.0	2.3	100.0	67.0	32.0
19.0	2.0	71.0	60.0	46.0
20.0	1.5	77.0	70.0	46.0
21.0	2.6	51.0	87.0	41.0
22.0	1.0	91.0	84.0	43.0
23.0	1.5	94.0	84.0	50.0
24.0	1.8	55.0	77.0	35.0
25.0	2.1	77.0	82.0	32.0
26.0	3.2	77.0	90.0	38.0
27.0	1.2	93.0	89.0	34.0
28.0	2.3	93.0	69.0	46.0
29.0	2.6	69.0	62.0	43.0
30.0	0.7	79.0	66.0	50.0
31.0	2.6	60.0	87.0	32.0
32.0	1.1	77.0	75.0	30.0
33.0	0.7	74.0	85.0	49.0
34.0	3.8	88.0	75.0	50.0
35.0	3.9	82.0	84.0	30.0
36.0	3.3	50.0	79.0	32.0
37.0	1.6	76.0	87.0	47.0
38.0	0.8	62.0	76.0	39.0
39.0	2.9	90.0	61.0	32.0
40.0	2.0	52.0	60.0	37.0
41.0	0.9	88.0	75.0	43.0
42.0	2.2	55.0	89.0	47.0
43.0	0.6	57.0	71.0	44.0
44.0	3.7	76.0	64.0	31.0
45.0	1.4	58.0	64.0	39.0
46.0	2.8	86.0	86.0	31.0
47.0	1.6	82.0	82.0	46.0
48.0	2.3	100.0	68.0	37.0

49.0	2.4	91.0	68.0	30.0
50.0	1.1	93.0	62.0	38.0
51.0	3.9	73.0	78.0	40.0
52.0	3.2	64.0	75.0	45.0
53.0	3.8	81.0	75.0	36.0
54.0	3.6	81.0	62.0	39.0
55.0	2.6	73.0	79.0	32.0
56.0	3.7	90.0	83.0	47.0
57.0	0.8	98.0	81.0	42.0
58.0	1.2	98.0	83.0	36.0
59.0	0.7	61.0	60.0	33.0
60.0	1.6	88.0	83.0	42.0
61.0	1.9	51.0	79.0	49.0
62.0	1.4	52.0	70.0	30.0
63.0	3.4	98.0	76.0	37.0
64.0	1.7	86.0	67.0	43.0
65.0	1.5	98.0	63.0	45.0
66.0	2.4	66.0	65.0	43.0
67.0	1.0	98.0	67.0	41.0
68.0	3.3	51.0	79.0	48.0
69.0	0.8	51.0	89.0	44.0
70.0	4.0	77.0	62.0	31.0
71.0	3.2	72.0	75.0	31.0
72.0	1.2	86.0	89.0	48.0
73.0	0.5	81.0	84.0	46.0
74.0	3.4	82.0	62.0	49.0
75.0	3.0	50.0	84.0	39.0
76.0	3.1	68.0	88.0	35.0
77.0	3.2	51.0	77.0	44.0
78.0	0.8	93.0	73.0	40.0
79.0	1.8	75.0	77.0	34.0
80.0	0.9	81.0	61.0	30.0
81.0	3.5	55.0	81.0	37.0
82.0	2.7	81.0	62.0	50.0
83.0	1.7	53.0	75.0	41.0
84.0	0.7	60.0	88.0	41.0
85.0	1.6	66.0	68.0	34.0
86.0	1.6	87.0	63.0	36.0
87.0	3.1	73.0	60.0	33.0
88.0	2.7	54.0	63.0	35.0
89.0	3.6	83.0	60.0	42.0
90.0	2.2	55.0	73.0	49.0
91.0	0.9	71.0	80.0	44.0
92.0	3.0	60.0	75.0	32.0
93.0	3.2	97.0	79.0	37.0
94.0	2.5	65.0	83.0	49.0
95.0	3.2	82.0	67.0	45.0
96.0	2.2	58.0	66.0	42.0
97.0	2.3	55.0	62.0	47.0
98.0	2.0	65.0	76.0	39.0
99.0	0.6	78.0	60.0	48.0
100.0	0.9	52.0	75.0	46.0