

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
МАРІУПОЛЬСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНИЙ ФАКУЛЬТЕТ
КАФЕДРА ПРАКТИЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ

До захисту допустити:
завідувач кафедри

_____ 20__ р.

**«САМОСТАВЛЕННЯ ОСІБ З ФУНКЦІОНАЛЬНИМИ
ПОРУШЕННЯМИ ЗОРУ У СТРУКТУРІ ПЕРЕЖИВАННЯ ВЛАСНОГО
БЛАГОПОЛУЧЧЯ»**

Кваліфікаційна робота здобувача вищої освіти другого (магістерського) рівня вищої освіти освітньо-професійної програми «Практична психологія»
Кочетової Олени Володимирівни

Науковий керівник:
Людмила Варава, кандидат психологічних наук, доцент кафедри практичної психології

Рецензент:
Оксана Грицук, кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології Горлівського інституту іноземних мов ДНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»

Кваліфікаційна робота захищена з оцінкою _____
Секретар ЕК _____
«___» _____ 20__ р.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ФЕНОМЕН ОСОБИСТІСНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ У КЛАСИЧНИХ І СУЧАСНИХ НАУКОВИХ ДОСЛІДЖЕННЯХ	
1.1. Теоретичні підходи до проблеми психологічного благополуччя особистості.....	8
1.2. Характеристика переживання власного благополуччя	16
Висновки до розділу 1.....	25
РОЗДІЛ 2 СПЕЦИФІКА САМОСТАВЛЕННЯ ОСІБ ФУНКЦІОНАЛЬНИМИ ПОРУШЕННЯМИ ЗОРУ	3
2.1. Его-ідентичність особистості як умова само ставлення.....	26
2.2. Особливості самоставлення осіб з функціональними порушеннями зору.....	34
2.3. Переживання власного благополуччя осіб з функціональними порушеннями зору.....	43
Висновки до розділу 2.....	52
РОЗДІЛ 3 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ САМОСТАВЛЕННЯ ОСІБ З ФУНКЦІОНАЛЬНИМИ ПОРУШЕННЯМИ ЗОРУ ЯК СТРУКТУРНОГО КОМПОНЕНТУ ПЕРЕЖИВАННЯ ВЛАСНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ	
3.1. Планування та обґрунтування методів дослідження.....	54
3.2. Аналіз та інтерпретація результатів констатувального експерименту.....	59
3.3. Формувальний експеримент та перевірка ефективності корекційної програми	72
Висновки до розділу 3.....	84
ВИСНОВКИ.....	87
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	90
ДОДАТКИ.....	102

ВСТУП

Питання буття особистості, що переживає себе благополучною, наразі є актуальним не лише для сучасної психологічної науки і практики, але й для всебічного розвитку держави вцілому. Переживання власного благополуччя, щастя, задоволеності життям є однією з провідних умов повноцінного функціонування особистості у суспільстві, воно виступає як умова та наслідок задоволення однієї з основних потреб людини – потреби у самореалізації, у відчутті суб'єктності власного життя.

Відомо, що чим різноманітніше життя людини, чим чіткіша її ціннісна та особистісна позиція, тим більше зовнішніх та внутрішніх компонентів визначають переживання власного благополуччя. Визначення та дослідження певних компонентів переживань дозволяють наблизитися до розуміння тих аспектів буття особистості, що забезпечують її благополучне існування у конкретних умовах і обставинах. В умовах функціонального порушення зору саме внутрішні детермінанти можуть виступати як провідні і опорні у переживанні особистістю власного благополуччя. Самоствавлення особистості, що базується на розумінні, усвідомленні, визначенні людиною себе є тим внутрішнім ресурсом, що забезпечує позитивне функціонування особистості у актуалізованих сферах життєдіяльності. Як структурний елемент Я концепції, самоствавлення є регулятивною психічною підструктурою особистості. Воно створюється багато в чому за рахунок вражень суб'єкта про самого себе, реакції на себе з боку інших людей, проміжних і кінцевих результатів власної предметної діяльності. У осіб з функціональними порушеннями зору самоствавлення може набувати певних особливостей. Загальновідомо, що зір відіграє провідну роль в орієнтуванні, у пізнавальній та трудовій діяльності людини, за його допомогою сприймаються предмети, через візуальний канал людина здобуває уявлення про себе і світ, а отже, зір опосередковує формування ставлення людини до себе, до власних особливостей, можливостей та обмежень. Самоствавленню осіб з функціональними порушеннями зору притаманна специфіка, що

обумовлена повною або частковою неможливістю використання візуального каналу сприйняття для збору та накопичення інформації про навколишній світ та своє місце у ньому, через що самоствавлення зі високою вірогідністю може набути негативного окрасу. В той же час, науково доведено, що обмеження в життєдіяльності, створювані функціональними порушеннями, зокрема, порушеннями зору, містяться не в самому порушенні, а в тих наслідках, тих вторинних відхиленнях, які спричинені цим порушенням. Наразі, такими вторинними наслідками може бути негативне або викривлене самоствавлення особистості. Під час формування особистості, її самосвідомості, особистісні переживання щодо власної обмеженості у актуалізованих еґо-ідентичностях можуть впливати на структуру Я образу особистості: він зазнає певних викривлень, набуває ригідності, що негативно позначається на ставленні людини до себе, до звуження сфери її позитивного функціонування.

На нашу думку, самоствавлення особистості може відігравати значну роль у переживанні власного благополуччя у конкретних життєвих умовах і обставинах. В умовах функціонального порушення зору самоствавлення особистості може виступати структурним компонентом переживання якості життя у актуалізованих сферах життєдіяльності. У випадку, коли самоствавлення особистості формується через призму функціональних обмежень, у структурі переживання власного благополуччя можуть бути наявні такі компоненти, що перешкоджають актуалізації її можливостей.

Незважаючи на те, що проблемі психологічного благополуччя особистості присвячено багато наукових праць, особливості переживання власного благополуччя осіб з функціональними порушеннями зору досліджені недостатньо. В той же час, у сучасному світі постає така необхідність: наразі, однією з стратегічних цілей прийнятої в Україні Національної стратегії зі створення безбар'єрного середовища до 2030 року є створення необхідних умов для самореалізації представників маломобільних груп населення, у тому числі і осіб з функціональними порушеннями

зору [32]. Практичне втілення програм та проєктів, що спрямовані на створення психологічних умов для самореалізації осіб з функціональними порушеннями зору у конкретних життєвих умовах і обставинах, потребує відповідної науково-теоретичної бази та методичного інструментарію. Саме тому наше дослідження є актуальним та своєчасним.

Ціль дослідження: визначити роль самоствавлення у структурі переживання власного благополуччя осіб з функціональними порушеннями зору, розробити та впровадити корекційно-тренінгову програму, спрямовану на формування адекватного (позитивного) самоствавлення осіб з функціональними порушеннями зору.

Об'єкт дослідження – переживання власного благополуччя.

Предмет дослідження – самоствавлення осіб з функціональними порушеннями зору.

Гіпотеза дослідження: переживання власного благополуччя осіб з функціональними порушеннями зору залежить від ступеня виразності компонентів самоствавлення.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати психологічні підходи до проблеми психологічного благополуччя особистості.
2. Визначити особливості самоствавлення осіб з функціональними порушеннями зору.
3. Емпірично дослідити вплив особливостей самоствавлення осіб з функціональними порушеннями зору на рівень переживання ними власного благополуччя.
4. Здійснити розробку та апробацію корекційно-тренінгової програми, спрямованої на формування адекватного (позитивного) самоствавлення осіб з функціональними порушеннями зору.
5. Проаналізувати ефективність впроваджених корекційних заходів та намітити можливі шляхи практичного застосування отриманих результатів.

Методи дослідження. Для виконання поставлених завдань у роботі використані теоретичні та емпіричні методи дослідження: теоретичний аналіз, зіставлення і узагальнення сучасних теоретико-емпіричних вітчизняних та зарубіжних досліджень (відповідно до теми); психодіагностика, спрямована на вивчення ролі самоствавлення осіб з функціональними порушеннями зору у переживанні ними власного благополуччя; формувальний експеримент із застосуванням розробленої програми соціально-психологічного тренінгу для осіб з функціональними порушеннями зору; математико-статистичний аналіз: інтерпретаційний метод, метод контент-аналізу.

Психодіагностична частина емпіричного дослідження, розробка та впровадження програми соціально-психологічного тренінгу здійснювалися з урахуванням можливостей та особливостей осіб з функціональними порушеннями зору.

Наукова новизна дослідження. Вперше: визначено внутрішні детермінанти та умови, що сприяють або перешкоджають особам з функціональними порушеннями зору переживати власне існування як благополучне; побудовано структуру переживання власного благополуччя осіб з функціональними порушеннями зору; розроблено та впроваджено корекційно-тренінгова програма, спрямована на формування адекватного (позитивного) самоствавлення осіб з функціональними порушеннями зору.

Апробація та впровадження результатів кваліфікаційного дослідження. Основні положення роботи представлені:

1. Збірник матеріалів Декади студентської науки МДУ (09.03-19.03.2021), тези на тему: «Особливості самоствавлення осіб з функціональними порушеннями зору»;
2. Збірнику тез-доповідей III Всеукраїнської науково-практичної інтернет конференції «Сучасні тенденції організації життєвого простору особистості», тези на тему: «Особливості переживання власного благополуччя осіб з функціональними порушеннями зору».

3. Впроваджено корекційно-тренінгову програму, спрямовану на формування адекватного (позитивного) самоствавлення осіб з функціональними порушеннями зору, що підтверджено актом впровадження, виданим Маріупольською територіальною первинною організацією Українського товариства сліпих УТОС (№ 96 від 01.11.2021р.).

Теоретично-методологічну основу дослідження склали роботи Н.А. Батуріна, С.А. Башкатова, Ф.Ю. Василюка, Л.А. Варави, С.А. Водяхи, Н.В. Волинець, А.В. Вороніної, Л.І. Галіахметової, Н.В. Гафарової, Е. Динера, Л.В. Карапетян, А.В. Кружилної, Л.І. Кулікова, С.А. Мінюрової, Б.Е. Пахоля, К. Рифф, С.Е. Сердюк, П.П. Фесенко, Р.М. Шаміонова, Ю.М. Швалба, Т.Д. Шевеленкової, О.С. Ширяєвої, автори яких розробляють і досліджують проблему переживання психологічного благополуччя особистістю. Для аналізу теоретичних підходів до проблеми самоствавлення особистості нами використовувалися праці таких науковців як С.О. Вільдгрубе, Е. Еріксона, В.Л. Зливкова, А.М. Колишко, Р.С. Пантелеєва, О.О. Поджинської, М.М. Слюсаревського, В.В. Століна, Л.Е. Тарасової, Л.В. Тищенко, І.І. Чеснокової, Ю.М. Швалба тощо. Для вивчення особливостей самоствавлення осіб з функціональними порушеннями зору використовувалися праці О.Н. Арестової, Н.В. Богачевої, К. Бюркліна, І.П. Волкової, Л.С. Виготського, А.А. Голікової, В.П. Гудоніса, О.В. Гуляєвої, Е.А. Іванової, Є.А. Клопоти, І.Г. Корнілової, В.Ф. Кучинського, О.Г. Літвака, С.І. Синьової, Л.І. Солнцевої, К.К. Сотнікової, Е.А. Яковлевої а ін., наукові роботи яких ґрунтуються на багаторічних емпіричних дослідженнях.

Структура кваліфікаційної роботи: робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел, додатків. Основний зміст роботи викладено на 90 сторінках. У тексті вміщено 1 таблиці, 7 рисунків. Додатки викладено на 102 сторінці. У списку використаних джерел 86 найменувань.

Робота має емпіричний характер.

РОЗДІЛ 1. ФЕНОМЕН ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ У КЛАСИЧНИХ ТА СУЧАСНИХ НАУКОВИХ ДОСЛІДЖЕННЯХ

1.1. Теоретичні підходи до проблеми психологічного благополуччя особистості

Проблема суб'єктивного благополуччя особистості хвилювала людство з давніх часів. Ще античні філософи мали власні уявлення про сутність благополуччя людини. Оскільки кожна філософська школа відображала дійсність через призму власних концептів, то і погляди на сутність благополуччя були різноманітними. Застосовувалися такі поняття як «благополуччя», «задоволеність», «щастя» тощо. Як зазначає Н.В. Волинець, вони набували значень удачі, везіння, станів людини, володіння найвищими чеснотами і благами тощо [14]. В історії психології питання благополуччя особистості розроблялося різними школами і напрямками, але, власне, предметом спеціального дослідження воно стало тоді, коли постала потреба у визначенні того, що виступає механізмом регуляції вибіркової активності людини у різних сферах її життєдіяльності.

Перші дослідження благополуччя були проведені Т. Рат та Дж. Хартер за результатами багаторічних досліджень виокремили п'ять універсальних статистичних компонентів психологічного благополуччя: професійне благополуччя (любов до справи, якою людина займається кожен день), соціальне благополуччя (міцні стосунки з іншими людьми та кохання і любов у житті), фінансове благополуччя (ефективне управління матеріальною стороною життя), фізичне благополуччя (міцне здоров'я та достатня кількість сил, щоб подолати повсякденні задачі та труднощі) благополуччя у середовищі проживання (відчуття причетності до життя оточуючого суспільства) [51].

Теорії зарубіжних та вітчизняних психологів, які розглядають проблему психологічного благополуччя, можна поділити на дві групи. У першій групі теорій, гедоністичних, благополуччя розглядається у контексті задоволення або незадоволення життям, приємних або неприємних емоцій.

Як зазначає Н.В. Волинець [14], основою для розуміння феномену психологічного благополуччя виступають дослідження Н. Бредбурн, який відмежував його від поняття «психологічного здоров'я» та ототожнив поняття «психологічне благополуччя» з суб'єктивним відчуттям щастя і загальною задоволеністю життям [82]. У моделі Н. Бредберн поняття психологічного благополуччя відображає баланс, який досягається постійною взаємодією двох видів афектів – позитивного та негативного. Позитивний афект є результатом позитивних подій, а негативний – негативних. Дослідження Н. Бредбурн довели, що наявність приємних емоцій не завжди означає відсутність неприємних, тобто вони не виступають як полюси одного континуума. Саме тому автор запропонував вивчати ці компоненти психологічного благополуччя окремо [82].

На думку Е. Дінера, аналогічним до поняття «психологічне благополуччя» є поняття «суб'єктивне благополуччя» [84]. Воно складається з трьох головних компонентів: загальне задоволення життям, приємні емоції та неприємні емоції. Зважаючи на те, що люди по-різному оцінюють події власного життя, переважно в категоріях «добре і погано», то, відповідно, емоції будуть забарвлені по-різному. Таким чином, за Е. Динером, суб'єктивне благополуччя складається з когнітивної оцінки задоволеності різними сферами власного життя та емоційної оцінки, яка надається людиною через внутрішні умови самосприйняття [84]. У контексті даного підходу розглядає психологічне благополуччя Р.М. Шаміонов, визначаючи його як власне відношення людини до своєї особистості, життя, процесів, що має важливе значення для особистості з боку засвоєних нормативних уявлень про зовнішнє та внутрішнє середовище та таке, що характеризується відчуттям задоволеності [73].

Інший підхід, евдемоністичний, переважно розроблявся в межах гуманістичної психології та в цілому пов'язаний із проблемою позитивного психологічного функціонування особистості. З позиції евдемоністичного підходу психологічне благополуччя розглядається як особистісне зростання,

як повнота самореалізації в конкретних життєвих умовах й обставинах, як знаходження певного балансу між очікуваннями соціуму та розвитком власної індивідуальності [12, 25].

Розроблена в рамках теорії самодетермінації модель Р. Райана та Е. Диси [41] стверджує наявність трьох культурально незалежних сутнісних потреб людини: потреби в автономії (прагнення до самостійного самоздійснення, бажання бути джерелом усіх подій власного життя), потреба в компетентності (прагнення узгоджувати свою діяльність з особистісним смислом цієї діяльності), пов'язаності (прагнення встановлювати та підтримувати відкриті соціальні зв'язки). Коли ці потреби задоволені у людини посилюється мотивація та її психологічне благополуччя. В той же час неможливість або обмежена можливість задовольнити ці потреби негативно впливає на повноцінне функціонування людини. Як зазначає С.А. Водяха, згідно до цієї моделі, особистість здатна диференціювати життя як приємне, тобто у людини наявне прагнення до позитивних емоцій (прагнення до гедоністичного благополуччя); як хороше життя, що виражається у прагненні жити у відповідності з своїм призначенням (прагнення до евдемоністичного благополуччя); як усвідомлене життя, що виражається у надситуативній активності людини, прагненні до самоактуалізації (евдемоністичне благополуччя). Евдемоністичне благополуччя – це якість життя, що проявляється у розвитку особистісного потенціалу, внутрішній експресивності і внутрішній детермінації ціле покладання [8]. Однією з перших багатомірну інтегральну модель психологічного благополуччя запропонувала М. Яхода, яка виділила шість основних компонентів психологічного благополуччя: самоприйняття (висока самооцінка, виражене почуття ідентичності); особистісне зростання (міра самоактуалізації); інтегрованість (здатність до совладання зі стресовими ситуаціями); автономність (незалежність від впливу соціального оточення); точність сприйняття реальності (соціальне сприймання); компетентність по відношенню до оточуючого соціального середовища; здатність до соціальної

адаптації та ефективного вирішення проблем [81].

Сучасні дослідники психологічного благополуччя зазначають, що, на думку К. Ріфф, психологічно благополучна людина відчуває не лише задоволення від життя та позитивний афект, але і потребу реалізувати власний особистісний потенціал. К. Ріфф [85; 86] було розроблено багатокomпонентну теорію, яка поєднує обидві парадигми, базисом для якої виступають основні концепції гуманістичної психології, які так чи інакше стосуються проблеми позитивного психологічного функціонування особистості. Були виділені такі компоненти психологічного благополуччя особистості як самоприйняття (відображає позитивну оцінку себе та свого життя в цілому, усвідомлення та прийняття не лише своїх позитивних якостей, але і недоліків. Противагою самоприйняттю виступає почуття незадоволеності собою, власним становищем, станом здоров'я, власним минулим тощо); позитивні стосунки з оточуючими (здатність до емпатії, а також як відкритість до спілкування, як вміння встановлювати і підтримувати контакти з іншими людьми, бути гнучким, вміти досягти компромісу. Противагою автономії виступає самотність, замкнутість, нездатність встановлювати близькі, довірчі стосунки); автономія (свідчить про те, що людина здатна мати власну думку, бути незалежною від думки оточуючих, діє і оцінює себе, виходячи з власних вподобань. Відсутність достатнього рівня автономії призводить до конформізму, залежності від думки оточуючих); управління оточуючим середовищем вказує на наявність якостей, які обумовлюють успішне оволодіння людиною різноманітних видів діяльності: здатність досягати бажаної цілі, долати труднощі, що виникають); наявність життєвих цілей надає відчуття осмисленості існування, цінності минулого, теперішнього, відчуття перспективності майбутнього. Відсутність життєвих цілей призводить до втрати сенсу життя; особистісне зростання (передбачає прагнення розвитку, спрямованість до навчання і сприйняття нового, що надає відчуття власного прогресу. Наслідком відсутності особистісного зростання може бути стагнація). Психологічне благополуччя,

за К. Ріфф, визначається як ступінь спрямованості людини на реалізацію головних компонентів позитивного функціонування, а також як ступінь реалізованості цієї спрямованості, яка суб'єктивно виявляється у відчутті щастя, задоволеності життям і собою. Таким чином, психологічне благополуччя розглядається як результат повноцінного функціонування особистості з точки зору власного потенціалу [85; 86].

У результаті власних напрацювань С.А. Водяха, психологічне благополуччя визначає як стійку психічну властивість, що полягає у домінуванні позитивних емоцій, наявності тісних взаємовідносин, суб'єктивної виключності у життєдіяльність, усвідомленості життя та позитивної самомотивації [8]. В свою чергу, Н.В. Волинець зазначає, що згідно з евдемоністичним підходом, людина здатна реалізовувати власний потенціал і відчувати психологічне благополуччя в тих конкретних життєвих обставинах і культурному середовищі, в якому вона знаходиться за рахунок адаптації [14]. К. Ріфф зауважує на тому, що життєві труднощі, травмуючі події також можуть стати основою для психологічного благополуччя людини, виступаючи як певний поштовх для переосмислення життя, для усвідомлення власних життєвих цілей, встановлення і розширення позитивних соціальних контактів. В той же час, представники гедоністичного підходу вважають, що показники психологічного благополуччя детермінуються культурою і конкретними життєвими обставинами [85, 86].

Спираючись на концепцію К. Ріфф, науковець П.П. Фісенко визначає психологічне благополуччя як інтегральний показник ступеня спрямованості людини на реалізацію основних компонентів позитивного функціонування (особистісного зростання, самоприйняття, управління середовищем, автономії, цілі в житті, позитивних відносин з оточуючими), а також ступеня реалізованості цієї спрямованості, яка суб'єктивно проявляється у відчутті щастя, задоволеності собою, власним життям [67]. Виходячи з цього, науковець розрізняє «актуальне психологічне благополуччя» (ступінь реалізованості основних компонентів позитивного функціонування) та

«ідеальне психологічне благополуччя» (ступінь спрямованості особистості на реалізацію компонентів позитивного функціонування). Крім того, дослідник вводить поняття рівня та структури ідеального та актуального психологічного благополуччя особистості. Він зазначає, що поняття «психологічне благополуччя» робить акцент на суб'єктивну емоційну оцінку людиною себе та власного життя, а також на аспектах позитивного особистісного функціонування.

О.В. Гуляєва у своєму дослідженні застосувала комплексний підхід, який розглядає психологічне благополуччя як інтегральну модель, що поєднує гедоністичний та евдемоністичний погляд на психологічне благополуччя людини [21]. В рамках цього підходу виділяють три компоненти психологічного благополуччя: емоційний, когнітивний і поведінковий. Емоційний компонент психологічного благополуччя відображає позитивне чи негативне емоційне ставлення особистості, що виникає при реалізації цілей. Когнітивний компонент психологічного благополуччя передбачає оцінку індивідом власного життя та задоволеність життям у цілому. Поведінковий компонент психологічного благополуччя складається з ресурсів, що забезпечують позитивне функціонування особистості та її самореалізації. В той же час, Н. Волинець [12] зазначає, що, завдяки емпіричним дослідженням, науковці виділили емпіричну та когнітивну складові суб'єктивного благополуччя. Емоційне благополуччя належить до повсякденних переживань людини, частоти приємних та неприємних емоцій, в той час як когнітивне благополуччя базується на судженнях, які робить людина, розмірковуючи про власне життя.

Власний підхід до проблеми переживання психологічного благополуччя запропонувала А.В. Вороніна [15]. Основою цього підходу виступає думка про те, що генетичні фактори також можуть пояснити індивідуальні відмінності у переживанні психологічного благополуччя. А.В. Вороніна у власному дослідженні довела, що різний рівень психологічного благополуччя може бути пояснений кількісними і якісними

відмінностями індивідуальних та особистісних характеристик. Дослідниця визначає психологічне благополуччя як внутрішні інтенції людини (несвідомі і свідомі ресурсні настанови щодо життєздатності, саморозвитку, самовираження і самореалізації), що реалізуються у процесі діяльності, які є ресурсами психологічного благополуччя [15].

На думку А.В. Вороніної, психологічне благополуччя людини складається з чотирьох відносно автономних ієрархічних рівнів: рівня психосоматичного здоров'я, якій відібражає взаємозв'язок психічної та соматичної сфери; рівня соціальної адаптованості як стану рівноваги з соціальним середовищем; рівня психічного здоров'я як прояв внутрішньої цілісності, гармонії з навколишнім світом, особистісної зрілості, згоди з собою; рівня психологічного здоров'я як здатності до знаходження сензу власного існування. Для кожного рівня автор пропонує як суб'єктивні параметри вимірювання, так і об'єктивні [15].

Н.В. Волинець [11] виділяє підходи сучасних науковців до вивчення суб'єктивного благополуччя. У рамках цільового підходу виникнення психологічного благополуччя пов'язується з досягненням людиною власної мети. На відміну від цільового підходу, суб'єктивно-діяльнісний підхід заснований на тому, що активність людини, яка спрямована на досягнення власної цілі, викликає переживання щастя і благополуччя. На думку О.С. Ширєвої [78], можна виділити такі підходи до проблеми психологічного благополуччя як об'єктивістський (М. Аргайл [1], Е. Диннер [84], А. Вороніна [15]), суб'єктивістський підхід (Н. Бредбурн [82]), та, власне, психологічний підхід (К. Рифф [85], М. Яхода [81], П. Фісенко [67]).

Зважаючи на різноманіття наукових підходів до проблеми дослідження психологічного благополуччя слід зазначити, що гедоністичний підхід визначає благополуччя людини як суб'єктивне благополуччя, що характеризує стан людини і виникає як результат досягнення людиною задоволення у різних сферах її життя. Суб'єктивне благополуччя складається з емоційного компоненту, який визначається як баланс приємних і

неприємних емоцій та когнітивного компоненту, який містить оцінку людиною власного життя і себе в ньому, загальне судження про власне життя. При чому, дохід людини, її освіта тісно корелюють з когнітивним компонентом, тоді як стан здоров'я та наявність позитивних тісних соціальних контактів позначається на емоційному компоненті суб'єктивного благополуччя. Згідно з евдемоністичним підходом, феномен благополуччя людини розглядається як психологічне благополуччя, яке характеризується як динамічне та напружене, спрямоване в майбутнє утворення. Психологічне благополуччя виникає в наслідок самореалізації людини, її особистісного зростання, розвитку індивідуальності у конкретних умовах її життєдіяльності. Інтегративний підхід, який поєднує гедоністичну та евдемоністичну парадигми, розглядає психологічне і суб'єктивне благополуччя як такі, що доповнюють один одного..

В свою чергу, Н. Волинець зазначає, що поняття «психологічне благополуччя» є суб'єктною категорією, оскільки може переживатися і оцінюватися лише самою людиною [12]. На її думку, виділення суб'єктивного компонента є недоречним, а поняття «психологічне благополуччя» і «суб'єктивне благополуччя» можна вважати рівнозначними. В той же час, такі дослідники, як Л.В. Карапетян, А.Г. Глотова зауважують на те, що в зарубіжній літературі ці поняття є чітко розведеними, а змістовні характеристики експліковані у відповідному інструментарії [33]. Саме тому вважається більш доречним та коректним введення нових понять та їх визначень для позначення нових теоретичних моделей психологічного благополуччя особистості, які являють собою більш об'ємне, складне, структуроване, системне утворення. Сучасні наукові дослідження феномену психологічного благополуччя особистості спрямовані здебільшого в практичну площину: визначаються фактори, детермінанти, предикати, індикатори, умови переживання психологічного благополуччя особистістю за для створення теоретичної бази та відповідного практичного інструментарію.

1.2. Характеристика переживання особистісного благополуччя особистістю

Переживання власного благополуччя є невід'ємною частиною внутрішнього світу людини. Розглядаючи феномен переживання, М.В. Папуча зазначає на його важливу роль. На думку науковця, воно сприяє усвідомленню відношення особистості до подій власного життя, тобто «спрямоване на встановлення смислової відповідності між свідомістю людини та її буттям» [48]. І якщо за Н.В. Волинець [13] переживання психологічного благополуччя особистістю є внутрішнім відображенням благополучного Я-існування, то стійке емоційне переживання безглуздості власного Я-існування, як зазначає Л.А. Варава [6], виникає в наслідок соціальної депривації та стигматизації й може свідчити про переживання власного неблагополуччя. Це може відбуватися в умовах функціонального порушення зору. Тоді негативне переживання є наслідком руйнування надій на реалізацію власних можливостей, зниження мотивації на успіх і досягнення цілей, втрати життєвих перспектив тощо. Н.В. Волинець наголошує на продуктивну сутність переживання психологічного благополуччя, оскільки воно здатне змінити уявлення, погляди, цінності людини, а продуктами переживання психологічного благополуччя є душевна рівновага, нові ціннісні орієнтири, осмисленість, повнота, цілісність життя [13].

У сучасній психологічній науці немає єдиного визначення психологічного благополуччя особистості. Наразі, цей феномен розглядається науковцями як багаторівневий багатofакторний психологічний конструкт, який охоплює усі грані позитивних переживань особистості при оцінюванні якості життя, внутрішньої задоволеності життям в цілому [14].

В Той же час, сучасні науковці, які у власних дослідженнях благополуччя особистості застосовують інтегральний підхід, пропонують власне розуміння, терміни та їх визначення цього феномену. Так,

Л.В. Карапетян, Г.А. Глотова [33] запропонували конструкт «емоційно-особистісне благополуччя, який дозволяє інтегрувати уявлення про суб'єктивне (емоційне, гедоністичне) та особистісне (психологічне, евдемоністичне) благополуччя, яке розуміється науковцями як цілісне екзистенційне переживання стану гармонії між внутрішнім і зовнішнім світом, яке виникає в процесі життя, діяльності і спілкування людини. Л.В. Карапетян, Г.А. Глотова на основі пілотного експерименту та аналізу наукової літератури була побудована дев'ятифакторна модель емоційно-особистісного благополуччя, яка складається з трьох компонентів [33]. На думку авторів, структура емоційно-особистісного благополуччя особистості складається з позитивного емоційного компоненту, позитивного особистісного компоненту та негативного компоненту (компоненту неблагополуччя).

Різноманітні аспекти та особливості переживання особистісного благополуччя, якому відповідає позитивний особистісний компонент запропонованого конструкту, досліджуються за такими визначеними параметрами особистісного благополуччя як успішність, компетентність, надійність, які представлені відповідними шкалами у авторській методиці СЭЛБ (самооцінка емоційно-суб'єктивного благополуччя). Ці три позитивні фактори, на думку авторів, орієнтовані на зовнішній світ, передбачають наявність у людини певних особистісних якостей, і характеризують відносини з людьми, ставлення до діяльності та її якості. Таким чином, на думку авторів Л.В. Карапетян і Г.А. Глотової, особистісне (психологічне) благополуччя виступає складовою частиною більш об'ємного конструкта емоційно-особистісного благополуччя [33].

Іншої думки дотримуються науковці Н.А. Батурін, С.А. Башкатов, Н.В. Гафарова, які вважають за необхідне введення терміну «особистісне благополуччя» для позначення феномену більш узагальненого характеру, ніж психологічне і суб'єктивне благополуччя [3]. Автори визначають особистісне благополуччя як системне утворення психіки людини, базою якого, з одного

боку виступає позитивне функціонування, яке дозволяє проявляти позитивну активність у різноманітних сферах життєдіяльності, а, з іншого боку, наявність позитивних суб'єктивних оцінок зовнішніх факторів благополуччя, а наслідком є суб'єктивне благополуччя як узагальнене відображення факторів всіх рівнів у вигляді емоцій, оцінок та суджень, які дозволяють людині відчувати задоволеність життям [3]. Оскільки, на думку авторів, особистісне благополуччя є складним феноменом, модель представляє собою багатофункціональний та багаторівневий конструкт, у якому системостворюючим компонентом виступає суб'єктивне благополуччя. Забезпечують функціонування моделі особистісного благополуччя чотири рівневих фактори, кожен з яких вмістовує певний набір структурних компонентів особистісного благополуччя.

Рівень позаособистісних факторів вмістовує три групи зовнішніх благ: біологічних (вітальних: здоров'є, стать, вік та ін.), соціальних (сімейні стосунки, міжособистісні стосунки у більш широкому загалі), матеріальних (рівень доходів, житлові умови, якість відпочинку та ін.). Кожне благо представляє собою потенційний компонент позаособистісного благополуччя. Благо стає актуальним у разі, якщо воно має чи набуває для людини суб'єктивної значущості, стає об'єктом оцінювання, афективних суджень людини, впливаючи тим самим на її особистісне благополуччя. Сукупність позаособистісних факторів виступає одним з компонентів особистісного благополуччя (позаособистісне благополуччя).

Рівень особистісних факторів містить три ієрархічно організованих групи основних характеристик особистості: властивості темпераменту, базові властивості особистості, позитивні риси характеру. Ці складові забезпечують позитивне функціонування особистості у всіх сферах життя, що і призводить до психологічного благополуччя особистості. Ця група факторів виступає як психологічна основа особистісного благополуччя.

Рівень міжособистісних факторів містить три групи міжособистісних благ, позитивної міжособистісної активності: позитивні вчинки, досягнення

сприятливих міжособистісних стосунків, сукупність соціально значущих досягнень. Фактори міжособистісного рівня забезпечують особистісне благополуччя у разі схвалення, оцінювання результатів позитивної міжособистісної активності значущими людьми, а також самим суб'єктом.

Рівень суб'єктивно-особистісних факторів складається з афективного, афективно-когнітивного, когнітивного компонентів, які, в той же час, вибудовують структуру суб'єктивного благополуччя. Афективний компонент представляє собою стійке, глобальне, позитивне, емоційне відношення до себе і оточуючого світу. Когнітивно-афективний компонент являє собою сукупність інтегрально-стійких оцінок себе і оточуючого світу. Третій, когнітивний компонент, базується на рефлексивному, атрибутивному судженні і представляє собою стійку сукупність знань про себе та світ, що оточує. Ступінь виразності кожного з компонентів цього рівня залежить від усіх факторів особистісного благополуччя та впливає на них.

Науковці зазначають, що в структурі теоретичної моделі особистісного благополуччя компоненти суб'єктивного рівня (благополуччя) виступають як найвищий, структуроутворюючий рівень [3]. Афективний, когнітивно-афективний та когнітивний компоненти дозволяють людині сформулювати узагальнені та відносно стійкі переживання суб'єктивного благополуччя у вигляді ставлення, оцінок та суджень з приводу власних вітальних, матеріальних, соціальних характеристик та позитивної активності.

Дослідники зазначають, що функціонування всіх компонентів теоретичної структурної рівневої моделі особистісного благополуччя повинно здійснюватися згідно з принципами системного підходу, а саме: цілісності, ієрархічності вибудови, структурованості тощо [3].

Н.В. Волинець у дослідженні обґрунтовує системно-холістичний підхід до вивчення особистісного благополуччя, який дозволяє встановити зв'язок між характеристиками особистості та особливостями переживання простору життя [12]. Н.В. Волинець було операціоналізовано поняття «особистісне благополуччя», яке розуміється як узагальнений універсальний

показник переживання та інтегральної рефлексивної оцінки суб'єктом якості життя в цілому, що впливає на всі сфери його життєдіяльності [11]. У якості параметрів психологічного благополуччя виступає життєве середовище та час. Н.В. Волинець визначає п'ять інтегральних критеріїв, за якими може бути розглянуте особистісне благополуччя та відповідні до кожного з критеріїв структурні компоненти [13].

За критерієм цілесмислової орієнтації та актуалізованих потреб особистісне благополуччя аналізується за показниками є актуалізовані потреби, відповідність можливостей здійсненності цих потреб, життєві інтереси, аутентичність, відповідальність, здатність до саморозвитку.

За критерієм життєвої позиції виділяються такі показники як наявність позитивної установки на життя, позитивного мислення та емоцій, вміння тримати контроль над ситуацією тощо.

За критерієм рефлексивної оцінки життєвого середовища який визначається за такими показниками як задоволеність собою та власним життям в цілому, оптимальний рівень здоров'я, переважання позитивних емоцій, оптимізм, віра та впевненість у власні можливості, успішність стратегій у вирішенні складних завдань, життєстійкість, та поведінково-діяльнісний компонент, який позначається здатністю людини до швидкого прийняття продуктивних рішень, до адаптації, саморозвитку, саморегуляції.

За критерієм соціальної впорядкованості та гармонізації міжособистісних відносин та взаємодій. Н.В. Волинець виділяє індивідний компонент (емпатійне, поважне, турботливе ставлення людини до інших, емоційного саморозкриття), та особистісний компонент (здатність піклуватися про інших, будувати позитивні міжособистісні стосунки тощо) [13].

За часовим критерієм аналіз особистісного благополуччя здійснюється за такими показниками як переважно позитивне оцінювання людиною її минулого, позитивні думки щодо його реальності; переживання існування у теперішньому переважно як позитивних, усвідомлення реальності і

здійсненності задумів; переважно позитивні очікування, міркування щодо майбутнього, наявність власних мрій, цілей.

Особистісне благополуччя є складним комплексним психологічним утворенням і містить структурні компоненти особистісної здійсненності, особистісної самоефективності, особистісної гармонії тощо.

Особистісне благополуччя розглядається Н.В. Волинець [10] у контексті психологічного поля (за К. Левіном), що визначається особливостями життєвих домагань, життєвих досягнень та рефлексії власного життя. Холістично-фокусована модель особистісного благополуччя містить особистісний фокус, який позначається ціннісними орієнтаціями особистості, наявними цілями та їх досягненням, наявністю та можливістю задоволення актуалізованих потреб, рефлексивної оцінки, спостереження власного життя, усвідомлення власного минулого, сьогодення та майбутнього. Другий фокус визначається у контексті професійної діяльності як однієї з сфер життєдіяльності особистості, можна припустити, що его-ідентичність особистості, її самоствавлення, самодетермінованість, компетентність, автономія, приналежність є визначальними як у професійній так і у інших сферах життєдіяльності особистості. Третій фокус, організаційний, містить компоненти позитивної міжособистісної активності.

Таким чином, представлена Н.В. Волинець холістично-фокусована модель особистісного благополуччя виявляє взаємозв'язок між задоволеністю особистості собою у актуальних сферах життєдіяльності, власними успіхами і досягненнями, позитивною міжособистісною активністю у актуалізованій сфері життєдіяльності та особистісним благополуччям, тобто виявляє зв'язок між особистісними характеристиками людини та її психологічним благополуччям. Самоідентифікація особистості, як процес пізнання та усвідомлення власних життєвих цілей та смислів виступає як умова позитивного окрасу його переживання [13].

В той же час автором зазначається, що переживання особистістю власного неблагополуччя може призвести до формування почуття навченої

безпорадності, що характеризується складнощами з самоприйняттям, з самоідентифікацією, втратою відчуття суб'єктності власного життя [13].

В свою чергу, С.А. Мінюрова, І.В. Заусенкова зазначають, що переживання особистісного неблагополуччя пов'язано з пасивністю людини щодо підтримки власного позитивного функціонування [22; 45].

На думку С.А. Мінюрової, І.В. Заусенкової досягнення особистістю психологічного благополуччя потребує від людини певних зусиль: активної систематичної роботи над собою, формування таких особистісних якостей, які дозволяють підтримувати стабільність позитивного функціонування в актуалізованих сферах життєдіяльності [45]. Тобто, спрямованість особистості на власне особистісне благополуччя визначає стабільність психологічного благополуччя особистості. Таким чином, на думку авторів, досягнення та підтримка психологічного благополуччя є результатом саморозвитку особистості.

Психологічне благополуччя особистості, згідно визначення авторів, це переживання задоволеності власним життям як результатом позитивного функціонування, який було досягнуто шляхом власного саморозвитку [45]. Детермінантами особистісного благополуччя людини виступають її особистісні якості. Аналізуючи особистісні детермінанти та їх вплив на благополуччя особистості автори розглядають особистісні якості у континуумі таких, що мотивують та таких, що стабілізують. Особистісні якості, які мотивують, спонукають особистість до саморозвитку та самовдосконаленням, характеризують ступінь усвідомлення особистістю самої себе, здатність до рефлексії (самоцінність, самооцінка, самокерівництво та ін.). Ці якості формуються у дитинстві під впливом значущих людей. Стабілізаційні особистісні детермінанти психологічного благополуччя характеризують внутрішню інтегрованість особистості (самоповага, самоцінність, впевненість у власних силах, життєстійкість, відображене самоствалення, низька внутрішня конфліктність та ін.). При чому, низьки показники психологічного благополуччя пов'язані саме з

фіксацією досліджуваних на власних слабких якостях.

Авторами доведено, що актуалізація властивостей особистості які мотивують та які стабілізують відбувається в умовах усвідомленого (смиислового, екзистенційного) вибору особистості напрямку власного розвитку, тобто завдяки актуалізації его-ідентичності у певній сфері життєдіяльності. Це ще раз підтверджує думку про те, що досягнення особистісного благополуччя не відбувається випадково, а потребує від особистості розуміння самої себе, власних почуттів і емоцій, наявності актуалізованих потреб та цілей, розуміння власних сильних сторін і особливостей як можливостей здійсненності актуалізованої его-ідентичності у різноманітних сферах життєдіяльності.

На важливу роль усвідомленості, осмисленості власного життя та ціннісних орієнтирів у переживанні психологічного благополуччя особистістю вказує П.П. Фесенко [67]. Автор доводить, що між осмисленістю життя та психологічним благополуччям існує зв'язок, який має характер високо значущої прямої кореляційної залежності, при цьому всі компоненти психологічного благополуччя особистості прямо корелюють з рівнем осмисленості життя та смисложиттєвими орієнтаціями. У осіб з високим рівнем психологічного благополуччя (у порівнянні з особами з низьким рівнем психологічного благополуччя) значно більший рівень осмисленості життя і смисложиттєвих орієнтирів, а структуру їх значущих (термінальних) цінностей можна характеризувати як більш конкретну і заздалегідь більш здійснювану, тоді як досліджувані з низьким рівнем психологічного благополуччя орієнтовані на абстрактні, труднодосяжні термінальні цінності.

Таким чином, згідно з П.П. Фесенко, рівень психологічного благополуччя особистості прямо корелює з рівнем осмисленості життя та пов'язан з процесом самореалізації особистості, з суб'єктивним відчуттям власної спроможності реалізувати значущі особистісні цінності [67].

Ю.М. Швалб розглядає психологічне благополуччя особистості як ключовий вимір суб'єктивного аспекту якості життя, як загальну

результуючу взаємовпливу умов життя та активності особистості [47].

У площині реалізації екологічно орієнтованої життєдіяльності людини, Ю.М. Швалб [47] вказує на тісний зв'язок екологічних цінностей (як різновид цінностей, що охоплюють сферу взаємодії в системі «людина-природа») та емоційної сфери людини. Оскільки ціннісні орієнтири особистості як смислоутворюючі одиниці свідомості засвоюються і розвиваються на базі позитивних емоцій, екологічні цінності включаються до емоційно-ціннісної сфери особистості і визначають інтенсивність та спрямованість поведінки людини у актуалізованих сферах життєдіяльності. На думку науковця, саме емоційна оцінка людиною власного життя як цілісного відображає загальний рівень її психологічного благополуччя і, вірогідно, визначає екологічну спрямованість життєдіяльності людини. Таким чином, екологічно орієнтована спрямованість життєдіяльності людини, відбиваючись у емоційно-ціннісному ставленні людини до себе, до соціального та природного середовища, відображає загальний рівень її психологічного благополуччя і визначає успішне функціонування особистості та її життєдіяльності в цілому [47].

Особистісне благополуччя у сучасній психологічній науці здебільшого розглядається у контексті комплексного, інтегрального підходу, що поєднує гедоністичну та евдемоністичну парадигми. Теоретичні моделі вміщують структурні елементи як суб'єктивного (емоційного) благополуччя, так, власне, і психологічного благополуччя особистості. Дослідники зазначають на важливості емоційної складової у структурі особистісного благополуччя. Афективні та когнітивні структурні компоненти суб'єктивного благополуччя дозволяють людині сформувані узагальнені та відносно стійкі переживання суб'єктивного благополуччя у вигляді ставлення, оцінок та суджень з приводу власних вітальних, матеріальних, соціальних особистісних характеристик, власної позитивної активності, ступеня її спрямованості, цілісності власного життя, що, в свою чергу, визначає спрямованість життєдіяльності особистості.

Висновки до розділу 1

Психологічне благополуччя особистості являє собою складне і багатоаспектне поняття, що визначається різноманітністю поглядів на його зміст та структурні компоненти: згідно до гедоністичного підходу цей феномен визначається як суб'єктивне(емоційне) благополуччя і розглядається як загальна емоційна оцінка задоволеності власним життям, що виникає за уникнення негативного афекту у результаті задоволення актуалізованих потреб особистості. У евдемоністичному підході благополуччя особистості (психологічне благополуччя) розглядається у контексті позитивного функціонування особистості, що здійснюється завдяки розкриттю власного потенціалу, самореалізації особистості тощо.

Особистісне благополуччя розуміється нами як узагальнений інтегральний відрефлексований показник переживання особистістю якості життя у всіх актуалізованих сферах життєдіяльності, а також як оцінка особистістю якості власного життя в цілому. Його основною ознакою виступає суб'єктність, воно є продуктивним, цілісним та всеосяжним. У досягненні власного благополуччя задіяні всі психічні структури людини: його психічне відображення відбувається через власні судження, оцінки, погляди, думки, почуття тощо. Провідну роль у переживанні благополуччя відіграють внутрішні детермінанти- власні особистісні властивості людини, що забезпечують досягнення та підтримують стабільність переживання особистісного благополуччя завдяки усвідомленому, осмисленому вибору особистістю напрямку власного розвитку. Самоідентифікація як процес самовизначення, пізнання та усвідомлення власних життєвих цілей та смислів виступає як умова його переживання. Екологічно орієнтована спрямованість життєдіяльності, відбиваючись у емоційно-ціннісному ставленні людини до себе, до соціального та природнього середовища, відображає загальний рівень її психологічного благополуччя і визначає успішне функціонування особистості та її життєдіяльності в цілому.

РОЗДІЛ 2 СПЕЦИФІКА САМОСТАВЛЕННЯ ОСІБ З ФУНКЦІОНАЛЬНИМИ ПОРУШЕННЯМИ ЗОРУ

2.1. Его-ідентичність як умова самоствавлення особистості

Самоствавлення людини відіграє важливу роль у її особистісному розвитку. Воно певним чином забезпечує прогнозування власної соціальної ефективності і ставлення до себе оточуючих, впливає на процеси самоактуалізації, самовдосконалення, самоздійсненності тощо.

Питання самоствавлення людини є важливим і актуальним для психологічної науки оскільки воно виходить із проблеми розвитку та становлення самосвідомості, пізнання та усвідомлення людиною власного Я, та більш загальної проблеми – свідомості людини. З іншого боку, питання самоствавлення тісно пов'язано з проблемою становлення особистості, процесом самоідентифікації тощо. На нашу думку, всебічний гармонійний розвиток особистості можливий завдяки успішній позитивній его-ідентичності особистості, яка виступає підґрунтям, умовою прийняття особистістю власної цінності та унікальності, усвідомлення особистісного смислу Я, тобто позитивного самоствавлення особистості.

Сучасні психологічні дослідження ґрунтуються на різних підходах що до визначення феномену ставлення людини до самої себе. Л.В. Тищенко у результаті аналізу зазначає, в дослідженнях щодо ставлення людини до себе вказує на те, що для визначення сутності цього феномену науковці використовують такі поняття як узагальнена самооцінка, самоповага, самоприйняття, емоційно-ціннісне ставлення до себе, впевненість у собі, почуття власної гідності, самозадоволеність, аутосимпатія, самоцінність та ін., а їх зміст дослідники розкривають за допомогою таких психологічних категорій як установка, соціальна установка, атитюд, особистісний смисл, ставлення, почуття та ін. [66].

Однією з найбільш вживаних психологічних категорій, що розкриває сутність ставлення людини до себе є глобальна, узагальнена самооцінка, яку розуміють як особливе афективне утворення особистості, яке є результатом

інтеграції самопізнання та емоційно-ціннісного самовідношення як сукупність позитивних та негативних ставлень людини до себе, почуття «за» чи «проти» себе. При чому це почуття характеризується стійкістю, амодальністю, воно мало залежить від актуального самосприйняття. А.М. Колишко зазначає, що в такому разі, традиційно розглядається як особистісна риса, властивість, що вибудовується поступово та набуває характеру звички. Також самоствавлення особистості (самоповага) розуміється дослідниками як позитивна чи негативна настанова людини, яка спрямована на власне Я, що включає когнітивний компонент (знання, уявлення про себе, власні якості) та емоційний компонент (оцінка себе та власних якостей та пов'язані з цією оцінкою почуття). У такому розумінні самоствавлення виступає як регулятивне утворення у регулятивній структурі особистості (компонент саморегуляції) [39].

Формування ставлення особистості до себе як афективного компоненту самосвідомості відбувається на двох рівнях самопізнання. Емоційно-ціннісне ставлення на першому рівні вибудовується у процесі самосприйняття та самопостереження як результату порівняння себе (власних успіхів і досягнень, зовнішності) з іншими людьми. На другому рівні самопізнання відбувається порівняння у рамці «Я-Я», що відбувається як внутрішній діалог та становить собою процес самоаналізу та самоосмислення. Таким чином, А.М. Колишко виділяє три самостійних підходи до розуміння феномену самоствавлення особистості: самоствавлення у структурі особистості (як риса), самоствавлення як компонент саморегуляції та самоствавлення як структурний компонент самосвідомості (емоційно-ціннісний, афективний компонент) [39].

Як зазначає Л.В. Тищенко, найбільш перспективним у сучасній психологічній науці є підхід, згідно до якого самоствавлення являє собою безпосередню презентованість у свідомості людини особистісного смислу Я, тобто підхід, згідно з яким самоствавлення розглядається як компонент самосвідомості [66]. Базовою в даному разі виступає ідея В.В. Століна про те,

що фундаментом самоствавлення є оцінка особистістю власного Я, власних рис та властивостей по відношенню до власних мотивів, які виражають потребу у самореалізації. Особистісний смисл Я виявляється у тому, що особистість розглядає власне Я, власні особливості, можливості, властивості як умову для самореалізації, тобто осмислює саму себе як умову досягнення власних цілей. В.В. Столін [63] зазначає, що особливості особистості можуть бути тими умовами, що або сприяють досягненню цілі, або виступають перешкодою на шляху реалізації власних мотивів. Тоді, у першому випадку, особистісний смисл Я буде позитивним (Я-умова, що сприяє самореалізації), а в другому випадку буде негативним (Я-умова, що перешкоджає самореалізації).

Досліджуючи самоствавлення як компонент самосвідомості, Р.С. Пантелеев зазначає, що природа самоствавлення не обмежена внутрішнім світом особистості, її самосвідомістю, а пов'язана з реальною життєдіяльністю особистості через її мотиви [49]. Згідно з Р.С. Пантелеевим у структурі самоствавлення можна виділити дві підсистеми: систему самооцінок (самоповага, почуття компетентності, почуття ефективності) і систему емоційно-ціннісного ставлення до себе (симпатія, почуття власної гідності, самоцінності, самоприйняття). Кожна з цих підсистем специфічно пов'язана зі смислом Я. При чому оціночний компонент самоствавлення формується на інтрасуб'єктному рівні оцінки, тобто через соціальне порівняння себе, власних досягнень з іншими людьми та їх успіхом чи з соціальними нормами та еталонами. Він ґрунтується на оцінці власної ефективності при досягненні цілі, а пов'язані з нею емоції виступають індикатором того, чи сприяють ті чи інші особливості особистості успішності чи можливості успішної реалізації діяльностей, яку спонукали мотиви-стимули (за О.М. Леонтьєвим), тоді як самоствавлення, що спирається на аутосимпатію (визначається смислоутворюючими мотивами) значно менше піддається впливу власного успіху чи невдачі.

Оскільки самоствавлення є особистісним утворенням, то його зміст

може бути розкритий у контексті реального життя суб'єкта, за якими стоять мотиви, пов'язані з самореалізацією особистості. Автор зазначає на те, що у кожній людини своя власна соціальна ситуація розвитку, яка характеризується ієрархією провідних видів діяльностей, яким відповідають мотиви особистості та її цінності. Це виступає основою для осмислення власного Я, наділення його особистісним смислом, обумовлює узагальнену конкретну форму презентованості власного Я у самосвідомості людини [49].

Проблема самоствавлення особистості тісно пов'язана з питанням взаємовідносин індивіда і суспільства. Актуалізація потреби у самовизначенні виникає у підлітковому віці, який є одним з найбільш важливих етапів у особистісному розвитку людини. В цей період найбільш активно формується самосвідомість людини, актуалізується здатність до розуміння власного внутрішнього світу, відбувається визначення цінносних орієнтирів, вимальовується життєва позиція. Самоствавлення людини є одним з головних психологічних утворень, які виступають чинниками активного, свідомого творчого життя людини. Як зазначає О.О. Вільдгрубе самоствавлення пов'язане з особистісним самовизначенням саме тому, що при ідентифікації суб'єктивні критерії є провідними і ніяка об'єктивна позиція суб'єкта, не підкріплена її суб'єктивними переживаннями не може вважатися задовільною з точки зору її психологічної адаптації [7].

Самоствавлення особистості як компонент самосвідомості що виконує функцію прийняття людиною самої себе, усвідомлення власних особливостей, можливостей та обмежень, досліджується у взаємозв'язку із Я концепцією особистості, її когнітивним (описовим) компонентом. Я образ особистості змістовно характеризує рольовий репертуар особистості, її его-ідентичності у певних сферах її життєдіяльності, тобто являє собою рольову ідентичність, обумовлену соціальними ролями особистості.

Як зазначає М.М. Слюсаревський рольова его-ідентичність складається з таких видів: статєва ідентичність, етнічна ідентичність (ідентифікація себе як представника певного етносу), ідентичність членства у

формальних та неформальних об'єднаннях, які складають організаційне життя суспільства, політична, професійна ідентичність тощо [50].

Самоідентифікація як процес набуття еґо-ідентичності є побудовою Я-образу особистістю, процесом самоконструювання, що передбачає випробування особистістю можливих (доступних) соціальних ролей, соціальних функцій, способів спілкування, професійних орієнтацій тощо, тобто здійснення вибору, у результаті якого, власне, і відбувається самовизначення особистості. Сензитивним періодом для становлення адекватної ідентичності виступає юнацький вік, коли гостро постає проблема самовизначення: особистість концентрує на цьому процесі власні інтелектуальні, вольові, емоційні ресурси. Ключовим утворенням є формування уявлення людини про саму себе, що відібражається у її Я-образі.

Згідно з поглядами Е. Еріксона поняття ідентичності посідає центральне місце в осмисленні людиною власного розвитку. Еґо-ідентичність дозволяє людині усвідомити часову тривалість власного існування, Вона передбачає сприймання людиною власної цілісності, тотожності самій собі. Завдяки ідентичності людина має можливість визначати ступінь своєї схожості з іншими людьми, набути усвідомлення власної унікальності та неповторності [79]. У структуру ідентичності (за Е. Еріксоном) поряд із природними задатками, базовими потребами, психологічними захистами, постійними ролями входять і значущі ідентифікації. Вони і визначають, з якими саме моральними нормами та цінностями індивід вважає за потрібне ідентифікуватися. В.Л. Зливков наголошує на особливості підходу Е. Еріксона до розуміння поняття ідентичності. Науковець розглядає ідентичність як структуру, процес та почуття [28]. На думку Е. Еріксона про почуття ідентичності у людини свідчать такі ознаки як відчуття внутрішньої тотожності й інтегрованості у часовому вимірі (минулі події та очікування від майбутнього переживаються як такі, що пов'язані з сьогоденням), відчуття внутрішньої інтегрованості, тотожності у просторі (людина сприймає себе всюди і завжди як цілісність, а

всі свої дії не як випадкові, а як обумовлені внутрішніми причинами), почуття власної ідентичності переживається серед інших людей, які є значущими, а взаєностосунки та соціальні ролі лише підсилюють почуття ідентичності. Теорія соціальної ідентичності, як зазначає В.Л. Зливков, розроблена в рамках когнітивної психології, вона складається з двох підсистем: особової ідентичності та соціальної ідентичності [28]. Особова ідентичність визначається у співставленні з термінами фізичних, інтелектуальних, моральних особистісних рис, соціальна ідентифікація складається з окремих ідентифікацій і визначається приналежністю людини до різних соціальних категорій (раси, національності, статі тощо). Зазначається, що можна виділити три етапи встановлення ідентичності. Перший, пізнання соціальної структури навколишнього світу, другий як обирається група, та вивчаються норми і правила, цінності цієї групи, на третьому етапі формується відчуття тотожності з цією групою, вона ідентифікується з нею. В свою чергу М.М. Слюсаревський зазначає, що ідентичність у сучасній психологічній науці відноситься до цілеспрямованої діяльності особистості та її позиціонування у соціумі [50].

У результаті систематизації наукових підходів О.О. Поджинська визначає особистісну ідентичність як самовизначення людини в термінах фізичних, інтелектуальних і моральних рис, де ключовим є цілісно-вольовий аспект, що виражається у виборі цілей, життєвих цінностей, яким людина слідує у продовж життя [53]. Автор наголошує на важливості формування ціннісного компоненту самосвідомості особистості, тому що саме цінності виконують функцію життєвих орієнтирів, які спрямовують вибір особистістю провідних видів діяльностей, визначають ієрархію, підпорядкованість мотивів, надають діяльності особистісного смислу, тобто надають і визначають загальну спрямованість особистості. Вони є тією основою становлення особистості, що забезпечує цілісність її розвитку, її самототожність. Набуття еґо-ідентичності, її досягнення особистістю визначається як позитивна ідентичність, вона характеризується дослідниками

як стан сформованості у людини системи цілей, цінностей та переконань, що сприяють самореалізації особистості у різних сферах життєдіяльності, конструюванню власного Я-образу. При чому саме цінності є основою ставлення особистості до оточуючого світу, інших людей та до самої себе.

Ю.М. Швалб зазначає, що вирішення особистістю завдання на самоідентичність дозволяє особистості самостійно обирати власні життєві мотиви, набувати незалежність відносно викликів життєвих обставин [47]. Розглядаючи процес формування ідентичності особистості у контексті розвитку психологічних здатностей індивіда, які роблять його суб'єктом діяльності та власних життєвих відносин, дозволяють індивіду не тільки включатися у конкретні види діяльностей, а їх створювати та організовувати. Розвиток цих здатностей здійснюється у результаті вирішення людиною особливого роду завдань у таких сферах життєдіяльності, як сфера соціальних відносин (процес соціалізації), сфера культурних цінностей, смислів і змістів (процес персоналізації) та сфера власного буття індивіда (процес індивідуалізації).

Відмінності розвитку особистості у кожному з цих напрямків детерміновані специфічним змістом цих завдань. Ю.М. Швалб розглядає становлення здатності індивіда до усвідомленого самовизначення (процес персоналізації) через встановлення власних життєвих ідеалів, цінностей та власних принципів організації життєдіяльності. Специфічне завдання особистості щодо самоствердження у собі певної якості або властивості, затвердження власної унікальності полягає у створенні Я образу, тоді як вирішення цього завдання полягає у набутті особливої здатності опредмечування та взрощення власних властивостей [47].

Питання самовизначення особистості науковець розглядає у площині проблематизації особистістю власного Я, формуванні здатності до знаходження нових ціннісних підстав власної життєдіяльності як процесу вирішення особливого завдання на встановлення власних смислів. Складність і проблематичність самовизначення, на думку автора, власне і

полягає у прийнятті рішення та вибору способу дії саме стосовно самого себе. Сутність конкретного акту самовизначення полягає в тому, що індивід у процесі самоідентифікації затверджує або трансформує власне Я, позиціонуючи себе не лише до зовнішньої ситуації, а і до себе самого, до власного Я, вирішуючи тим самим завдання на встановлення особистісних смислів. Таким чином, ми розглядаємо ідентичність як психологічний конструкт, що характеризується переживанням динамічності, диференційованості, тотожності, безперервності, цілісності власного Я. Феномени его-ідентичності та самоствавлення особистості тісно пов'язані. Е. Еріксон [79] зазначає, що ідентичність являє собою образ власного Я, який людина особистісно прийняла, це є почуття стабільного володіння особистістю власним Я незалежно від його змін (відчуття та усвідомлення себе незмінним, цілісним незалежно від ситуації та ролі).

Самоствавлення особистості визначається усвідомленням власної цінності, унікальності та неповторності, прийняттям себе як цілого. На нашу думку, сформованості самоствавлення особистості передують її его-ідентичність, психологічний конструкт, який, власне, і забезпечує цілісність особистості. Саме сформована его-ідентичність особистості, її Я-образ як презентоване у свідомості особистості уявлення про себе, про власні особливості, риси і властивості виступає умовою самоствавлення особистості. Оскільки самоідентифікація є процесом самовизначення і самоусвідомлення, конструювання власного Я-образу, а у результаті досягнення его-ідентичності людина набуває сформовану специфічну, ієрархічну систему власних цінностей, цілей та переконань у різноманітних сферах життєдіяльності, саме сформована его-ідентичність допомагає особистості визначитися щодо власних мотивів, які виражають потребу у самореалізації, оцінити власні риси, властивості та якості, набуті особливі специфічні здатності як особливі умови, що сприяють чи перешкоджають самореалізації, тобто усвідомити, осмислити власне Я, визначити його особистісний позитивний чи негативний смисл, а, отже, сформувати самоствавлення.

2.2. Особливості самоствавлення осіб з функціональними порушеннями зору

Проблема ставлення особистості до самої себе набуває певної специфіки, якщо розглядати її у контексті функціональних порушень, зокрема, функціональних порушень зорового аналізатору. Як відомо, механізми формування самоствавлення особистості спираються на систему уявлень про власні особливості, можливості та обмеження. У тому випадку, коли людина сприймає власні функціональні порушення ні як особливості, а як обмеження, у її свідомості особистісний смисл Я набуває негативного забарвлення, характеру умови, що перешкоджає особистості можливості здійснення власної потреби у самореалізації. В такому разі людина у власному життєвому просторі діє через обмеження, тоді як лише через уявлення про власні можливості, через позитивне осмислення власного Я особистість набуває внутрішнього ресурсу для позитивного функціонування, займає суб'єктну позицію щодо власної життєдіяльності.

В основу теорії Л.С. Виготського про первинні і вторинні порушення та їх вплив на хід психічного розвитку людини лежить думка про те, що функціональні порушення, зокрема зорового аналізатора, функціональні обмеження, що спричинені цим порушенням, містяться не в самому порушенні, а в тих наслідках, в тих вторинних відхиленнях, які спричиненні цим порушенням. Зокрема, таким вторинним наслідком може бути негативне, викривлене самоствавлення особистості, що, в свою чергу, може впливати на переживання особистісного неблагополуччя особою з функціональними порушеннями зору [16].

Наукові розробки вітчизняних науковців, що здійснюються у рамках загальної та тифлопсихології що до впливу функціонального порушення зору на розвиток самосвідомості особистості доводять, що порушення функції зорового аналізатора може виступати значущим фактором, який впливає на процеси самоідентифікації особистості, на оціночний та емоційно-ціннісний компоненти системи самоствавлення особистості, виступати детермінантами

специфічних характеристик самоствавлення.

Критичним періодом у формуванні самоствавлення є підлітковий вік, який характеризується перебудовою усіх попередніх ставлень людини до оточуючого світу і до себе, зокрема. Так, А.А. Голікова, В.Ф. Кучинський з'ясували, що самоствавлення підлітків має певну специфіку в залежності від ступеня виразності функціонального порушення зору: слабозорі досліджувані показали завищений рівень домагань щодо власних можливостей, вони завищують оцінку своїх здатностей та умінь та недооцінюють вплив порушення зорового аналізатора на різноманітні аспекти життєдіяльності [18]. Досліджувані, що мають тотальні функціональні порушення зорового аналізатора, мають значно нижчий (у порівнянні з слабозорими однолітками) рівень домагань щодо власної зовнішності, що може бути пояснено низькою значущістю для них цієї сфери у зв'язку з відсутністю зорового досвіду стосовно зовнішності інших людей та неможливістю соціального порівняння. Незрячі підлітки також мають низький рівень домагань щодо вміння щось робити власноруч. А.А. Голікова, В.Ф. Кучинський пов'язують це згіперопікою як одним із переважних стилів виховання у сім'ях, де проживають підлітки з глибокими функціональними порушеннями зору [18].

Дійсно, саме у підлітковому віці Проявляються результати батьківського виховання. Як вже було зазначено, переважними стилями сімейного виховання у сім'ях, де виховуються діти з функціональними порушеннями зору, є гіперопіка або гіпоопіка. У тих випадках, коли переважним стилем сімейного виховання виступає гіперопіка чи гіпоопіка, у підлітків з функціональними порушеннями зору формується відповідне самоствавлення. В першому випадку переважає ставлення до себе як до глибоко обмеженої людини, що постійно потребує зовнішньої допомоги та залежить від життєвих обставин. У випадку гіпоопіки у самоствавленні домінують такі характеристики, як власна малоцінність, непотрібність, занедбаність, низький рівень виразності аутосимпатії тощо.

Тифлопсихологи звертають особливу увагу на підлітковий вік тому, що саме в цей період, коли провідним видом діяльності виступає інтимно-особистісне спілкування, особи з функціональними порушеннями зору особливо гостро усвідомлюють, що вони не такі як їх однолітки. Л.І. Солнцева зазначає, що наявність у них функціональних порушень зору і усвідомлення власної відмінності від тих, хто нормально бачить, набуває особистісний сенс [61]. Підлітки з функціональними порушеннями зору мають меншу можливість у виборі контактів, знаходяться у положенні ізоляції, меншої мобільності і комунікативності. В той же час, підлітки з функціональними порушеннями зору, які навчаються та проживають в спеціалізованих навчальних закладах інтернатного типу мають більшу можливість у виборі друзів (з числа тих, хто навчається та проживає поряд і також має функціональні порушення зорового аналізатора), і в меншій мірі відчувають власну несхожість на інших та ізоляцію.

У сучасних дослідженнях специфіки самостворення підлітків з функціональними порушеннями зору науковці виділяють негативні тенденції у самоприйнятті, які ґрунтуються перш за все на невпевненості у власних силах і можливостях. І.Г. Корнілова зазначає на амбівалентність самооцінки досліджуваних та високу емоційну тривожність щодо самих себе, що пов'язано з усвідомленням власного функціонального порушення, та можливості його негативного впливу на їх сьогодення та майбутнє, більшість досліджуваних пов'язують власне переживання щастя з бажаною відсутністю функціонального порушення зору[40]. Не розуміючи іншої перспективи власного життя, підлітки навчаються уживатися з неадаптивними важкими думками, почуттями, нездійсненими мріями щодо власних обмежень. Очікування щодо майбутнього, які, є однією із складових Я-образу особистості, стикаються з негативними уявленнями про себе і визначають характер уявлень про власні можливості.

О.Н. Арестова, Н.В. Богачева провели дослідження особливостей самостворення осіб підліткового та юнацького віку з функціональними

порушеннями зору [2]. Дослідження також підтвердило наявність певної специфіки у характері ставлення до себе цієї групи досліджуваних у порівнянні з такими особами, що мають нормальний рівень зору. Такими характерними рисами виступають схильність до самокритики, негативізм по відношенню до власних якостей в цілому; схильність до глибокої рефлексії щодо власного Я, яка поєднується з підвищеною увагою до власних недоліків; категоричність, схильність до полярних оцінок; чуттєвість до оцінок оточуючих, а також пасивність у комунікативній сфері. Саме особливості розвитку комунікативної сфери, на думку авторів дослідження, у більшому ступені обумовлюють специфіку самоствавлення осіб з функціональними порушеннями зору: досліджувані оцінюють себе як таких, що є менш товаристськими, зазначають власну мало значущість, малоцінність як партнерів по спілкуванню.

Автори дослідження спираються на думку про тісний зв'язок спілкування та самоствавлення особистості [2]. Вони наголошують на тому, що перцептивні обмеження, які характерні для функціонального порушення зорового аналізатора, можуть стати перепорою для формування адекватних способів самоствавлення, викривити оцінку суб'єктом власних фізичних та психологічних якостей. Науковці наголошують на тому, що істотними для формування самоствавлення виявляються будь-які функціональні порушення зорового аналізатора, що призводять до порушення зорової перцепції, оскільки невербальні знаки, які є високо диференційованими, відіграють у спілкуванні важливу роль. В той же час Л.І. Солнцева зазначає, що не сформованість невербальної комунікації у дітей з функціональними порушеннями зору призводить до втрати ініціативності у спілкуванні [61]. Вміння розрізняти та використовувати різноманітні невербальні засоби відіграє важливу роль у взаєморозумінні людей: нечітке сприйняття міміки призводить до труднощів взаєморозуміння, не дозволяє людині отримати достовірну картину ставлення оточуючих до себе і як наслідок, ускладнює формування самоствавлення. Тифлопсихологи, зокрема А.Г. Литвак,

зазначають, що сприйняттю осіб з функціональними порушеннями зору притаманні нечіткість, неточність, фрагментарність, мала узагальненість, що призводить до складнощів пізнавального та понятійного розвитку [42]. При цьому компенсаторно підвищується роль мовного спілкування. Функціональні порушення зору також впливають на комунікативну сферу тим, що обмежують стихійне виникнення соціальних контактів: нечіткість сприйняття образу іншої людини, неможливість визначення її настрою через невербальні прояви стримують ініціативу щодо знайомства. Неможливість упізнання знайомих на вулиці чи у приміщеннях, обумовлене функціональними порушеннями зору, призводить до складнощів у взаєморозумінні.

Сучасні науковці І.П. Волкова [9], Є.А. Клопота [36], А.А. Яковлева [80] аналізуючи у своїх працях результати власних емпіричних досліджень щодо самоствалення осіб з функціональними порушеннями зору, виявили зв'язок ступеня порушення зору і загального рівня самоствалення особистості. Низький рівень самоствалення і аутосимпатії досліджуваних з глибокими функціональними порушеннями зору свідчить про те, що відсутність зору вносить зміни в образ тіла і Я-реальне, в результаті чого особистість відчуває себе не такою як інші, а це, в свою чергу призводить до самонеприйняття, негативного ставлення до себе.

Також люди з функціональними порушеннями зору співвідносять рівень здоров'я з очікуванням позитивного ставлення інших до себе, тобто чим краще їх здоров'я, тим позитивніше, вони вважають, до них ставляться оточуючи. Тому Я-дзеркальне осіб з функціональними порушеннями зору залежить від рівня їх здоров'я. У них також виявлено високий рівень самозвинувачення (у порівнянні із зрячими людьми). Незрячі вважають функціональне порушення, результатом випадку, а не власних дій і тому мають надію на одужання за допомогою і наших людей чи зовнішніх обставин, натомість слабозорі переконані у своїй відповідальності за стан власного здоров'я. На думку Е.А. Клопоти, це може бути пояснено

усвідомленням глибини функціонального порушення власного здоров'я і його наслідків [36].

Специфіка самоствавлення осіб з функціональними порушеннями зору позначається у тому, що відбувається відгородження і самоізоляція незрячих від соціуму внаслідок страху бути незрозумілими, осміяними, неприйнятими. Дослідники Є.А. Клопота [36], А.Г. Литвак [42], Л.І. Солнцева [61] зазначають, що уникнення спілкування із зрячими відбувається внаслідок помилкового відчуття своєї меншовартості, відсутності навичок поведінки у суспільстві, неадекватного ставлення до власних косметичних дефектів. Це призводить до прагнення спілкування в більшості лише із особами з функціональними порушеннями зору, до створення мікросоціуму, що складається із осіб з інвалідністю по зору. Це, в свою чергу, може призвести до замикання у своєму внутрішньому світі, «випадіння» із суспільного життя, звуження рольового репертуару, збіднення, викривлення власного Я-образу. Показовим видається той факт, що у дослідженні І.Г. Корнілової досліджувані з функціональними порушеннями зору продемонстрували апріорі негативне ставлення до оточуючих та впевненість у їх негативних особистісних якостях [40]. Це може бути наслідком обмеженого або негативного соціального досвіду в комунікативній сфері, свідчити про закриту захисну особистісну позицію відносно оточуючих, негативні очікування що до соціуму, самотність та ізоляваність таких осіб.

Самоствавлення осіб з функціональними порушеннями зору має свої особливості, які пов'язані з оцінкою власної зовнішності. При цьому, як зазначає Л.І. Солнцева [61], її оцінка залежить від критерія, якій використовує людина: або за відлік береться власне уявлення про себе, яке побудоване виходячи з оцінки власного становища, або відбувається орієнтація на зовнішні оцінки, які транслуються особами, що не мають функціональних обмежень зору. Дослідники О.Н. Арестова, Н.В. Богачева [2], Є.А. Клопота [36] зазначають, що носіння окулярів, користування тростиною провокують негативні переживання з приводу власної

зовнішності. Викликають відчуття несхожості на інших, інаковості, що може призводити до невпевненості у собі, замкнутості, зміни у структурі Я образу особистості. Переживання інаковості зі знаком «мінус» дезінтегрує особу з функціональними порушеннями зору як будь-яку людину у суспільстві, маргіналізує її, ускладнює процеси самоідентифікації, протиставляє її іншим, «нормотипічним» людям, сприяє збільшенню бар'єру між умовно здоровими особами і тими, хто має функціональні порушення зору. Це може призводити до викривлення я образу особистості, формувати негативне самоствавлення, що опосередковане негативним сприйняттям оточуючих і очікуванням від них також негативного ставлення до себе. А.Б. Звоненко зазначає, що підлітки з функціональними порушеннями зору хоча і визнають свою несхожість з іншими людьми, але це поєднується з неприйняттям себе, відсутністю стійкого самоінтересу, очікуванням антипатичного чи негативного ставлення до себе з боку інших [26].

Як вже було зазначено, самоствавлення особистості тісно пов'язано з її еґо-ідентичністю. На нашу думку, еґо-ідентичність виступає умовою формування самоствавлення особистості. І.Г. Корнілова [40] зазначає, що функціональні порушення зору обумовлюють порушення в процесах ідентифікації та самоактуалізації. Це відбувається в наслідок неадекватного ставлення до власного функціонального порушення: оцінка особистістю оточуючого світу, соціальних взаємовідносин та самої себе відображає внутрішню неузгодженість особистості. Є.А. Клопота у власному дослідженні особливостей Я-образу осіб з функціональними порушеннями зору визначив, що у випадку неадекватного ставлення до власного функціонального порушення зору Я-реальне набуває, кілька викривлень: переоцінюються власні можливості і створюється, таким чином, ілюзорний Я-образ, або можливості недооцінюються, що викликає уповільнення особистісного розвитку чи його регрес [36]. І.Г. Корнілова зазначає, що це ускладнює інтеріоризацію соціального досвіду, який є необхідною складовою формування диференційованих ставлень особистості у сферах її

життєдіяльності [40]. Автор зазначає, що у формуванні цих структур функціональні порушення зору та їх наслідки відіграють роль індивідуально-психологічної та соціально значущої детермінанти.

У людини, що втратила зір у дорослому віці, самоствавлення може набути негативного характеру. У випадку глибокого тотального функціонального порушення зорового аналізатору Я-тілесне набуває значних змін. Є.А. Клопота зазначає, що для того, щоб одержати самостійність і можливість пересуватися у просторі, людині, що втратила зір, необхідно взяти до рук тростину [36]. Таким чином, до образу тіла людини додається новий елемент. Однак, хоча тростина у великій мірі полегшує пересування, вона ж створює передумови і для внутрішнього конфлікту: виникає психологічне неприйняття свого фізичного образу, тобто свого Я-тілесного. Є.А. Клопота звертає увагу на те, що в такому випадку особа з тотальним функціональним порушенням зору перестає відповідати прийнятому в суспільстві стандарту зовнішнього вигляду здорової людини. Виникає конфлікт між «образом здорової людини» і власним образом «людини з тростиною». Як наслідок, виникає захисна реакція у вигляді проєкцій типу: «Усі люди дивляться на мене, засуджують, не розуміють» [36].

Одним із чинників, що впливають на специфіку самоствавлення осіб з функціональними порушеннями зору є широко розповсюджений стереотипний образ незрячої людини, який формувався у свідомості людей протягом багатьох століть. Значення ставлення оточуючих на формування уявлення людини про себе, її еґо-ідентичності, є незаперечним. Соціальні стереотипи щодо незрячих та слабозорих осіб проєктуються через трансляцію низької оцінки суспільством особистісних якостей осіб з інвалідністю по зору, вони являють собою підґрунтя для ставлення оточуючих до них як до глибоко занедбаних, обмежених, нездатних до особистісного зростання та нещасливих осіб.

Таким чином, включення факту обмеженості до структури Я-образу призводить до його викривлення, до ускладнення чи уповільнення процесу

самоідентифікації. Очікування щодо майбутнього стикаються з негативними уявленнями про себе і визначають характер уявлень про власні можливості. Це впливає на ставлення до власних здатностей, до усвідомлення власних можливостей та обмежень, що відображається на самоставленні осіб з функціональними порушеннями зору. Особи з функціональними порушеннями зору співвідносять рівень здоров'я з очікуванням позитивного ставлення інших до себе, тобто чим краще їх здоров'я, тим позитивніше, на їх думку, до них ставляться оточуючи

Особи з функціональними порушеннями зору нечітко сприймають або взагалі, в залежності від ступеня втрати зору, не сприймають виразні, невербальні рухи співрозмовника і не можуть їх вірно інтерпретувати. Нечітке сприйняття міміки призводить до зниження ініціативи у комунікативній сфері, ускладнення взаєморозуміння, неможливості визначення аспектів відношення до себе, що призводить до утруднення формування самоставлення або до його викривлення. Специфіка самоставлення осіб з функціональними порушеннями зору відображається у полярності їх оцінок щодо власних можливостей: вони вважають себе або нездатними до виконання власних життєвих завдань, або схильні ігнорувати факт порушення зору та його наслідки. Особливості ставлення до власної зовнішності провокують негативні переживання, викликають відчуття несхожості на інших, інаковості зі знаком «мінус», що може призводити до непевненості у собі, замкнутості, зміни у структурі Я образу особистості.

Особливими рисами самоставлення осіб з функціональними порушеннями зору виступають критичне ставлення до себе, категоричність щодо власних можливостей, схильність до полярних оцінок), пасивність у комунікативній сфері, підвищена чутливість до оцінок з боку оточуючих, очікування їх негативного ставлення до себе. Специфіка самоставлення осіб з функціональними порушеннями зору позначається у тому, що відбувається відгородження і самоізоляція осіб з інвалідністю по зору від соціуму внаслідок страху бути незрозумілими, осміяними, неприйнятими тощо.

2.3. Переживання особистісного благополуччя у осіб з функціональними порушеннями зору

Психіка осіб з функціональними порушеннями зору як і у будь-якої людини виступає єдністю суб'єктивного і об'єктивного. Вона віддзеркалює об'єктивну реальність, яка особливим чином переломлюється у свідомості кожної людини: будь-яка подія, будь-які обставини чи почуття переживаються кожним по-різному, в залежності від знань людини про себе та навколишній світ, актуалізованих потреб і наявних установок, набутого та відрефлексованого досвіду функціонування тощо. В умовах функціонального порушення зорового аналізатору механізм переживання власного життя як благополучного спирається на загальні механізми та закономірності, але воно може набувати певної особливості в наслідок специфіки внутрішніх чинників, рівня виразності тих компонентів, що визначають переживання власного благополуччя особистістю.

На нашу думку, специфіка самоствавлення осіб з функціональними порушеннями зору відіграє певну роль у оцінці ними якості власного життя, у переживанні його як благополучного. Позитивне ставлення до себе особистості може виступати не тільки як умова задоволеності життям, успішного позитивного функціонування у суспільстві, а ще й як внутрішній ресурс особистості, що відіграє значну роль у переживанні особистісного благополуччя у конкретних життєвих умовах і обставинах.

Особистісне благополуччя особистості як узагальнений інтегральний відрефлексований показник переживання особистістю якості життя у всіх актуалізованих сферах життєдіяльності, а також як оцінка особистістю якості власного життя в цілому [13] являє собою продукт суб'єктивного відображення дійсності. Як зазначає Р.М. Шаміонов, будь-які намагання пов'язати особистісне благополуччя особистості з цінностями, смислами, цілями, які поділяє більшість, не є достатнім підґрунтям для усвідомлення суті цього феномену [74]. У кожній людини існує своя ієрархія цінностей, власне емоційно-ціннісне ставлення до різних сторін дійсності, які і

виступають основою для переживання почуття задоволеності життям.

Самоствалення як емоційно-ціннісний компонент самосвідомості людини відіграє значну роль у переживанні особистісного благополуччя. Так, Р.М. Шаміонов визначає суб'єктивне (емоційне) благополуччя особистості як таке, що виражає власне ставлення людини до своєї особистості, життя та до процесів, що мають важливе значення з точки зору засвоєних нормативних уявлень про зовнішнє та внутрішнє середовище і характеризується відчуттям задоволеності [73].

В той же час, І.І. Чеснокова визначає самоствалення особистості як специфічний вид емоційного переживання, у якому відображається власне ставлення особистості до того, що вона узнає, знає, розуміє про себе [69]. Переживання розуміється автором як спосіб існування самоствалення, за допомогою якого людина усвідомлює ціннісний смисл власних ставлень до себе. Знання людини про себе, про оточуючу дійсність, ставлення до цього знання і до самого себе, і відображення власного Я у позитивних чи негативних оцінках оточуючих, у тому чи іншому ступені впливає на загальну задоволеність життям і, вірогідно, визначає ступінь виразності переживання особистістю власного життя як благополучного.

Дослідження Л.Є. Тарасової переконливо доводить, що самоствалення особистості як емоційно-ціннісний компонент самосвідомості відіграє одну з головних ролей у переживанні особистістю суб'єктивного благополуччя [65]. Автор зазначає, що високий рівень суб'єктивного благополуччя пов'язана з домінуванням позитивних емоційних станів над негативними, інтересом до самого себе, відмовою від оцінки цінності свого власного Я під впливом оцінок інших або зовнішніх досягнень, набуттям права на власні помилки і наданням такого права іншим людям. Л.С. Тарасова вважає, що емоційний комфорт щодо прийняття себе та інших сприяє розвитку суб'єктивного благополуччя особистості, розвитку оптимістичного світосприйняття і у великому ступені пов'язаний з рівнем реальної самореалізації особистості у актуалізованих сферах її життєдіяльності [65].

Зважаючи на те, що суб'єктивне благополуччя виступає рівневим фактором і системоутворюючим компонентом більш глобального поняття особистісне благополуччя особистості (за Н.А. Батуріним [3]), можна припустити, що переживання особистістю емоційно-ціннісного ставлення до себе по-перше, впливає також і на когнітивний і на поведінковий компоненти особистісного благополуччя, по-друге, являє собою частину цілісного інтегрального переживання особистістю власного благополуччя.

На специфічну роль самоствалення у переживанні особистісного благополуччя особами з функціональними порушеннями вказують результати сучасних наукових досліджень. Так, О.В. Гуляєвою було встановлено специфічне джерело переживання суб'єктивного (емоційного) неблагополуччя студентами з функціональними порушеннями. Ним виступає оцінка власного здоров'я: емоційна забарвленість, змістовність життя сприймається особами з функціональними порушеннями через власний функціональний стан, через власне функціональне порушення, через обмеження. Встановлено, що оцінка власного здоров'я має найбільший рівень взаємозв'язку з інтегральним показником ступеня виразності суб'єктивного благополуччя особистості [21].

Зважаючи на те, що переживання емоційного благополуччя відображає негативне чи позитивне ставлення особистості, що виникає при реалізації актуалізованих потреб (згідно П.П. Фесенко [67]), можна припустити, що саме ставлення до власного функціонального порушення як до перешкоди щодо задоволення актуалізованих потреб, негативне (неадекватне) ставлення до себе впливає на окрас та ступінь виразності переживання власного благополуччя особами з функціональними порушеннями, зокрема, з функціональними порушеннями зору.

У дослідженні Ю.М. Швалба й Л.В. Тищенко, присвяченому визначенню психологічних засад усвідомлення майбутнього особами з функціональними порушеннями вказують на важливість самовизначення особистості, становлення узгодженої життєвої перспективи, що передбачає

встановлення значущих життєвих цілей, вміння планувати необхідні завдання та планомірно вирішувати їх [75]. Це і визначає змістовну наповненість буття суб'єкта, внутрішнім вимірювачем, критерієм та регулятором якого, власне і виступає переживання особистісного благополуччя особистістю.

В той же час Р.В. Шаміонов зазначає, що важливе значення для переживання особистістю суб'єктивного благополуччя належить уявленню особистості про те, що можливе, досягне, таке, що відповідає належному, тобто опрідметчуваність у самосвідомості власних можливостей, особливостей та обмежень, їх адекватне сприйняття особистістю [72].

Автори зазначають, що у процесі самоідентифікації (який виступає умовою самоствавлення) недооцінка об'єктивних факторів, одним з яких може виступати власний функціональний стан здоров'я, призводить до створення нереалістичних планів, максималізму у виборі життєвих цілей та високого рівня домагань, неадекватної самооцінки, а у разі переоцінки значення життєвих обставин це призводить до сумнівів, тривожності, відмови від проектування життєвих перспектив [75].

Так, О.В. Гуляєва [23] визначила, що у забезпеченні психологічного благополуччя студентів з функціональними порушеннями важливу роль відіграють ілюзії досягнення значущих цілей у майбутньому.

Згідно з проведеним нами теоретичним аналізом психологічних досліджень, самоствавленню осіб з функціональними порушеннями зору притаманна полярність оцінок щодо власних можливостей, специфічною характеристикою ставлення до себе виступає неадекватне ставлення (ігнорування чи перебільшення) щодо власного функціонального порушення зору. В такому разі очікування щодо майбутнього, його планування, стикаються з неадекватними уявленнями про себе і визначають характер уявлень про власні можливості.

У дослідженні О.В. Гуляєвою було встановлено, що переживання особистісного благополуччя особами з функціональними порушеннями є

інконсистентним, воно характеризується внутрішньою суперечливістю, а саме: позитивний емоційний фон (емоційне благополуччя) поєднується з низьким рівнем задоволеності життям та низьким рівнем позитивного функціонування (психологічне благополуччя) [23]. У дослідженні зазначено, що детермінантами позитивного емоційного фону як балансу позитивних і негативних емоційних станів виступають емоційний комфорт та соціальні відносини. Саме відносини з іншими людьми у вигляді практичної допомоги, відчуття всебічної підтримки сприяють набуттю досліджуваними активної життєвої позиції, усвідомленню власної спроможності, суб'єктності власної життєдіяльності.

Ю.М. Швалб, Л.В. Тищенко успішність власного життя досліджувані з функціональними порушеннями схильні пов'язувати з удачним збігом обставин, власним здоров'ям та допомогою оточуючих. Такі показники, як набуття впевненості у собі, у власних можливостях, формування суб'єктної життєвої позиції через соціальні взаємини переважно як всіляку допомогу оточуючих, схильність покладатися на оточуючих, та зовнішні обставини, впевненість в тому, що власне життя не підвласне свідомому контролю може свідчити про неадекватне самоствавлення, його негативний характер чи нестійкість тощо [75].

Оскільки за Р.С. Пантелєєвим [49] самоствавлення є системою з пов'язаними особливим чином підсистемами, можна припустити, що більший вплив на переживання суб'єктивного благополуччя особами з функціональними порушеннями впливає його оціночний компонент – підсистема, механізм якої базується на інтерсуб'єктному рівні оцінки себе і власних можливостей, тобто через соціальне порівняння себе, власних досягнень з іншими людьми, через оцінку власного Я оточуючими та підтвердження таким чином власної цінності. Інтерсуб'єктний рівень ґрунтується на оцінці власної ефективності при досягненні цілей, а пов'язані з нею емоції виступають показником, індикатором того, чи сприяють власні особливості особистості досягненню або можливості досягнення цих цілей.

Переживання задоволеності власним життям, що вміщує оцінку власного життя в цілому та рівень задоволеності актуалізованих потреб та умов життя, що є показником когнітивної складової особистісного благополуччя, у досліджуваних осіб з функціональними порушеннями (згідно О.В. Гуляєвої [23]) детермінований балансом між встановленими та досягнутими цілями та оцінкою власних вчинків. При цьому досліджувані продемонстрували низький рівень задоволеності власних основних потреб та низький рівень задоволеності власним життям в цілому.

Зазначена дослідниками наявність сумнівів щодо спроможності самостійно досягати поставлених цілей може бути обумовлена специфікою самоствавлення особистості. Так у осіб з функціональними порушеннями зору наявна підвищена увага до власних наявних чи уявних недоліків, схильність до самокритики, негативізм по відношенню до власних якостей в цілому. Специфічною характеристикою осіб з функціональними порушеннями зору виступає те, що вони співвідносять рівень здоров'я з очікуванням позитивного ставлення інших до себе, тобто чим краще їх здоров'я, тим позитивніше, вони вважають, до них ставляться оточуючи. Особливості перцептивної сфери осіб з функціональними порушеннями зору (нечіткість або відсутність зорового сприйняття співбесідника, неможливість розрізнити невербальну мову, обмеження виникнення стихійних контактів, неможливість впізнання знайомих на вулицях тощо) призводять до труднощів у взаєморозумінні, сприяють формуванню особливостей комунікативної сфери осіб з функціональними порушеннями зору та обумовлюють специфіку їх самоствавлення: досліджувані не вважають себе товариськими, зазначають на власну малозначущість як партнерів по спілкуванню. Тоді як саме осмислення власної спроможності досягати зазначених цілей сприяє їх досягненню, задоволенню актуалізованих потреб, обумовлює переживання задоволеності, благополучності власного життя.

Переживання особистісного благополуччя особами з функціональними порушеннями (згідно дослідження О.В. Гуляєвої [23]) обумовлено також

специфікою змістовних характеристик поведінкового компоненту: позитивне функціонування осіб з функціональними порушеннями детермінується самоприйняттям, а ступінь реалізації компонентів позитивного функціонування обумовлюється спонтанністю та аутосимпатією.

Одним з компонентів позитивного функціонування особистості, що обумовлюють переживання психологічного благополуччя виступає наявність у особистості життєвих цілей. У дослідженні Ю.М. Швалба, Л.В. Тищенко [75] серед найбільш пріоритетних цілей для групи досліджуваних осіб з функціональними порушеннями виступає власне здоров'я, щасливе сімейне життя і наявність соціальної захищеності та соціальних гарантій тощо. Розглядаючи такі цілі у контексті переживання особистісного благополуччя можна зазначити, що вони належать до групи зовнішніх благ, таких компонентів особистісного благополуччя, що входять до його позаособистісного рівневого фактору. Згідно з Н.А. Батуріним, С.А. Башкатовим, Н.В. Гафаровою [3], кожне благо представляє собою потенційний компонент позаособистісного благополуччя. Благо стає актуальним у разі, якщо воно має чи набуває для людини суб'єктивної значущості, стає об'єктом оцінювання, афективних суджень людини, впливаючи тим самим на переживання людиною власного благополуччя. Сукупність позаособистісних факторів виступає одним з компонентів особистісного благополуччя (позаособистісне благополуччя). Але, зважаючи на спрямованість досліджуваних осіб з функціональними порушеннями до перекладання відповідальності за досягнення цих благ, власних цілей на зовнішні фактори – життєві обставини та інших осіб, що характеризує ставлення до власного Я як до нездатного, до умови, що не сприяє самореалізації, можна припустити, що ці компоненти, набувши особистісної значущості, будуть мати негативне афективне забарвлення та негативне оціночне судження осіб з функціональними порушеннями зору тощо.

Часовий аспект як усвідомлення людиною власної цілісності та безперервності власного Я є важливим підґрунтям самоствавлення

особистості. Єдність минулого, теперішнього та майбутнього відіграє важливу роль також і у переживанні особистістю особистісного благополуччя як усвідомлений зв'язок між власним досвідом, сприйняттям дійсних характеристик теперішнього та визначеними цілями, цінностями особистості. Згідно з аналізом показників у дослідженні Ю.М. Швалба, Л.В. Тищенко [75], що продемонстрували досліджувані з функціональними порушеннями за методикою СЖО щодо часового континуума вони переживають теперішнє життя як нереалізоване, мають низький рівень усвідомленості майбутнього, зазначають на безглуздість минулого. Розглядаючи переживання особистісного благополуччя осіб з функціональними порушеннями за виділенням Н.В. Волинець [13] часовим критерієм, можна припустити, що виразність таких його показників як переважне позитивне оцінювання людиною власного минулого, позитивне переживання існування у теперішньому, усвідомлення реальності здійснення задумів, досліджувані особи з функціональними порушеннями мають негативне самоствавлення та не переживають себе як благополучні.

У результаті дослідження Ю.М. Швалба, Л.В. Тищенко [75] було встановлено, що більшість досліджуваних осіб з функціональними порушеннями мають низький рівень усвідомленості життя, сприймають власне життя як нецікаве та емоційно ненасичене, ненаповнене змістом. Студенти з функціональними порушеннями переживають власне життя як нереалізоване, зазначають на безглуздість попереднього його етапу.

Оскільки переживання особистісного благополуччя особистістю є представленою у свідомості особистості формою відрефлексованого благополучного Я-існування, що базується на позитивній оцінці якості життя, балансу позитивного і негативного афекту, внутрішній задоволеності життям в цілому, визначається ступеню спрямованості особистості на реалізацію компонентів позитивного функціонування і містить структурні компоненти особистісної здійсненності, особистісної самоефективності, особистісної гармонії [12], можна припустити, що особи з функціональними

порушеннями не переживають власне життя як благополучне, що пов'язано з негативним або несформованим ставленням до себе.

Отже, згідно з дослідженнями сучасних науковців, емоційна забарвленість, змістовність життя сприймається особами з функціональними порушеннями через власний функціональний стан, через власне функціональне порушення, що може трансформуватися у особистісні переживання обмеженості, що, в свою чергу, виступає специфічним джерелом переживання ними суб'єктивного неблагополуччя. Зважаючи на те, що суб'єктивне благополуччя є структуроутворюючим фактором особистісного благополуччя (Н.А. Батурін [3]) а його переживання відображає негативне чи позитивне ставлення особистості, що виникає при реалізації актуалізованих потреб (П.П. Фесенко [67]), можна припустити, що саме неадекватне ставлення до власного функціонального порушення, негативне ставлення до себе, певним чином впливає на переживання власного благополуччя особами з функціональними порушеннями, зокрема, з функціональними порушеннями зорового аналізатору.

Висновки до розділу 2

Ставлення людини до себе виступає однією з важливих детермінант розвитку її особистості. У сучасній психологічній науці існує три основних самостійних підходи до розуміння цього феномену: самоставлення розглядається науковцями як риса особистості, як компонент регулятивної системи особистості та як структурний компонент самосвідомості особистості. Самоставлення особистості розуміється нами як емоційно-ціннісний компонент самосвідомості людини – безпосередньо презентований у свідомості людини особистісний смисл Я, а також як специфічний вид емоційного переживання, завдяки якому людина усвідомлює ціннісний смисл власних ставлень до того, що вона знає і розуміє про себе. Формування самоставлення відбувається на інтерсуб'єктному (самопостереження, само сприйняття) та інтрасуб'єктному (самоаналіз, самоосмислення) рівнях, які виступають у системі самоставлення як її підсистеми. Самоставлення особистості визначається усвідомленням власної цінності, унікальності та неповторності, прийняттям себе як цілого.

Успішна позитивна его-ідентичність особистості, у результаті досягнення якої людина набуває сформовану специфічну, ієрархічну систему власних цінностей, цілей та переконань у різноманітних сферах життєдіяльності, виступає умовою формування самоставлення особистості. Вона сприяє усвідомленню власних рис, властивостей та якостей набутих особливих специфічних здатностей як особливих умов, що сприяють або перешкоджають самореалізації, тобто усвідомленню, осмисленню власного Я, визначенню його особистісного позитивного чи негативного смислу.

В умовах функціонального порушення зору самоставлення особистості може набувати специфічних характеристик, що на нашу думку, впливає на переживання особистісного благополуччя особистістю. Включення факту обмеженості до структури Я-образу призводить до його викривлення, до ускладнення чи уповільнення процесу самоідентифікації. Очікування щодо майбутнього стикаються з негативними уявленнями про себе і визначають

характер уявлень про власні можливості, що відображається на специфічному характері самоставлення осіб з функціональними порушеннями зору.

Специфіка самоставлення осіб з функціональними порушеннями зору відображається у неадекватному ставленні до власного функціонального порушення (ігноруванні або перебільшені його наслідків), занадто критичному ставленні до себе, схильності до полярних оцінок, пасивності у комунікативній сфері підвищеної чутливості до оцінок з боку оточуючих. Особливості ставлення до власної зовнішності, а також соціальні стереотипи щодо осіб з функціональними порушеннями зору провокують негативні переживання, викликають відчуття несхожості на інших, інаковості зі знаком «мінус». Внаслідок страху бути незрозумілими, осміяними, неприйнятими відбувається відгородження і самоізоляція від соціуму. Стійке емоційне переживання безглуздості власного Я-існування, що виникає в наслідок соціальної депривації та стигматизації, може свідчити про переживання особистісного неблагополуччя. Тоді негативне переживання є наслідком руйнування надій на реалізацію власних можливостей, зниження мотивації на успіх і досягнення цілей, втрати життєвих перспектив тощо.

Позитивне ставлення до себе особистості може виступати як внутрішній ресурс особистості, що відіграє значну роль у переживанні нею особистісного благополуччя у конкретних життєвих умовах і обставинах, зокрема в умовах функціонального порушення зору.

РОЗДІЛ 3 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ САМОСТАВЛЕННЯ ОСІБ З ФУНКЦІОНАЛЬНИМИ ПОРУШЕННЯМИ ЗОРУ ЯК СТРУКТУРНОГО КОМПОНЕНТУ ПЕРЕЖИВАННЯ ВЛАСНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ

3.1. Планування та обґрунтування методів дослідження

У нашому емпіричному дослідженні, спрямованому на визначення структурних компонентів переживання власного благополуччя осіб з функціональними порушеннями зору взяли участь 60 респондентів у віці від 35 до 50 років, з першою та другою групою інвалідності по зору, які є членами Всеукраїнської громадської організації Маріупольської територіальної первинної організації Українського товариства сліпих.

Підбір інструментарію та процедура емпіричного дослідження здійснювалися із урахуванням особливостей та можливостей респондентів: тестові запитання (за потребою) озвучувалися дослідником респонденту, у разі неможливості респондента самостійно заповнити бланк методики, відповіді також фіксувалися дослідником у індивідуальному порядку. Подібна процедура проведення емпіричного дослідження набуває певної специфіки, оскільки втрачає анонімність та, у порівнянні зі стандартною процедурою, потребує значно більше часу та певних навичок експериментатора. В той же час, саме така процедура дозволила прийняти участь у дослідженні особам з глибокими функціональними порушеннями зору, які не володіють навичками невізуальної роботи на ПК, що підвищило репрезентативність вибірки досліджуваних.

Дослідження здійснювалося у три етапи:

1. Проведення констатувального експерименту;
2. Розробка та впровадження корекційно-тренінгової програми;
3. Перевірка та аналіз результатів впровадження корекційно-тренінгової програми, визначення шляхів подальшого застосування результатів.

Для виконання поставленої задачі емпірично дослідити вплив особливостей самоствалення осіб з функціональними порушеннями зору на

рівень переживання ними власного благополуччя на першому етапі дослідження нами були використані стандартизовані методики. Для дослідження ми також скористалися проективною методикою, що містить нестандартизований самоопис, до якої, з урахуванням завдань дослідження, ми додали спеціально розроблений нами бланк, який містить міні-опитувальник щодо особистісних переживань респондентів.

Для визначення особливостей переживання власного благополуччя осіб з функціональними порушеннями зору нами було використано стандартизовану методику «Шкала психологічного благополуччя К. Рифф» у версії Т.Д. Шевеленкової та Т.П. Фесенко [77]. Методика дозволяє визначити наявний рівень інтегрального показника психологічного благополуччя респондентів та ступінь виразності основних його компонентів. Психологічне благополуччя особистості визначається за такими шкалами як: самоприйняття – компонент, що відображає позитивну чи негативну оцінку себе та свого життя; позитивні стосунки з оточуючими як вміння встановлювати і підтримувати контакти з іншими людьми; автономія як здатність діяти у відповідності до власних цілей та бажань; управління оточуючим середовищем як індикатор наявності здатностей та якостей, що обумовлюють оволодіння різноманітних видів діяльності; наявність життєвих цілей як показник осмисленості існування; шкала особистісного зростання включає прагнення до навчання та розвитку тощо.

Використання цього методичного інструментарію дозволить визначити ті компоненти у структурі переживання власного благополуччя осіб з функціональними порушеннями зору, що перешкоджають позитивному функціонуванню особистості, актуалізації її ресурсності, а також ті компоненти, ступінь виразності яких забезпечує позитивне переживання власного життя як благополучного.

Для вивчення особливостей самоставлення осіб з функціональними порушеннями зору нами була застосована методика «Тест-опитувальник для визначення самоставлення особистості (В.В. Столін, С.Р. Пантелеев)» [50].

Згідно визначення авторів, самоствавлення як певне стійке почуття на адресу власного Я містить ряд специфічних модальностей або вимірів: внутрішня чесність (шкала пов'язана з такими особистісно значущими аспектами Я образу, поведінки, що складно усвідомлюються людиною, у крайніх значеннях свідчить про соціальну бажаність відповідей), самовпевненість (відображає наявне ставлення особистості до себе як до самостійної, вольової людини, яка заслуговує на самоповагу), самокерівництво (демонструє наявні уявлення людини про її суб'єктність у власній життєдіяльності, проте, наскільки вона сама творить власне життя), дзеркальне Я (значення шкали свідчать про ті очікування від генералізованих інших, які наразі має людина), самоцінність (переживання емоційно-цінного ставлення особистості до себе, що не залежить від співставлення успіхів та невдач, не пов'язане з прагненнями до соціально бажаного образу Я), аутосимпатія не пов'язана з прагненнями до соціально бажаного образу Я, самоприйняття (емоційне, безумовне прийняття себе таким, який ти є, цілісне прийняття власного Я, власних сильних та слабких сторін успіхів та невдач), самоприв'язанність (шкала демонструє наявну гнучкість Я образу людини від ригідності та небажання щось змінювати у себе до гнучкості та адаптивності на фоні високого само прийняття), внутрішня конфліктність (показники шкали можуть свідчити як про внутрішню конфліктність, неузгодженість людини так і про її рефлексивність як здатність усвідомлювати власні труднощі) та самозвинувачення (виразність цього виміру може свідчити про наявні неадаптивні звинувачення респондентів на власну адресу).

Кожна модальність відрізняється як за емоційним тоном, переживанням, так і за семантичним змістом відповідного ставлення до себе.

Самоствавлення особистості як компонент самосвідомості що виконує функцію прийняття людиною самої себе, усвідомлення власних особливостей, можливостей та обмежень, досліджується у взаємозв'язку із Я концепцією особистості, її когнітивним описовим компонентом. Я образ особистості змістовно характеризує рольовий репертуар особистості, її его-

ідентичності у певних сферах її життєдіяльності, тобто являє собою рольову ідентичність (обумовлену соціальними ролями особистості).

Феномен переживання осіб з функціональними порушеннями зору щодо власних можливостей та обмежень у актуальних еґо-ідентичностях нами був досліджений за допомогою проєктивної методики М. Куна, Т. Макпарклєнда «Хто Я» [54], яка спрямована на вивчення змістовних характеристик ідентичності особистості. Відповідь на запитання «хто я?» безпосередньо пов'язана із самосприйняттям особистості самої себе, власних соціальних ролей і психологічних характеристик, тобто з усвідомленням власного Я-образу, є показником актуалізованих сфер життєдіяльності особистості. Оскільки авторами визначено, що кількість відповідей має бути не менш, ніж двадцять, неможливість респондента визначити власні еґо-ідентичності у потрібній кількості відповідей може свідчити про недостатню рефлексивність особистості або збіднений рольовий репертуар особистості, звуження сфер її життєдіяльності, що також може стати напрямком у подальшій корекційній роботі.

У нашому емпіричному дослідженні використання цього інструментарію також дозволяє за допомогою контент обробки відповідей проаналізувати присутність у нестандартизованому самоописі досліджуваних факту дефективності та обмеженості, що переживаються досліджуваними у контексті функціонального порушення зору. Цей методичний інструментарій не містить стандартизованого бланку зі стимульним матеріалом у вигляді бланку відповідей чи запитань, тому ми, зважаючи на особливості респондентів, модифікували методику, розробивши для зручності дослідника спеціальний бланк (додаток 1).

Проведення методики складається з двох етапів. На першому респондент дає серію відповідей на запитання «Хто Я». На другому етапі особистісне переживання можливостей чи обмежень актуалізується за допомогою вибору варіанту відповіді респондентів на поставлене дослідником запитання щодо кожної актуалізованої соціальної ролі:

«Функціональне порушення зору так впливає на мою его-ідентичність: а) повністю обмежує; б) частково обмежує; в) не знаю; г) її реалізація частково можлива; д) повністю можлива.

Визначення відсоткового співставлення у самоописах кожного з респондентів особистісних переживань у актуалізованих его-ідентичностях щодо можливостей та обмежень у нашому дослідженні дозволяє зафіксувати, чи відбувається у випадку переживання фізичної обмеженості (часткової або повної) в наслідок центрації особи на цьому факті виникнення стану у вигляді переживання також і психологічної обмеженості. Також за допомогою цього інструментарію можна визначити ті опорні его-ідентичності, в яких особистісні переживання знаходяться у континуумі «частково можливо-повністю можливо» для використання їх як базових у подальшій корекційній роботі.

Інтерпритація результатів констатуючого експерименту, визначення особливостей переживання власного життя як благополучного та специфіки самоствавлення респондентів, виділення кола проблем виступає підґрунтям для виокремлення компонентів, що виступають провідними та опорними у такому переживанні, у структуру переживання власного благополуччя осіб з функціональними порушеннями зору. Спираючись на виділені компоненти, на другому етапі дослідження розробляється та впроваджується корекційно-тренінгова програма. За результатами першого етапу дослідження здійснюється відбір респондентів з позанормативними стеновими показниками виразності компоненті, що входять у визначену нами структурну схему переживання власного благополуччя осіб з функціональними порушеннями зору, з яких формується корекційно-тренінгова група для участі на другому етапі дослідження у розробленому корекційно тренінговій програмі.

На другому етапі дослідження нами було здійснено розробку та опробування корекційної програми з проведенням соціально-психологічного тренінгу. Мета соціально-психологічного тренінгу спрямована на

формування адекватного (позитивного) самоствалення осіб з функціональними порушеннями зору з числа учасників корекційної групи, що дозволить респондентам у подальшому переживати у повній мірі себе благополучними у актуалізованих сферах життєдіяльності. (додаток 2).

Програма тренінгу розрахована на п'ять занять по 120-150 хвилин кожне. У структуру тренінгової програми включені вправи спрямовані на виконання завдань тренінгу: такі як релаксаційні і корекційні вправи. На заключному етапі кожного дня відбувалася рефлексія учасників. Виконання завдань тренінгової програми здійснювалося згідно розробленого щоденного плану проведення тренінгових занять.

Завданням третього етапу дослідження є аналіз ефективності впроваджених корекційних заходів та окреслення можливих шляхів практичного застосування отриманих результатів. Аналіз ефективності впровадження розробленої тренінгової програми досліджується повторним проведенням тестування кожного з учасників корекційної групи за методиками, що використовувалися на першому етапі дослідження. Співставлення результатів тестування першого та третього етапів дозволяє визначити наявність позитивних змін у виразності компонентів самоствалення та, як наслідок, збільшення ступеня виразності інтегрального показника переживання власного благополуччя учасників корекційної групи. В нашому емпіричному дослідженні результатами впровадження розробленої корекційної програми також можуть бути визначення неврахованих особливостей проведення тренінгової роботи з особами з функціональними порушеннями зору, а також окреслення напрямків подальшого практичного застосування результатів дослідження.

3.2. Аналіз та інтерпретація результатів констатувального експерименту

Згідно результатів дослідження, переважна кількість досліджуваних (85%) показали середній рівень, 5% високий та 10% низький рівні виразності інтегрального показника психологічного благополуччя. 95% респондентів демонструють середній рівень осмисленості життя, наявність взаємодій, що надають життю сенс. Серед осіб, що прийняли участь у дослідженні, 75% відкриті для накоплення нового досвіду, схильні використовувати можливості щодо розвитку власного потенціалу. Натомість 20% визнають відсутність власного розвитку, не відчують покращення або самореалізації, про що свідчить низький рівень за шкалою особистісного росту. Результати дослідження наведені на рисунку 3.1.

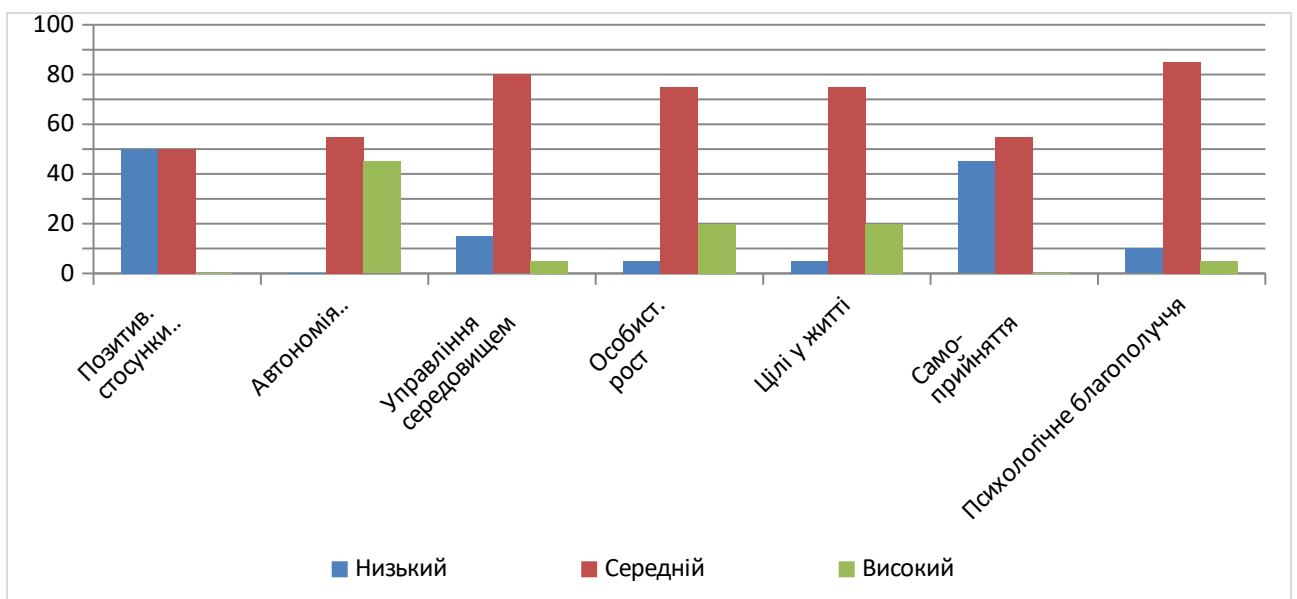


Рис. 3.1 Рівень виразності інтегрального показника психологічного благополуччя та його компонентів у досліджуваних (%).

Звертає увагу той факт, що частина досліджуваних має наявні розбіжності між рівнем виразності інтегрального показника психологічного благополуччя (середній) та низьким рівнем виразності компонентів, що мають особистісно-значущі оцінки. Це викликає неоднозначне розуміння. Так, на тлі показника середнього рівня задоволеності якістю власного життя (у 85 % респондентів), низький рівень самоприйняття демонструють 45% досліджуваних, що свідчить про стійке негативне переживання

незадоволеності собою, власним становищем, розчаруванням власним минулим тощо.

Негативні тенденції у самоприйнятті ґрунтуються, вперш за все, на невпевненості у власних силах і можливостях, що призводить до високої емоційної тривожності. Не маючи позитивного розуміння можливостей власного життя, досвіду позитивного функціонування, особи з функціональними порушеннями зору звикають до власних неадаптивних думок, навчаються жити з негативними переживаннями щодо власних функціональних обмежень та відсутністю можливостей. Відбувається формування почуття вивченої безпорадності, яке характеризується складнощами з самоідентифікацією і, як наслідок, з самоприйняттям. Думки про майбутнє стикаються з негативним уявленням щодо себе та, в свою чергу, визначають характер уявлень про власні можливості. Виникає своєрідне замкнуте коло. Викривлене самоприйняття, що базується на усвідомленні власних обмежень та прийнятті такого усвідомлення за константу позначається на підвищеній чутливості до оцінок оточуючих, призводить до викривлень у комунікативній сфері, порушень міжособистісних стосунків, відгородженні від оточуючих. Це підтверджують отримані результати: достатній рівень позитивних, відкритих стосунків з людьми має кожен другий респондент, натомість 50% мають лише обмежену кількість теплих, довірливих стосунків, їм складно бути відкритими, вони ізольовані та фрустровані, у міжособистісних стосунках, як правило, займають позицію стороннього спостерігача.

Першопричиною відсутності навичок поведінки у суспільстві, втрати ініціативності у спілкуванні може виступати несформованість невербальної сфери, яке відбувається внаслідок функціонального порушення зорового аналізатору. Нечітке сприйняття виразу обличчя співрозмовника або взагалі неможливість такого сприйняття, призводить до непорозумінь та комунікативних бар'єрів, не дозволяє людині отримати достовірну інформацію щодо ставлення оточуючих до себе. На фоні звичних думок про

власну обмеженість, ситуація щодо відсутності позитивних стосунків з іншими людьми, вже може не визивати гострого негативного переживання, вона також переходить до звичних та звичайних і лише підтверджує для людини факт її обмеженості, посилюючи стан вимушеної безпорадності.

Середній рівень виразності компоненту за шкалою автономія на разі мають 55% осіб з функціональними порушеннями зору, з числа тих, які взяли участь у дослідженні, що свідчить про перевагу їх самостійності та незалежності, наявну здатність оцінювати себе, виходячи з власних стандартів. Респонденти з високим рівнем автономії (45%) демонструють незалежність від оцінки та думки оточуючих, акцент на власних цілях та бажаннях. Але на фоні низьких та середніх показників щодо самоприйняття та позитивних стосунків з іншими, подібний розподіл високих та середніх стенов за шкалою автономія може бути підтвердженням тенденції частини респондентів до відгородження від оточуючих в наслідок страху бути неприйнятими. Це також може бути ознакою самотності частини респондентів, їх суспільної ізольованості тощо.

високі показники виразності по шкалі автономія можуть розглядатися і як ознака позитивної тенденції, що останнім часом спостерігаються у суспільстві. Спрямованість держави на інклюзію в громадах розширює інтерактивні можливості осіб з інвалідністю по зору, поступово генерує думки та дії у бік саморозвитку, стимулює людину до особистісного зростання, спонукає до пошуку шляхів власної самостійності. Цю думку підтверджують середні стенові показники по шкалі осмисленості життя та особистісного росту.

Психічний розвиток особи з інвалідністю по зору в умовах зменшення активності, що спричинена функціональними порушеннями перцептивної сфери, тісно пов'язаний з соціальною адаптацією, що потребує від людини особливих патернів пристосування до навколишнього світу. Відгородженість людини з функціональними порушеннями зору щодо генералізованих інших на тлі збільшення зовнішніх можливостей самореалізації обертається

відсуванням людини у бік вимушеної самостійності у звичному «безпечному» мікросоціумі, що складається із осіб з функціональними порушеннями зору. Створення сім'ї та народженні дітей, догляд за близькими похилого віку спонукає до проявів самостійності, особистісного росту, надає відчуття суб'єктності, та прогресу власного життя. Успішне оволодіння людиною різноманітними видами діяльності, здатність долати труднощі, що виникають обумовлюють позитивне функціонування і забезпечують відчуття переживання власного життя як благополучного. Але, на тлі несформованої здатності інтегрувати набутий у мікросоціумі досвід на актуальні сфери життєдіяльності, виникає фрагментарне, недостатньо реалістичне сприйняття різноманітних проявів життя, тому особистісне переживання благополучності Я існування набуває певних особливостей.

Отже, нами було встановлено, що у структурі переживання власного благополуччя осіб з функціональними порушеннями зору наявні компоненти, що перешкоджають ресурсності особистості та актуалізації її можливостей. Позитивне переживання власного життя як благополучного у респондентів виникає у випадку фіксації саме на тих компонентах життєдіяльності, які переживаються у контексті особистісних можливостей. В наслідок несформованої здатності інтегрувати набутий у мікросоціумі досвід на актуальні сфери життєдіяльності, виникає фрагментарне, недостатньо реалістичне сприйняття різноманітних проявів життя.

Як відомо, механізми формування ставлення індивіда до себе спираються на систему уявлень щодо власних особливостей, можливостей та обмежень. В умовах функціонального порушення зору патерн пристосування до навколишньої дійсності може ґрунтуватися на захисних механізмах типу витеснення або заперечення. Згідно результатів дослідження, 60% респондентів у той чи іншій мірі відчують труднощі в усвідомленні значущих аспектів поведінки, власного Я, та самоствавлення, вони переважно закриті щодо відвертості з іншими. Показники за шкалою відкритості корелюють з показниками за виміром внутрішньої конфліктності, а саме:

55% осіб з числа учасників дослідження з низькими стенами виявляють схильність до заперечення проблем, поверховість у оцінках власного Я, що може свідчити про ригідність Я образу та проектуватися у соціально бажану спрямованість їх відповідей. На разі, жоден досліджуваний не показав результат, що свідчить про незадоволеність власними можливостями, погану саморегуляцію, розмитий локус Я тощо. Високі та середні (20% та 80% відповідно) стени по шкалі самовпевненості, визначені в результаті відповідей досліджуваних, свідчать про наявне бажання респондентів продемонструвати себе як самостійних, вольових та надійних особистостей. Результати дослідження надані на рисунку 3.2.

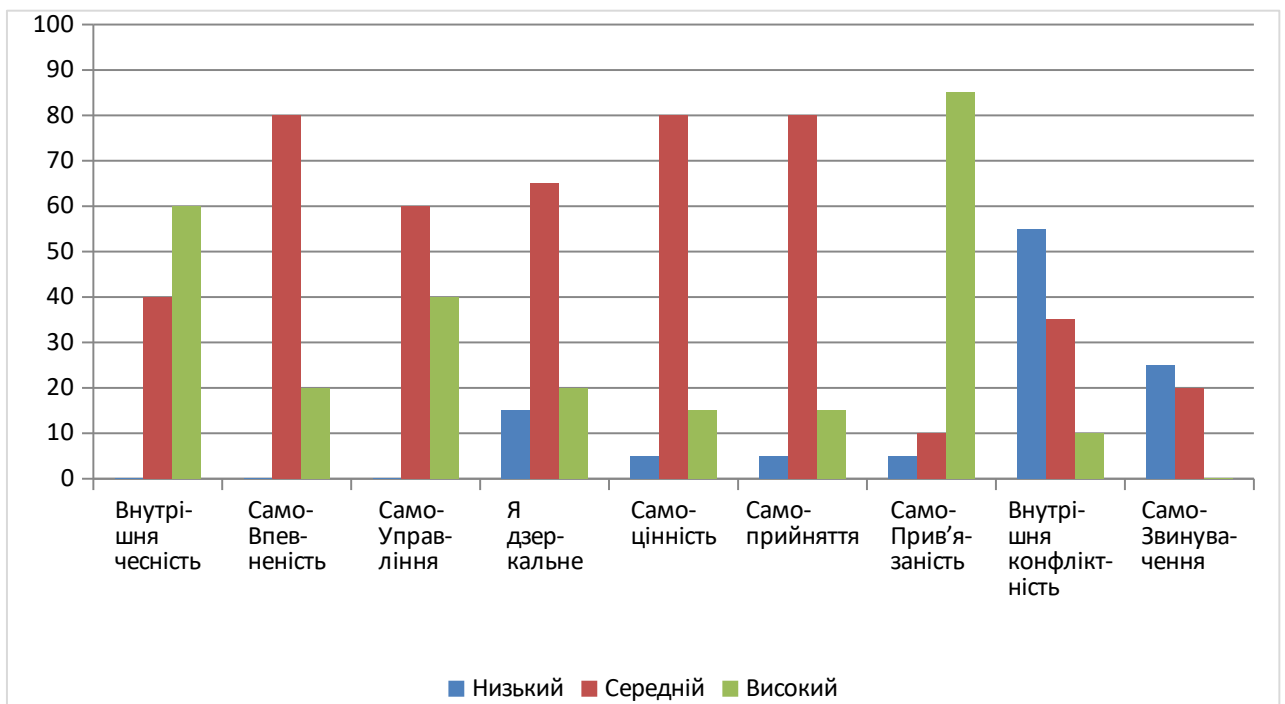


Рис. 3.2 Рівень виразності модальностей самоствавлення у досліджуваних (%).

Акцент на власній суб'єктності, на розумінні того, що вони самі творять власну дійсність зробили 40% осіб з функціональними порушеннями зору з числа досліджуваних; в той же час, інші респонденти – 60% продемонстрували, що у більшості випадків також вибачають переважно себе самих як основне джерело активності, таких, що здатні при необхідності взяти на себе відповідальність за результати власної діяльності.

Про наявність захисних механізмів типу витиснення та заперечення щодо власного Я-образу респондентів свідчать результати виразності компоненту за шкалою самоприв'язаності. Переважна більшість досліджуваних (85%) демонструють власну прив'язаність до неадекватного Я-образу, тенденції до його збереження, заперечення проблем, небажання змінюватися. Регідність Я-образу, що підтримується наявними захистними механізмами, може спричинити регресивні тенденції у розвитку особистості, оскільки значно ускладнює засвоєння людиною соціального досвіду, який є необхідною складовою формування еґо-ідентичності, адекватної конкретним умовам і обставинам, в яких функціонує особистість.

У даному контексті слід зазначити, що функціональні порушення зору обумовлюють порушення в процесах ідентифікації та самоактуалізації. Це відбувається в наслідок неадекватного ставлення особистості до власного функціонального порушення, а саме: схильності до ігнорування факту функціонального порушення зору та його наслідків чи його гіперболізування: оцінка особистістю оточуючого світу, соціальних взаємовідносин та самої себе відображає внутрішню неузгодженість особистості.

Самоідентифікація як процес набуття еґо-ідентичності є побудовою Я-образу особистістю, певним процесом самовибудовування людини, що передбачає випробування особистістю можливих (у конкретних умовах і обставинах) соціальних ролей, соціальних функцій, способів спілкування, напрямків професійної самореалізації тощо. Тобто це певний процес вибору, у результаті якого, власне і відбувається самовизначення особистості. В умовах функціонального порушення зору процес само ідентифікації може ускладнюватися .

Загальновідомо, що зір відіграє провідну роль в орієнтуванні, у пізнавальній та трудовій діяльності людини, за його допомогою сприймаються предмети, через візуальний канал людина здобуває уявлення про себе і світ, а, отже, зір опосередковує формування еґо-ідентичності людини. Я-образу осіб з функціональними порушеннями зору притаманна

специфіка, що обумовлена повною або частковою неможливістю використання візуального каналу сприйняття для збору та накопичення інформації про навколишній світ та своє місце у ньому, через що Я-образ зі високою вірогідністю може набути негативного окрасу.

Оскільки переживання емоційно-ціннісного ставлення особистості до себе не залежить від співставлення успіхів та невдач, аутосимпатія не пов'язана з прагненнями до соціально бажаного образу Я. Переважна більшість досліджуваних (80%) показали середні показники стенив за модусом самоцінності, вони демонструють зацікавленість у власному Я, емоційну оцінку себе за внутрішніми інтимними критеріями любові, духовності, багатства внутрішнього світу. Вони також дружньо ставляться до себе, що проявляється у переважному схваленні власних планів та бажань що є ознакою адаптованості. Високі стени по шкалі самоцінності свідчить про переживання відчуття емоційної цінності досліджуваних щодо власної особистості та одночасно виражають уявлення про цінність власного Я для інших. Такі показники, як 20% респондентів з високими стенами та 65% з середніми стенами за шкалою відображеного самоствавлення (дзеркальне Я) відповідають уявленням респондентів про те, що їх зовнішність, характер та діяльність здатні викликати симпатію, повагу та розуміння генералізованого іншого. Але, зважаючи на результати першого етапу дослідження, такі очікування можуть бути результатом відсутності достатнього досвіду міжособистісних стосунків або наслідком спілкування в більшості випадків лише із особами з функціональними порушеннями зору у створеному мікросоціумі, що складається із осіб з функціональними порушеннями зору. Очікування позитивного ставлення до себе з боку генералізованого іншого також може бути індикатором зміну тенденції на відгородженість від соціуму, як прояв очікування щодо визнання того факту, що навколишній світ та соціум здатні позитивно сприйняти людину з функціональними порушеннями, прийняти її особливості та повірити у її можливості.

Таким чином, нами було визначено, що труднощі в усвідомленні значущих аспектів поведінки та власного Я, закритість, схильність до заперечення проблем значно викривляє самоставлення особистості; Я-образ перетворюється на закриту ригідну систему уявлень особистості про себе. Високий ступінь аутосимпатії за відсутністю достатнього досвіду міжособистісних стосунків та захисні механізми визначають специфіку самоставлення осіб з функціональним порушенням зору.

Подальше дослідження, в основі якого лежить вільний самоопис респондентів, дозволило проаналізувати присутність у нестандартизованому самоописі респондентів наявності дефективності та обмеженості. Звертає увагу той факт, що лише 10% респондентів з функціональними порушеннями зору включили до самоопису такі его-ідентичності як «Я інвалід по зору», або «Я сліпий», в той же час, 90% респондентів демонструють рольовий репертуар без подібних зазначень. На разі, серед актуалізованих его-ідентичностей респондентів зустрічаються власні об'єктивні его-ідентичності які включають поведінкові та соціальні характеристики (такі, що стосуються віднесення себе до конвенціональних груп) так і такі, що мають суб'єктивний окрас (самоопис, що здійснений у термінах бажань, емоцій тощо) та потребують для їх визначення співставлення себе з іншими людьми. Це свідчить про те, що у досліджуваних присутня активність щодо самопізнання. В той же час, у 80 % осіб з числа досліджуваних кількість самохарактеристик є меншою за 18 одиниць, що може бути визначено як ознака недостатнього рівня рефлексивності, при чому 10% з цього числа не змогли актуалізувати більш ніж десять власних соціальних ролей. Такий звужений рольовий репертуар є наслідком негативної самоідентифікації та, як наслідок негативного самоставлення особистості. Крім того, у жодного респондента у самоопису не актуалізовані очікування щодо власного майбутнього, що може свідчити або про негативні очікування від майбутнього, або про відсутність чи розмитість подальшого планування

життя, що пов'язано з особистими переживаннями відсутності можливостей самореалізації.

Визначення відсоткового співставлення у самоописах кожного з респондентів особистісних переживань у актуалізованих его-ідентичностях щодо можливостей та обмежень у дослідженні дозволяє зафіксувати, що у випадку переживання фізичної обмеженості (часткової або повної) в наслідок концентрації особи на цьому факті виникає стан переживання і психологічної обмеженості. Результати дослідження відображені у таблиці 3.1.

Таблиця 3.1.

Співставлення особистісних переживань можливостей та обмежень досліджуваних у актуалізованих его-ідентичностях (%)

Кількість респондентів, що мають таке співставлення	Переживання обмеженості	Переживання можливостей
5	10	90
10	20	80
20	30	70
30	40	60
15	45	55
5	55	45
5	60	40

Так, на запитання щодо власного переживання можливостей чи обмежень у визначених респондентами его-ідентичностях у контексті власних функціональних порушень зору 90% респондентів визначили власні переживання щодо виконання більшості актуалізованих соціальних ролей як такі, що приймають значення «частково можливо» або «повністю можливо». Натомість десята частина респондентів у актуалізованих сферах життєдіяльності переважно переживають фізичні функціональні порушення як повну або часткову відсутність можливостей для позитивного функціонування. У всіх осіб з функціональними порушеннями зору з числа респондентів у різній ступені актуалізовані переживання щодо наявних у

структурі Я образу обмежень (як часткових так і повних) щодо реалізації певних, визначених самим респондентом его-ідентичностей. У різному відсотковому співвідношенні вони наявні у кожного респондента.

Отже, актуалізовані его-ідентичності осіб з функціональними порушеннями зору можуть переживатися як у контексті можливостей, так і особистісних обмежень. У випадку переживання фізичної обмеженості (часткової або повної) в наслідок центрації особи на цьому факті також виникає стан переживання і психологічної обмеженості. Наявність у структурі Я-образу факту обмеженості провокує негативні особистісні переживання, що перешкоджає позитивному функціонуванню.

За результатами констатуючого експерименту нами була визначена така характеристика переживання власних можливостей чи обмежень в актуальних его-ідентичностях осіб з функціональними порушеннями зору:

- у випадку переживання фізичної обмеженості (часткової або повної) в наслідок центрації особи на цьому факті також виникає стан переживання і психологічної обмеженості;
- очікування щодо майбутнього стикаються з негативними уявленнями про себе і визначають характер особистісних переживань;
- на тлі несформованої здатності інтегрувати набутий у мікросоцумі досвід на актуальні сфери життєдіяльності, виникає фрагментарне, недостатньо реалістичне сприйняття різноманітних проявів життя, тому особистісне переживання благополучності Я існування набуває певних особливостей.

За результатами дослідження нами визначені наступні особливості самоствавлення осіб з функціональними порушеннями зору:

- включення особистістю факту обмеженості до структури Я-образу, що призводить до його викривлення, до ускладнення чи уповільнення процесу самоідентифікації;
- Я-образ перетворюється на закриту ригідну систему уявлень особистості щодо себе;

- наявні в Я-образі обмеження у реалізації власної життєдіяльності не усвідомлюються;
- патерн пристосування до навколишньої дійсності ґрунтується на захисних механізмах типу витиснення або заперечення;
- наявні труднощі в усвідомленні значущих аспектів поведінки та власного Я, закритість, схильність до заперечення проблем;
- високий рівень аутосимпатії та уявлення про цінність власного Я для генералізованих інших.

За результатами першого етапу дослідження нами були визначені структурні компоненти переживання власного благополуччя осіб з функціональними порушеннями зору (представлені на рисунку 3.3). Такими структурними компонентами, на нашу думку, виступають самоствавлення особистості (позитивне або негативне) та особистісні переживання власних можливостей або обмежень у актуалізованих еґо-ідентичностях.



Рис.3.3 Структурні компоненти переживання власного благополуччя осіб з функціональними порушеннями зору.

Окреслена структурна схема переживання власного благополуччя осіб з функціональними порушеннями зору наочно демонструє компоненти, які

визначають особливості характеру такого переживання, ступінь виразності цих компонентів сприяє (у разі позитивного окрасу) або перешкоджає (у разі негативного окрасу) переживанню особами з функціональними порушеннями зору у повній мірі власне життя як благополучне.

Нами були визначені такі проблемні питання: самоставлення особистості як компонент самосвідомості що виконує функцію прийняття людиною самої себе, усвідомлення власних особливостей, можливостей та обмежень, тісно пов'язано із Я концепцією особистості, її когнітивним описовим компонентом. Я-образ особистості змістовно характеризує рольовий репертуар особистості, її еґо-ідентичності у певних сферах її життєдіяльності. Порушення зору обумовлюють порушення в процесах ідентифікації та самоактуалізації, що відбувається в наслідок неадекватного ставлення до власного функціонального порушення.

Визначені проблеми завдали спрямування у розробці корекційної програми та визначили завдання щодо впровадження соціально-психологічного тренінгу на другому етапі нашого емпіричного дослідження.

3.3. Формувальний експеримент та перевірка ефективності корекційної програми

У формувальному експерименті, змістовна частина якого ґрунтується на розробленій корекційній програмі та проведенні соціально-психологічного тренінгу, взяли участь 11 осіб з функціональними порушеннями зору з числа респондентів, що були відібрані нами за результатами першого етапу дослідження як такі, що показали крайні високі або крайні низькі стенові показники відносно нормальних показників виразності компонентів, які входять у визначену нами структуру переживання власного благополуччя осіб з функціональними порушеннями зору. Ідея тренінгу базується на думці про те, що досягнення власного благополуччя не відбувається випадково, а потребує від особистості розуміння та прийняття самої себе, власних почуттів і емоцій, наявності актуалізованих потреб та цілей, розуміння власних сильних сторін і особливостей як можливостей реалізації актуалізованої его-ідентичності у конкретних умовах і обставинах. Отже, розроблена корекційна програма спрямована на формування адекватного самоставлення осіб з функціональними порушеннями зору як внутрішньої умови переживання у повній мірі власного життя як благополучного.

Впровадження програми соціально-психологічного тренінгу для осіб з функціональними порушеннями зору було здійснено на базі Маріупольської територіальної первинної організації Українського товариства сліпих УТОС. Розробка програми тренінгу та хід його проведення здійснювалися з опорою на можливості респондентів, з урахуванням особливостей перцептивної сфери та зворотнього зв'язку осіб з функціональними порушеннями зору. А саме: була здійснена модифікація або заміна вправ, виконання яких ґрунтуються на візуальному сприйнятті на такі вправи, що здійснюються з опорою на аудіальний та тактильний канал сприйняття інформації. Відповідно нами змінювалися як текст інструкції так і матеріали та обладнання для впровадження вправ. Особливості учасників корекційної групи також потребували більшого часу для проведення тренінгової

програми: використовувався індивідуальний підхід (додаткові роз'яснення, допомога у пересуванні, збільшення тривалості перерв тощо).

Для перевірки ефективності формувального експерименту на третьому етапі дослідження нами були застосовані такі ж методики, що опосередковували й перший етап дослідження. Співставлення результатів тестування першого та третього етапів дозволяє визначити наявність позитивних змін у виразності компонентів самоствавлення учасників корекційної групи та, як наслідок, зазначити на збільшення ступеня виразності інтегрального показника переживання власного благополуччя осіб з функціональними порушеннями зору з числа респондентів дослідження.

Як відомо, самоствавлення особистості визначається усвідомленням власної цінності, унікальності та неповторності, прийняттям себе як цілого. На нашу думку, сформованості самоствавлення особистості передують її его-ідентичність – психологічний конструкт, який, власне і забезпечує цілісність особистості. Саме сформована его-ідентичність особистості, її Я-образ як презентоване у свідомості особистості уявлення про себе, про власні особливості, риси і властивості виступає умовою самоствавлення особистості. Саме тому у розробленій корекційній програмі частина вправ спрямована на самопізнання респондентів, усвідомлення ними аспектів власного Я-образу. На разі, важливою умовою для ефективного процесу самопізнання виступає зниження рівня впливу захисних механізмів, через що до усвідомлення особистості у більшій мірі допускаються значущі аспекти розуміння власного Я, самоствавлення, власної поведінки.

Позитивним результатом впровадження корекційної програми виступає той факт, що низький рівень виразності за шкалою внутрішньої відкритості показали 40% осіб з функціональними порушеннями зору з числа учасників корекційної групи (на першому етапі дослідження 0%) середній рівень продемонстрували 30% , що є показником того, що такі респонденти переважно усвідомлюють власне Я, демонструють рефлексивність та внутрішню критичність, здатність не приховувати від себе та інших значиму

неприємну інформацію. Показники за шкалою відкритості та внутрішньої чесності корелюють з показниками за виміром внутрішньої конфліктності, які також покращилися, а саме: відбулося зниження з 55% до 10% осіб з числа учасників дослідження, які демонструють тенденцію щодо заперечення проблем, закритості, поверхової самовдоволеності тощо. Відповідно, збільшилася кількість респондентів, що мають стенові показники у відповідності до середнього рівня виразності цього компонента, що свідчить про виражену здатність до рефлексії, усвідомлення та прийняття факту власних проблем та труднощів, що інтерпретується нами як ознака слабого впливу захисних механізмів типу заперечення чи витиснення або їх відсутності. Після впровадження корекційної програми у 80% осіб з функціональними порушеннями зору з числа учасників соціально-психологічного тренінгу, образ Я можна визначити як здебільшого гнучкий і адекватний відносно наявних умов та обставин функціонування досліджуваних, що сприяє самореалізації та ресурсності особистості у актуалізованих сферах її життєдіяльності.

Про сформовану здатність до рефлексії та зниження впливу захисних механізмів свідчить також і позитивна динаміка зміни відсоткової відповідності виразності показників виміру за шкалою самоприв'язаності, що була нами зафіксована до апробації тренінгової програми та після її впровадження. Так, повторний замір виразності цього компонента демонструє, що на тлі високого та достатнього рівня самоприйняття (20% та 70% відповідно) виражене бажання щодо особистісних змін, наявне прагнення до ідеального образу-Я, що корелює з показниками за шкалою внутрішньої відкритості. Отже, виражена особистісна готовність респондентів до змін власного Я-образу опосередковує його гнучкість, що підтримується бажанням особистісного зростання, осмисленістю життя, високим ступенем емоційно ціннісного ставлення до себе. Результати порівняльного аналізу відображені на рис. 3.4

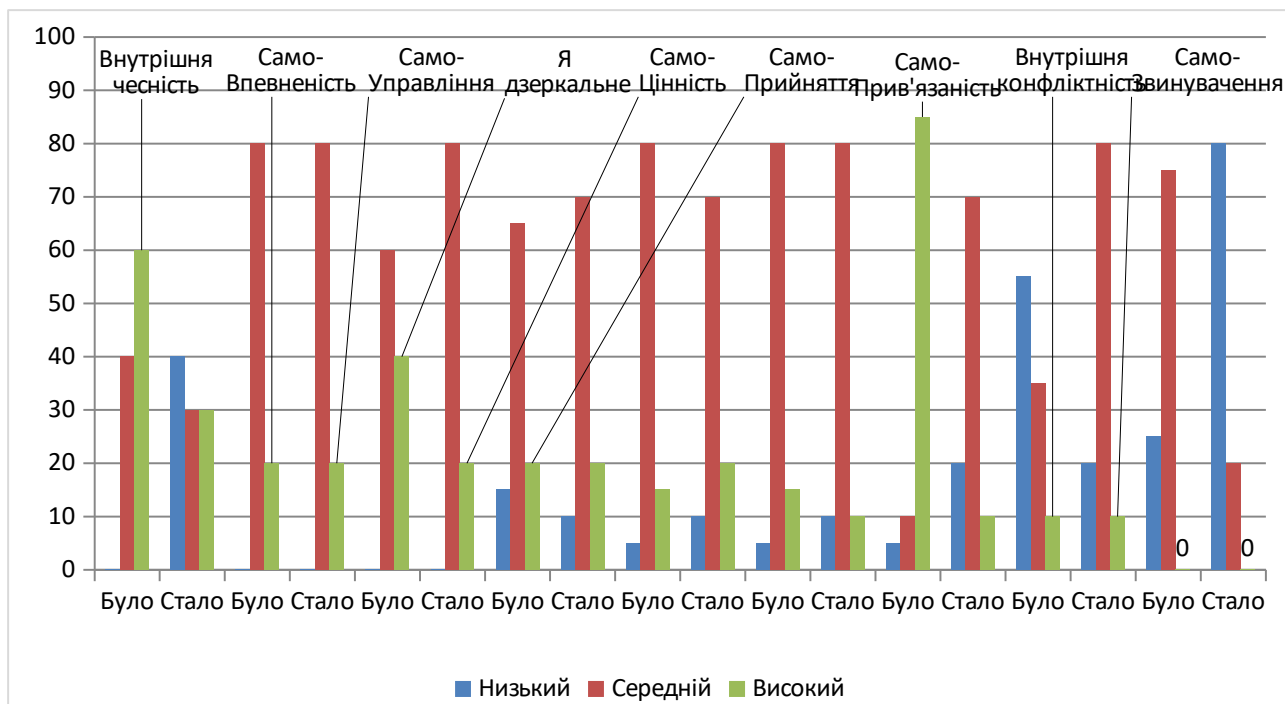


Рис. 3.4 Рівень виразності модальностей самоствавлення у досліджуваних до та після впровадження корекційної програми (%).

Сформована в результаті впровадження корекційної програми здатність осіб з функціональними порушеннями зору до усвідомлення необхідності внутрішніх (особистісних) змін за для адаптації особистості до постійно змінюваних зовнішніх умов та обставин закономірно призводить до активізації особистості щодо пошуку можливостей, спонукає до знаходження таких шляхів самореалізації, що спираються на власні сильні сторони. Особистісні переживання можливостей у актуалізованих сферах життєдіяльності, в свою чергу, виступають як підтвердження та підкріплення позитивного самоствавлення. В той же час, готовність до розширення чи корекції власного рольового репертуару сприяє позитивному функціонуванню у актуалізованих сферах життєдіяльності, підґрунтям для особистісного переживання власного життя як благополучного.

Отже, вищезазначені показники учасників третього етапу дослідження дозволяють зафіксувати зниження рівня впливу захисних механізмів на усвідомлення власного Я респондентів, на відсутність спрямованості щодо надання соціально бажаних відповідей на запропоновані тестові запитання. Зважаючи на це, зафіксований розподіл стенов на першому та третьому

етапах дослідження по деяких шкалах щодо вимірів параметрів самоствавлення осіб з функціональними порушеннями зору, який виявляється подібним, нами можуть інтерпретуватися по-іншому.

Так, досліджувані, що мають високі стенові показники за виміром самоуправління (20%) зробили акцент на власній суб'єктності, на розумінні того, що вони самі творять власну дійсність; в той же час, інші респонденти (80%) продемонстрували, що у більшості випадків також вибачають переважно себе самих як основне джерело активності, як таких, що здатні при необхідності взяти на себе відповідальність за результати власної діяльності. Зважаючи на це, особи з функціональними порушеннями зору з числа учасників корекційної групи, після проходження соціально-психологічного тренінгу можуть спиратися на сформовану власну суб'єктність, генеровану здатність адекватного функціонування.

Розвинута самоповага також виступає опорною детермінантою щодо адекватного прийняття себе та навколишньої дійсності. На разі, 80% учасників корекційної групи демонструють середній, 20% високий рівень сформованості такого компоненту самоствавлення як самоповага: відповіді учасників корекційної групи виявляють власні уявлення зазначених респондентів про себе, як про самостійних, енергійних, надійних осіб. Поважаючи себе людина незалежно від наявності функціональних порушень самоствверджується за рахунок власних внутрішніх властивостей, саморозвитку, самореалізації тощо. Самоповага особистості виражається у адекватному відчутті власної гідності, суб'єктній позиції у міжособистісних стосунках. Сформована у результаті впровадження корекційної програми самоповага осіб з функціональними порушеннями зору сприяє встановленню позитивних відносин з іншими людьми, набуттю досвіду міжособистісних стосунків, розширенню власної комунікативної компетентності, генералізує особистісні переживання можливостей у актуалізованих его-ідентичностях. При розробці корекційної програми нами було враховано те, що оціночні виміри самоствавлення формуються на інтерсуб'єктному рівні оцінки, тобто

через соціальне порівняння себе, власних досягнень з іншими людьми та їх успіхом чи з соціальними нормами та еталонами. Формування таких опонентів ґрунтується на оцінці власної ефективності при досягненні цілі, а пов'язані з нею емоції виступають індикатором того, чи сприяють ті чи інші особливості особистості успішності чи можливості успішної реалізації діяльностей. Отже, ефективність впровадження соціально-психологічного тренінгу відображається у оцінці власного Я щодо соціально-нормативних критеріїв модальностей самоствавлення респондентів.

Як нами було зазначено на першому етапі дослідження, аутосимпатія особистості не пов'язана з прагненнями до соціально бажаного образу Я: емоційно-цінісне ставлення особистості до себе не залежить від співставлення успіхів та невдач, а відображає емоційну оцінку себе за внутрішніми інтимними критеріями любові, духовності, багатства внутрішнього світу. На разі, на третьому етапі дослідження, респонденти також показали високі та середні стени по шкалі самоцінності (20% та 70% відповідно), що свідчить про наявні (у більшій чи меншій ступені) переживання відчуття емоційної цінності досліджуваних щодо власної особистості та одночасно виражають уявлення про цінність власного Я для інших. Такі показники, як 20% респондентів з високими стенами та 70% з середніми стенами за шкалою відображеного самоствавлення (дзеркальне Я) відповідають уявленням респондентів про те, що їх зовнішність, характер та діяльність здатні викликати симпатію, повагу та розуміння іншого. Високі та середні показники щодо емоційно-цінісного ставлення до себе на першому етапі дослідження визначили особливості самоствавлення респондентів. Розвинута аутосимпатія, як один з вимірів само ставлення особистості, виступила тією базовою точкою відправлення, з якої розпочалося формування компонентів позитивного (адекватного) самоствавлення осіб з функціональними порушеннями зору.

Отже, порівняльний аналіз результатів першого та третього етапів дослідження щодо сформованості компонентів самоствавлення досліджуваних

дозволяє визначити, що в результаті впровадження корекційної програми відбулося: зниження рівня впливу захисних механізмів на усвідомлення власного Я респондентів; активована особистісна готовність респондентів до змін власного Я образу; за високого рівня само прийняття та ауто симпатії; розширення комунікативної компетентності тощо.

Таким чином, згідно опрацювання результатів констатувального експерименту щодо самоставлення респондентів, показником ефективності корекційної програми є виражена особистісна готовність респондентів до змін власного Я-образу яка опосередковує його гнучкість, та підтримується бажанням особистісного зростання, осмисленістю життя, високим ступенем емоційно-ціннісного ставлення до себе.

Подальше констатувальне дослідження, в основі якого лежить порівняльний аналіз самоописів респондентів після проведення тренінгової роботи, дозволило зазначити, що жоден респондент не визначив власної соціальної ролі у контексті інвалідності чи обмеженості. Натомість у самоописі присутня більша кількість соціальних ролей. Розширення рольового репертуару відбулося за рахунок самопізнання особистості, усвідомлення власного Я (зменшення впливу на самосвідомість респондентів захисних механізмів типу заперечення чи витиснення). Крім того, групові ефекти, що є невід'ємною частиною тренінгового процесу, а саме: порівняння себе з іншими людьми, власні асоціації, що виникають під час розповідей інших, дозволяють учасникам групи краще усвідомити власне життя та опредметити наявні его-ідентичності, вибудувати бажаний Я-образ. Актуалізовані очікування щодо власного майбутнього є також підтвердженням отриманих показників щодо наявності цілей в житті.

В свою чергу, позитивні очікування від майбутнього, актуалізація подальшого планування життя, пов'язано з особистісними переживаннями можливостей щодо власного Я. Результати дослідження представлені на рисунку 3.6 та 3.7.

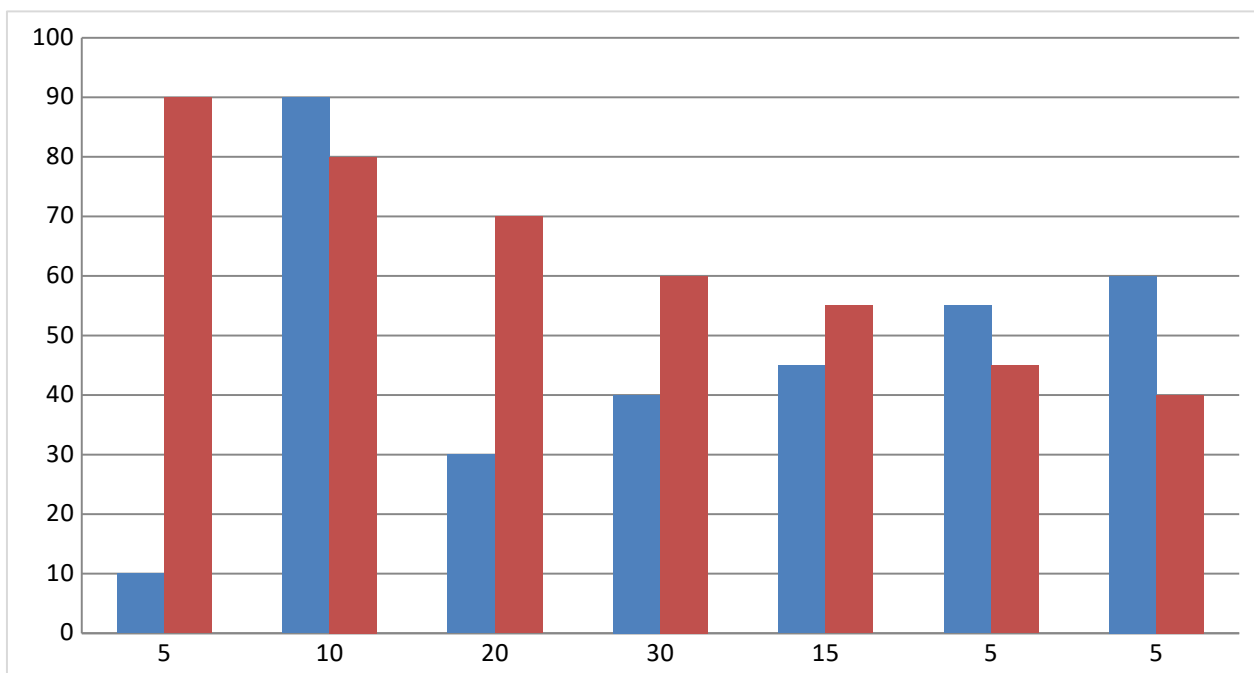


Рис. 3.6 Співставлення особистісних переживань можливостей та обмежень досліджуваних у актуалізованих его-ідентичностях до впровадження корекційної програми (%)

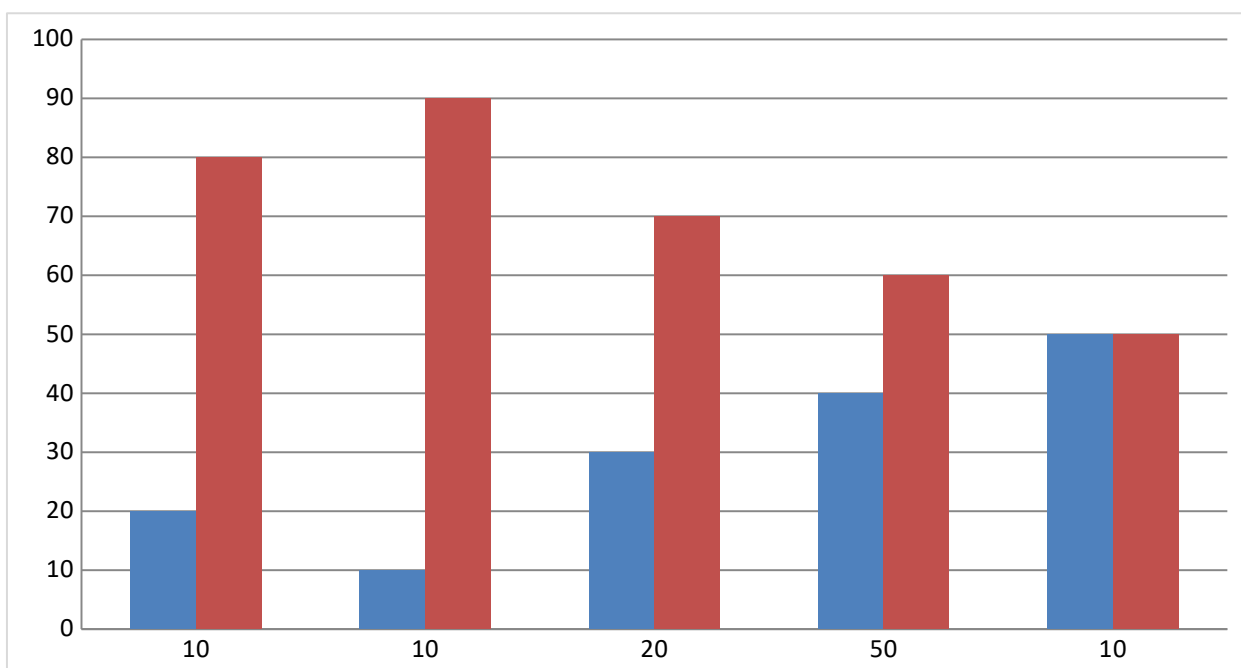


Рис. 3.7 Співставлення особистісних переживань можливостей та обмежень досліджуваних у актуалізованих его-ідентичностях після впровадження корекційної програми (%)

Так, на запитання щодо власного переживання можливостей чи обмежень у визначених респондентами его-ідентичностях у контексті

власних функціональних порушень зору 90% респондентів визначили власні переживання щодо виконання більшості актуалізованих соціальних ролей як такі, що приймають значення «частково можливо» або «повністю можливо». Натомість 10% респондентів визначили іншу кількість таких переживань.

Отже, порівняльний аналіз результатів етапів дослідження особистісних переживань можливостей та обмежень у актуалізованих его-ідентичностях щодо власних функціональних порушень зору дозволяє виокремити наступні аспекти: збільшення активності респондентів щодо самопізнання, розширення рольового репертуару, збільшення особистісних переживань можливостей у актуалізованих его-ідентичностях на тлі актуалізації позитивних очікувань щодо власного майбутнього.

Таким чином, згідно опрацювання результатів формувального експерименту щодо особистісних переживань можливостей чи обмежень актуалізованих его-ідентичностях показником ефективності корекційної програми є актуалізація уявлень респондентів щодо власних можливостей, які опосередковують позитивні особистісні переживання.

Згідно отриманих результатів третього етапу дослідження, респонденти, що склали корекційну групу, у переважній більшості (70%) показали середній рівень виразності інтегрального показника переживання психологічного благополуччя на тлі збільшення відсотку респондентів, що у повній мірі переживають власне життя як благополучне (20%), задоволені власним Я існуванням, натомість лише 10% досліджуваних зазначили на переживання власного життя як неблагополучного.

Позитивну динаміку змін щодо прийняття власного Я респондентів демонструють показники виразності компоненту за шкалою самоприйняття: низький рівень продемонстрували лише 10%, натомість п'ята частина осіб з функціональними порушеннями зору з числа досліджуваних зазначили наявну згоду з самими собою, високий ступінь виразності компоненту що свідчить про прийняття себе такими як є, розуміння та узгодженість щодо власних особливостей та недоліків; 70% зазначили переважно дружне

ставлення до себе. Вони також демонструють зацікавленість у власному розвитку, спрямованість на навчання. Вони відчувають прогрес власного життя. Самоприйняття людини як один із вимірів самоствавлення особистості, відображається у емоційно-ціннісному ставленні людини до себе. Хоча воно не залежить від зовнішніх оцінок функціонування особистості у соціумі, самоприйняття особистістю самої себе сприяє прийняттю особистості іншими людьми та встановленню з ними позитивних стосунків. Приймаючи себе як ціле, дозволяючи собі мати слабкості та недоліки, людина тим самим генерує власну здатність до прийняття цілісності та неповторності інших людей та адекватного ставлення до навколишньої реальності. Результати порівняльного аналізу надані на рис. 3.8.

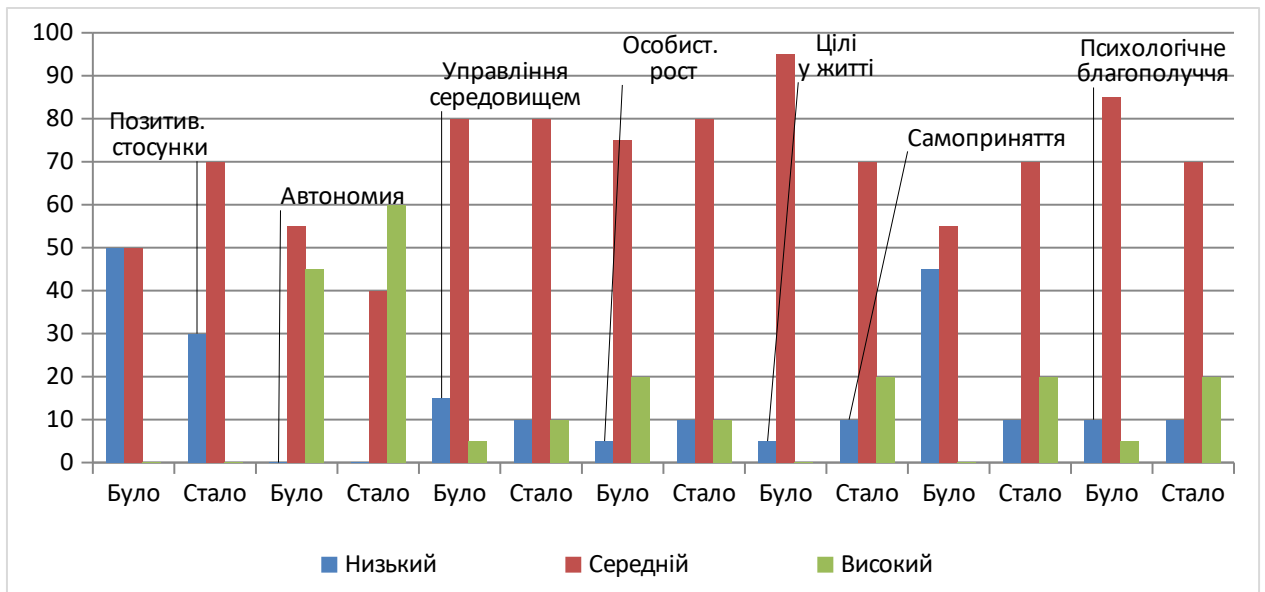


Рис. 3.8 Рівень виразності інтегрального показника психологічного благополуччя та його компонентів у досліджуваних (%)

Результати порівняння вимірів виразності компоненту щодо позитивних відносин респондентів з іншими людьми також свідчать про ефективність впровадженої програми. На разі, відсоток респондентів, які зазначають на обмежену кількість дружніх теплих стосунків зменшився з 50% респондентів першого етапу дослідження до 30% при повторном тестуванні. Відповідно, з 50% до 70% збільшилося число респондентів, які мають або готові мати довірчі стосунки з іншими людьми, вказують на

наявну власну здатність турбуватися про інших, припускають можливість формування теплих, близьких стосунків.

Слід зауважити на зменшення кількості респондентів з низькими стеновими показниками по шкалі особистісного росту. При повторному тестуванні лише 10% з числа учасників корекційної групи (на противагу 20% у попередньому тестуванні) зазначили на усвідомлення відсутності власного розвитку та інтересу до життя, на відсутність його спрямованості та цілісності. Отже, переважна більшість членів корекційної групи після участі у соціально-психологічному тренінгу відчують у собі здатність до саморозвитку та самореалізації, що свідчить про особистісні переживання можливостей, та ресурсності по відношенню до власного Я.

Звертає увагу той факт, що рівень виразності показника за шкалою автономії на тлі покращення показників самоприйняття та позитивних відносин респондентів з іншими людьми залишився високим. Це може бути ознакою формування у частини респондентів відчуття самостійності та незалежності, що ґрунтується на самоприйнятті та відкритості новому, на здатності інтегрувати набутий досвід до актуальних сфер життєдіяльності. У такому разі Я-образ особистості набуває гнучкості, а особистість набуває ресурсності, відкритості до розширення рольового репертуару. На відміну від «вимушеної самостійності», яка формується при функціонуванні та спілкуванні переважно у мікросоціумі, що сформований з осіб з функціональними порушеннями зору.

Тобто, людині з функціональними порушеннями зору для формування істинної незалежності та самостійності потрібно мати досвід позитивного функціонування у суспільстві, бути інтегрованою до нього. Відомо, що самоідентифікація як процес набуття еґо-ідентичності є побудовою Я-образу особистістю, процесом самоконструювання, що передбачає випробування особистістю можливих (доступних) соціальних ролей, соціальних функцій, способів спілкування, професійних орієнтацій тощо, тобто здійснення вибору, у результаті якого, власне і відбувається самовизначення

особистості. Особа з функціональними порушеннями зору як і будь яка людина розвивається та функціонує у притаманній лише їй, індивідуальній у кожному конкретному випадку соціальній ситуації розвитку особистості.

Зауважуючи на багаторічну тенденцію на відгородженість та ізольованість осіб з функціональними порушеннями зору від суспільства умовно здорових людей, стигле спрямування на створення та функціонування у мікросоціумі, де функціональне порушення зору виступає ознакою ідентифікації людини з членами такого мікросоціуму, фактором безумовного прийняття, слід зазначити, що соціальна ситуація розвитку досліджуваних не сприяє розвитку істинної самостійності та незалежності. Тому, на нашу думку, сформоване відчуття самостійності та незалежності потребує розвитку та підтримки за допомогою психологічного супроводу.

Отже, порівняльний аналіз результатів першого та третього етапів дослідження щодо виразності компонентів переживання у повній мірі власного благополуччя осіб з функціональними порушеннями зору дозволив з'ясувати, що в результаті впровадження корекційної програми відбулося збільшення рівня виразності: інтегрального показника переживання власного благополуччя досліджуваних; компоненту щодо прийняття власного Я; компоненту щодо позитивних відносин респондентів з іншими людьми. Збереження високого рівня виразності показника за шкалою автономії на тлі покращення показників самоприйняття та позитивних відносин з іншими людьми, а також зменшення кількості респондентів з низькими стеновими показниками по шкалі особистісного росту.

Таким чином, показником ефективності корекційної програми є розширення компонентів переживання власного благополуччя, які переживаються у контексті особистісних можливостей, а саме: самоприйняття, позитивні стосунки з іншими людьми, особистісний ріст на тлі збереження високого рівня автономії.

Результати впровадження корекційно-тренінговою програми дозволяють зробити висновок про те, що якщо функціональне обмеження

зору не розглядається особистістю через призму обмежень, виникнення певного емоційного стану у вигляді негативного переживання психологічного обмеження не виникає. У такому разі компоненти що входять у структуру власного переживання осіб з функціональними порушеннями зору свідчать про переживання нею власного життя як благополучного.

У результаті впровадження соціально-психологічного тренінгу нами були виділені такі особливості тренінгової роботи з особами, що мають функціональні порушення зору:

- оптимальна кількість учасників групи 8-10 осіб;
- модифікація і заміна невербальних вправ (частин вправи) на вербальними і тілесно-орієнтовані з відповідною заміною матеріалів та обладнання для проведення вправ;;
- урахування специфіки зворотнього зв'язку респондентів та особливостей перцептивної сфери: збільшення часу на проведення вправ, повторне зачитування інструкції чи питань, допомога у фіксації відповідей; використання індивідуального підходу (додаткові роз'яснення, допомога у пересуванні,) збільшення тривалості перерв;
- участь у тренінгу асистента психолога для письмової фіксації відповідей учасників групи та фізичного супроводу(за потребою).

Отримані дані свідчать про те, що розроблена у рамках даного дослідження корекційно-тренінгова програма може стати ефективним інструментом для формування адекватного самоставлення осіб з функціональними порушеннями зору. В той же час важливо зазначити, що зважаючи на багаторічну тенденцію до відгородження осіб з функціональними порушеннями зору та переважне функціонування у створених мікросоціумах, сформовані у результаті впровадження корекційної програми структурні компоненти, ступінь виразності яких забезпечує позитивне переживання власного життя як благополучного, потребують подальшого розвитку та підтримки за допомогою психологічного супроводу осіб з функціональними порушеннями зору.

Висновки до розділу 3

За результатами емпіричного дослідження нами була окреслена структурна модель переживання власного благополуччя осіб з функціональними порушеннями зору, до якої включені такі компоненти, як самоствавлення (позитивне або негативне) та особистісні переживання власних можливостей або обмежень у актуалізованих его-ідентичностях. Нами було визначено, що низький ступінь виразності модальностей самоствавлення та негативний окрас особистісних переживань щодо функціональних порушень перешкоджають усвідомленню власної ресурсності особистістю, актуалізації її можливостей. Також, було з'ясовано, що у разі наявності таких компонентів позитивні переживання власного життя як благополучного особами з функціональними порушеннями зору відбувається за рахунок фіксації респондентів на тих факторах і компонентах життєдіяльності, які переживаються у контексті можливостей.

У результаті першого етапу дослідження було з'ясовано, що вплив захисних механізмів та відсутність достатнього досвіду міжособистісних стосунків на тлі високого рівня аутосимпатії визначають специфіку самоствавлення осіб з функціональними порушеннями зору. Включення факту обмеженості до структури Я-образу призводить до його викривлення, до ускладнення чи уповільнення процесу самоідентифікації, через що Я-образ перетворюється на закриту ригідну систему уявлень особистості про себе. В той же час, в наслідок центрації особи на факті власної фізичної обмеженості (повної або часткової) та переживання такої обмеженості, виникає стан психологічного переживання повної або часткової неможливості функціонування у актуалізованих сферах життєдіяльності.

Визначені особливості структурних компонентів переживання власного благополуччя стали підґрунтям для розробки та впровадження на другому етапі дослідження корекційно-тренінгової програми, спрямованої на формування адекватного рівня само ставлення осіб з функціональними порушеннями зору. Показником ефективності впровадження корекційно-

тренінгової програми виступають результати третього етапу дослідження. А саме:

- виражена особистісна готовність респондентів до змін власного Я-образу яка опосередковує його гнучкість, та підтримується бажанням особистісного зростання, осмисленістю життя, високим ступенем емоційно – ціннісного ставлення до себе;
- актуалізація уявлень респондентів щодо власних можливостей, які опосередковують позитивні особистісні переживання;
- розширення компонентів переживання власного благополуччя, які переживаються у контексті особистісних можливостей, а саме: самоприйняття, позитивні стосунки з іншими людьми, особистісний ріст на тлі збереження високого рівня автономії.

Таким чином, перевірка ефективності розробленої корекційно-тренінгової програми дозволяє оцінювати її як дієвий інструмент щодо формування адекватного самоставлення осіб з функціональними порушеннями зору як опорного компоненту у структурі переживання власного благополуччя у актуалізованих сферах життєдіяльності.

Впродовж всього дослідження ми спиралися на можливості респондентів: нами були враховані специфіка перцептивної сфери та зворотнього зв'язку осіб з функціональними порушеннями зору. За результатами впровадження корекційно-тренінгової програми нами також були визначені особливості проведення тренінгової роботи з особами з функціональними порушеннями зору. Сформовані у результаті впровадження корекційної програми структурні компоненти, ступінь виразності яких забезпечує позитивне переживання власного життя як благополучного, потребують подальшого розвитку та підтримки за допомогою психологічного супроводу осіб з функціональними порушеннями зору.

Висновки

Переживання власного благополуччя як представлена у свідомості особистості форма внутрішнього відрефлексованого благополучного Я-існування є складним, комплексним психологічним утворенням, що містить структурні компоненти особистісної здійсненності, особистісної самоефективності, особистісної гармонії. Його основною ознакою виступає суб'єктність, воно є продуктивним, цілісним та всеосяжним. Стійке емоційне негативне переживання власного неблагополучного Я-існування є наслідком руйнування надій на реалізацію власних можливостей, зниження мотивації на успіх і досягнення цілей, втрати життєвих перспектив.

У сучасній психологічній науці феномен переживання особистістю власного життя як благополучного розглядається у контексті інтегрального підходу, що поєднує гедоністичну та евдемоністичну парадигми. Теоретичні конструкти мають ієрархічну будову, що вмістовує компоненти суб'єктивного (позитивний афективний фон, загальна задоволеність життям) і психологічного (позитивне функціонування) благополуччя особистості.

Власне благополуччя розуміється нами як узагальнений інтегральний відрефлексований показник переживання особистістю якості життя у всіх актуалізованих сферах життєдіяльності, а також як оцінка особистістю якості власного життя в цілому. У процесі досягнення особистісного благополуччя задіяні всі психічні структури людини, а відображення його переживання відбувається через власні судження, оцінки, погляди, думки, почуття тощо.

Провідну роль у переживанні власного благополуччя особистістю відіграють внутрішні детермінанти: особистісні властивості людини, що забезпечують досягнення та підтримують стабільність переживання власного благополуччя завдяки усвідомленому, осмисленому вибору особистістю напрямку власного розвитку, спрямованості на позитивне функціонування у актуалізованих сферах життєдіяльності.

У сучасній психологічній науці самоствалення розглядається як риса особистості, як компонент регулятивної системи особистості та як

структурний компонент самосвідомості особистості. Самоставлення особистості розуміється нами як емоційно-ціннісний компонент самосвідомості людини: безпосередньо презентований у свідомості людини особистісний смисл Я, а також як специфічний вид емоційного переживання, завдяки якому людина усвідомлює ціннісний смисл власних ставлень до того, що вона знає і розуміє про себе. Формування самоставлення особистості відбувається на інтросуб'єктному (самопостереження, самоприйняття) та інтросуб'єктному (самоаналіз, самоосмислення) рівнях, які виступають у системі самоставлення як її підсистеми. Самоставлення особистості визначається усвідомленням власних рис, властивостей та якостей, набутих специфічних здатностей як особливих умов, що сприяють або перешкоджають самореалізації, тобто усвідомленню, осмисленню власного Я, визначенню його особистісного позитивного чи негативного смислу. Успішна позитивна еґо-ідентичність особистості, у результаті досягнення якої людина набуває сформовану специфічну, ієрархічну систему власних цінностей, цілей та переконань у різноманітних сферах життєдіяльності, виступає умовою формування самоставлення особистості.

Самоставленню осіб з функціональними порушеннями зору притаманна специфіка, що полягає у негативному (неадекватному) ставленні до власного функціонального порушення. Це виражається у ігноруванні або перебільшенні наслідків такого порушення, занадто критичному ставленні до себе, схильності до полярних оцінок власних можливостей або обмежень, пасивності у комунікативній сфері, підвищеної чутливості до оцінок оточуючих тощо. Особистісні переживання щодо власної обмеженості у актуалізованих еґо-ідентичностях негативно впливають на структуру Я-образу. Включення факту обмеженості до його структури призводить до ускладнення або уповільнення процесу само ідентифікації, до звуження сфери позитивного функціонування.

У результаті емпіричного дослідження з'ясовано: у структурі переживання власного благополуччя осіб з функціональними порушеннями

зору наявні компоненти, які перешкоджають усвідомленню ресурсності особистості та актуалізації можливостей. Переживання власного благополуччя досягається за рахунок фіксації особистості саме на тих факторах і компонентах життєдіяльності, які переживаються у контексті можливостей. Труднощі в усвідомленні значущих аспектів поведінки та власного Я, закритість, відсутність позитивного досвіду міжособистісних стосунків, схильність до заперечення проблем значно викривляють самоставлення осіб з функціональними порушеннями зору, що опосередковується ригідністю Я образу, його закритістю, а також особистісними переживаннями обмеженості щодо власних функціональних порушень у актуалізованих сферах життєдіяльності. Самоставлення (позитивне або негативне) та особистісні переживання можливостей або обмежень виокремлено як структурні компоненти переживання власного благополуччя осіб з функціональними порушеннями зору.

Розроблена та впроваджена корекційно-тренінгова програма спрямована на формування позитивного (адекватного) самоставлення осіб з функціональними порушеннями зору. Показником ефективності корекційно-тренінгової програми є: виражена особистісна готовність до змін власного Я-образу, яка опосередковує його гнучкість, та підтримується спрямованістю до особистісного зростання, позитивних стосунків з іншими людьми, високим рівнем автономії та аутосимпатією; розширення компонентів переживання власного благополуччя, які переживаються у контексті особистісних можливостей; збільшення активності щодо самопізнання; актуалізація позитивних очікувань щодо власного майбутнього.

У результаті впровадження корекційно-тренінгової програми були визначені особливості проведення тренінгової роботи з особами з функціональними порушеннями зору, а також окреслені напрямки подальшого практичного застосування набутих дослідження.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Аргайл М. Психология счастья. СПб. : Питер, 2003. 271 с.
2. Арестова О. Н., Богачев Н. В. Особенности самоотношения у подростков и юношей с близорукостью. Вестник Московского университета. Серия 14. Психология. М. : изд-во Московского университета, 2013. № 4. С. 92-105. URL : <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-samootnosheniya-u-podrostkov-i-yunoshey-s-blizorukostyu>
3. Батурин Н. А., Башкатов С. А., Гафарова Н. В. Теоретическая модель личностного благополучия. Вестник ЮУрГУ. Серия Психология. Т. 6 . Челябинск : ЮУрГУ, 2013. № 4. С. 4-14.
4. Березовская Р. А. Профессиональное благополучие : проблемы и перспективы психологических исследований. Психологические исследования : [электрон. науч. журн.], 2016. № 45. С. 2. URL: <http://psystudy.ru/index.php/num/2016v9n45/1232-berezovskaya45.html>
5. Бюрклин К. Психология слепых. Москва. Политиздат. 1934. 285 с.
6. Варава Л. А. Особливості переживання особистістю почуття самотності у стані депривації: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук: спец 19.00.01 «Загальна психологія». Історія психології. Київ, 2009. С. 21.
7. Вільдгрубе С. О. Психологічні шляхи формування самоствавлення в контексті психологічної адаптації особистості // Проблеми сучасної психології: Збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г.С. Костюка НАПН України / за ред. С. Д. Максименка, Л. А. Онуфрієвої. Кам'янець-Подільський : Аксіома, 2012. № 16. С. 95-104.
8. Водяха С. А. Предикторы психологического благополучия студентов. Педагогическое образование в России. Екатеринбург : Уральский гос. пед. ун-т, 2013. № 1. С. 70-74.
9. Волкова И. П. Психология социальной адаптации и интеграции лиц с глубоким нарушением зрения : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня докт.

психол. наук: спец. 19.00.10 «Корекційна психологія». Санкт-Петербург : ГОУ ВПО, 2010. 41 с.

10. Волинець Н. Методологічні проблеми дослідження психологічного благополуччя особистості. Психологія національної безпеки і благополуччя особистості : матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції. (Львів, 26-27 квітня 2018 р.). Львів : Сполом, 2018. С. 52-55.

11. Волинець Н. В. Операціоналізація поняття «благополуччя психологічне працюючої особистості (працівника)». Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України. Серія: Психологія. Вип. 1. Київ, 2018. URL : <https://doi.org/10.29038/2227-1376-2018-31-22-44>

12. Волинець Н. В. Психологія особистісного благополуччя персоналу Державної прикордонної служби України: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня докт. психол. наук: спец. 19.00.01 «Загальна психологія¹, історія психології». Київ, 2020. 53 с.

13. Волинець Н. В. Психологічний аналіз переживання психологічного благополуччя особистістю. Psychological Prospects Journal. Луцьк : Східноєвропейський нац. ун-т ім. Л. Українки, 2018. Вип. 31. С. 22-44.

14. Волинець Н. В. Теоретичний аналіз категорії «психологічне благополуччя особистості» у сучасній психологічній науці. Теорія і практика сучасної психології, 2017. № 1. С. 4-17.

15. Воронина А. В. Уровневая модель психологического благополучия человека // Потенциал личности : комплексная проблема: материалы второй Всероссийской конференции; отв. ред. Е. Уваров. Тамбов, 2003. С. 29-32.

16. Выготский Л. С. Полное собрание сочинений: В 6 т. Т. 5: Основы дефектологии. М. : Педагогика, 1983. 368 с.

17. Галиахметова Л. И. Благополучие, субъективное благополучие, удовлетворенность жизнью: проблема взаимосвязи. Педагогика и Психология. Вестник Башкирского университета. Уфа, 2015. Т. 20. № 3. С. 1114-1117.

18. Голикова А. А., Кучинский В. Ф. Самоотношение подростков с различной степенью нарушения зрения. Современные проблемы науки и образования, 2015. № 4. С. 11-23.
19. Гудонис В. П. Основы и перспективы социальной адаптации лиц с пониженным зрением. Москва, 1999. 288 с. URL: <https://www.science-education.ru/pdf/2015/4/88.pdf>
20. Гуляєва О. В. До проблеми психологічного благополуччя як чинника психічного здоров'я // Психічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві : зб. тез II Всеукраїнської науково-практичної конференції, (Львів, 20 жовтня 2017). Львів, 2017. С. 108 – 113.
21. Гуляєва О. В. До проблеми задоволеності життям як чинника психологічного благополуччя студентів з обмеженими можливостями здоров'я // Актуальні прикладні та практичні проблеми психолого-педагогічної науки : зб. наукових робіт II Міжнародної науково-практичної конференції (Бердянськ, 29-30 листопада 2017). Бердянськ, 2017. С. 19 – 23.
22. Гуляєва О. В., Гуляєва Ю. О. Особливості самоактуалізації як чинника психологічного благополуччя у студентів з обмеженими можливостями здоров'я // Восьмі Сіверянські соціально-психологічні читання : матеріали Всеукраїнської наукової конференції (Чернігів, 6 грудня 2017). Чернігів, 2017. С. 57-61.
23. Гуляєва О. В. Чинники психологічного благополуччя у студентів з обмеженими можливостями здоров'я: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : 19.00.01 «Загальна психологія, історія психології». Харків, 2018. С. 18.
24. Данильченко Т. В. Питальник «Суб'єктивне соціальне благополуччя»: методологічне обґрунтування і процедура розробки. East European Scientific Journal, 2015. № 3 . С. 20-29.
25. Данильченко Т. В. Психологія суб'єктивного соціального благополуччя : автореф. дис. канд. психол. наук: 19.00.05. КНУ ім. Т. Шевченка. Київ, 2018. 34 с.

26. Звоненко А. Б. Самоотношение подростков с нарушениями зрения // Материалы XX Международной конференции (Санкт-Петербург.27-28 нояб.). Санкт-Петербург, 2012. С. 309-314. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/samootnoshenie-podrostkov-s-narusheniyami-zreniya>
27. Джидарьян И. А., Антонова Е. В. Проблема общей удовлетворенности жизнью: теоретическое и эмпирическое исследование // Сознание личности в кризисном обществе. М.: Педагогика, 1995. С. 76-94.
28. Зливков В. Л., Лукомська С. О. Автентичність як чинник благополуччя особистості. Актуальні проблеми психології : збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Житомир : вид-во ЖДУім. І. Франка, 2018. Том VII. Випуск 45. С. 130-138.
29. Зливков В. Л. Проблема становлення професійної ідентичності особистості в епоху соціально-політичної трансформації суспільства. Вісник післядипломної освіти. Кіровоград : Імекс-ЛТД, 2013. Вип. 9. С. 151-161. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vpo_2013_9\(2\)_22](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vpo_2013_9(2)_22).
30. Иванова Е. А. Психологические факторы преодоления жизненных трудностей инвалидами по зрению: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук: спец. 19.00.10 «Корекційна психологія». Москва, 2010. 24 с.
31. Иванцев Н., Потоцька О. Вплив ціннісних орієнтацій на формування уявлень про психологічне благополуччя у студентської молоді // Вісник Прикарпатського університету Філософські і психологічні науки. Серія «Психологія», 2019. Вип. 22. С. 5-11.
32. Кабінет Міністрів України. Про схвалення Національної стратегії із створення безбар'єрного простору в Україні на період до 2030 року: розпорядження від 14.04.21 № 366-р. Офіційний вісник України, 2021. № 36. С. 61.
33. Карапетян Л. В., Глотова А. Г. Структурная модель эмоционально-личностного благополучия. Национальный психологический журнал. М. :

- изд-во Московского университета, 2018. № 2. С. 46–56. URL: http://npsyj.ru/pdf/npj-no30-2018/npj_no30_2018_046-056.pdf
34. Каргіна Н. В. Феномен психологічного благополуччя особистості: особливості діагностики. Вісник Одеського національного університету ім. 1.1. Мечникова. Серія «Психологія», 2015. Том 20. Вип. 4. С. 63-73.
35. Карсканова С. В. Опитувальник «Шкали психологічного благополуччя»: процес та результати адаптації // Практична психологія та соціальна робота, 2011. № 1. С. 1-10.
36. Клопота Є. А. Особливості формування Я- образу у осіб з вадами зору : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук: спец. 19.00.01 «Загальна психологія, історія психології». Харків : Харківський нац. університет ім. В.Н. Каразіна, 2004. С. 20-29.
37. Кононова М. М., Слюняєва Н. А. Проблема депривації і самодепривації контексті функціональних взаємозв'язків «Я» суб'єкта з його психологічними захистами. Психологія і особистість, 2016. № 2. С. 166-174.
38. Куликов Л. В. Детерминанты удовлетворенности жизнью // Общество и политика / под ред. В. Ю. Большакова. СПб : изд-во Санкт-Петерб. ун-та, 2000. С. 476-510.
39. Кольшко А. М. Психология самоотношения. Гродно: ГрГУ, 2004. 102 с. URL <https://www.science-education.ru/pdf/2015/4/88.pdf>
40. Корнилова И. Г. Роль зрительного дефекта в формировании самоотношения подростков. Известия Российского государственного педагогического университета им. А. И. Герцена. Санкт-Петербург : Рос. гос. пед. ун-т им. А.И. Герцена, 2003. № 6-3. С. 68-74.
41. Кружильная А. В. Факторы субъективного благополучия личности. Евразийский Союз Ученых. Рубрика «Психологические науки». 04.27.2017. URL : <https://euroasia-science.ru/psixologicheskie-nauki>
42. Литвак А. Г. Психология слепых и слабовидящих. Санкт-Петербург : Нева, 2002. 246 с.

43. Максименко О. Г. Фіктивна ідентичність як форма самодепривації психіки суб'єкта. Проблеми сучасної психології. 2013. Вип. 21. С. 385-398. URL : http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pspl_2013_21_36.
44. Манукян В. Р., Трошихина Е. Г. Современные психологические концепции благополучия и зрелости личности : области сходства и различия. Вестник Пермского университета. Сер.: Философия. Психология. Социология. Пермь, 2016. Вып. 2. С. 77-85.
45. Минюрова С. А., Заусенко И. В. Личностные детерминанты психологического благополучия педагога. Педагогическое образование в России. Екатеринбург : Уральский гос. пед. ун-т, 2013. № 1. С. 94 – 101.
46. Основи соціальної психології : навчальний посібник / за ред. М. М. Слюсаревського. Київ : Міленіум, 2008. 563 с.
47. Особистісні детермінанти еколого-орієнтованої життєдіяльності : монографія / за ред. Ю. М. Швалба. Київ : Інститут психології ім. Г. С. Костюка НАПН України, 2018. 330 с.
48. Папуча М. В. Внутрішній світ людини та його становлення : наукова монографія. Ніжин : Лисенко М.М., 2011. 656 с.
49. Пантилеев С. Р. Самоотношение как эмоциональнооценочная система. М. : изд-во Московского университета, 1991. 110 с.
50. Пантилеев С. Р. Методики исследования самоотношения. М.: Смысл, 2009. 30 с.
51. Пахоль Б. Е. Профессиональное благополучие: обзор ключевых концепций и научных исследований феномена. Украинский психологический журнал, 2017. № 2. С. 107–140.
52. Погорская В. А. Взаимосвязь субъективного благополучия и ценностно-смысловой сферы личности у студентов педагогических профессий. Вектор науки ТГУ. Серия : Педагогика, психология. Тольятти, 2011. № 3. С. 252.
53. Поджинська О. О. Психологічні особливості становлення у студентів ціннісного компоненту особистісної ідентичності : автореф. дис. на здобуття

- наук. ступеня канд. психолог. наук: за спец 1.00.07 «Педагогічна та вікова психологія». Київ, 2015. 25 с.
54. Романова Е. С. Психодіагностика. 2-е изд. СПб.: Питер, 2009. С. 217-366.
55. Руб'як О. М. Психологічне благополуччя особистості у період ранньої дорослості : автореф. дис. канд. психол. наук : 19.00.07. КНУ ім. Т. Шевченка. Київ, 2016. 18 с.
56. Самодепривація психіки та дезадаптація суб'єкта : монографія / Т. С. Яценко, В. І. Бондар, І. В. Євтушенко, М. М. Кононова, О. Г. Максименко. Київ : вид-во НПУ ім. М. Драгоманова, 2015. 280 с.
57. Селигман М. Путь к процветанию. Новое понимание счастья и благополучия: пер. с англ. М.: Манн, Иванов и Фербер, 2013. 440 с.
58. Сердюк Л. З. Структура та функція психологічного благополуччя особистості. Актуальні проблеми психології. Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка АПН України. Том V. Вип. 17. Київ, 2017. С. 124-133.
59. Сердюк Л. З. Фактори психологічного благополуччя студентів. Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Том VI. Випуск 14. Київ-Житомир: вид-во ЖДУ імені І. Франка, 2018. С. 51-59.
60. Синьова Є. П. Особливості розвитку і виховання особистості при глибоких порушеннях зору: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня док. психол. наук: спец. 19.00.08 «Спеціальна психологія». Київ, 2014. 48 с.
61. Солнцева Л. И. Психология детей с нарушениями зрения (детская тифлопсихология). М. : Классика-Стиль, 2006. 256 с.
62. Сотнікова К. К., Федорова О. В. Проблема психосоціальної адаптації людей з вадами зору в сучасній Україні. Теоретичні і прикладні проблеми психології. 2019. № 2. С. 311-320
63. Столин В. В. Самосознание личности. М. : изд-во Московского университета, 1983. 284 с.

64. Соціально-психологічні засади становлення екологічно орієнтованого способу життя особистості : монографія / Ю. М. Швалб, О. Л. Вернік, О. О. Вовчик-Блакитна, О. В. Рудоміно-Дусятська та ін. ; за ред. Ю. М. Швалба. Київ : Педагогічна думка, 2015. 216 с.
65. Тарасова Л. Е. Самоотношение как детерминанта субъективного благополучия личности : текст научной статьи по специальности «Психологические науки». Известия Саратовского университета. Серия: Философия. Психология. Педагогика. Саратов, 2013. С. 84-87. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/samootnoshenie-kak-determinanta-subektivnogo-blagopoluchiya-lichnosti>
66. Тищенко Л. В. Феноменологія самоставлення в психологічній науці. Науковий вісник Миколаївського державного університету ім. В.О. Сухомлинського. Сер. : Психологічні науки. Миколаїв, 2012. Т. 2. Вип. 9. С. 230–233.
67. Фесенко П. П. Осмысленность жизни и психологическое благополучие личности : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук: спец. 19.00.01 «Общая психология. Психология личности. История психологи». М., 2005. 16 с.
68. Франкл В. Человек в поисках смысла. М. : Прогресс, 1990. 368 с.
69. Чеснокова И. И. Проблема самосознания в психологии. М. : Наука, 1977. 144 с.
70. Чиксентмихайи М. Поток : психология оптимального переживания : пер. с англ. М. : Смысл, 2014. 464 с.
71. Шамионов Р. М. О некоторых преобразованиях структуры субъективного благополучия личности в разных условиях профессиональной социализации . Мир психологии. М. : Московский психолого-социальный ун-т, 2010. № 1. С. 237-249.
72. Шамионов Р. М. Самосознание и субъективное благополучие личности // Проблемы социальной психологии личности / под ред. Р. М. Шамионова. Саратов: СГУ им. Н.Г. Чернышевского, 2008. С. 36-41.

73. Шамионов Р. М. Субъективное благополучие личности: этнопсихологический аспект // Проблемы социальной психологии личности. Саратов : Саратовский гос. ун-т им. Н.Г. Чернышевского, 2008. С. 45–52.
74. Шамионов Р. М. Субъективное благополучие личности в профессиональной среде. Проблемы в социальной психологии личности. Известия Сарат. ун-та. Серия: Философия. Психология. Педагогика. Саратов, 2008. Вып. 1. С. 80-86. URL : http://psyjournals.ru/sgu_socialpsy/issue/30341_full.shtml
75. Швалб Ю. М., Тищенко Л. В. Майбутнє і сьогодні студентів з обмеженими функціональними можливостями: психологічні аспекти : монографія. Київ : Основа, 2015. 240 с.
76. Швалб Ю. М., Волинець Н. В. Проблеми методології дослідження психологічного благополуччя працюючої особистості (працівника). East European Science Journal, 2018. № 5. С. 57–64.
77. Шевеленкова Т. Д., Фесенко Т. П. Психологическое благополучие личности. Психологическая диагностика, 2005 . № 3. С. 95-121.
78. Ширяева О. С. Психологическое благополучие личности в экстремальных условиях жизнедеятельности : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук: спец. 19.00.01 «Общая психология; психология личности; история психологии». Хабаровск : Дальневосточный гос. ун-т, 2008. 21 с.
79. Эриксон Э. Идентичность: юность и кризис: пер. с англ. М. : Прогресс, 1996. 344 с.
80. Яковлева А. А. Ценностно-смысловые установки как фактор социальной интеграции инвалидов по зрению: автореф. дис на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук: спец. 19.00.04 «Медицинская психология». Санкт- Петербург : Гос. пед. ун-т. им. А.И. Герцена, 2009. 30 с.
81. Budd J. W., Spencer D. A. Worker well-being and the importance of work : bridging the gap. European Journal of Industrial Relations. 2015. [Vol 21 \(2\). P. 181–196. DOI : 10.1177/0959680114535312.](#)

82. Burke R. J. Flow, work satisfaction and psychological well-being at workplace. *The IUP Journal of Soft Skill*. 2010. Vol. IV(1), P. 37–48. URL : https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1300/J482v10n02_04
83. Diener E. Guidelines for national indicators of subjective wellbeing and illbeing. *Journal of Happiness Studies*. 2006. Vol. 7. P. 397–404. URL : <http://dx.doi.org/10.1007/s10902-006-9000-y>.
84. Diener E. Subjective well-being : The science of happiness and life satisfaction // *The handbook of positive psychology*. New York : Oxford University Press, 2002. P. 63-73. Gómez-Baya D., Lucia-Casademunt A. M., Salinas-Pérez J. A. Gender Differences in Psychological Well-Being and Health Problems among European Health Professionals: Analysis of Psychological Basic Needs and Job Satisfaction. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 2018 Jul; 15 : 1474. DOI: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30002335/>
85. Ryff C. D., Singer B. Psychological well-being: Meaning, measurement, and implications for psychotherapy research. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 1996. № 65. P. 14–23.
86. Ryff C. D., Keyes C. L. The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1995. № 4. P. 719-727.

ДОДАТКИ

Додаток 1

Бланк до методики «Хто Я?» М. Куна, Т. Макпаркленда «Хто Я»

№	Хто я?	Повністю обмежений	Частково обмежений	Не незнаю	Частково можливо	Повністю можливо
1.						
2.						
3.						
4.						
5.						
6.						
7.						
8.						
9.						
10.						
11.						
12.						
13.						
14.						
15.						
16.						
17.						
18.						
19.						
20.						

Інструкція.

1. У продовж 15 хвилин надайте 20 раз відповідь на запитання «Хто Я?» та запишіть відповіді у відповідну колонку у тій послідовності, у якій вони виникають;

2. Виберіть варіант відповіді на запитання щодо кожної актуалізованої соціальної ролі: «Функціональне порушення зору переживається мною у даній соціальній ролі як:

- а) повністю обмежує;
- б) частково обмежує;
- в) не знаю;
- г) її реалізація частково можлива ;
- д) повністю можлива.

Корекційно-тренінгова програма

Назва: Ціную, люблю, поважаю себе!

Тема: адекватне (позитивне) самоствавлення особистості як структурний компонент переживання власного благополуччя осіб з функціональними порушеннями зору.

Мета: формування адекватного (позитивного) самоствавлення осіб з функціональними порушеннями зору.

Завдання корекційно-тренінгової програми:

1. Актуалізувати, розширити знання та уявлення учасників про власне Я;
2. Розвинути здатність до прийняття себе як цілого, власних особливостей, можливостей та обмежень;;
3. Сформувати навички позитивних стосунків з іншими людьми, комунікативні навички тощ;о
4. Сформувати здатність оцінювати себе на основі власної системи цінностей, особистісних поглядів та переконань;
5. Розвинути впевненість у собі, розуміння значущості власного Я, самоповаги тощо.

Загальна тривалість корекційного тренінгу: 12,5 годин.

Кількість тренінгових днів: 5:

Рекомендована частота проведення занять: один раз на тиждень;

Форма проведення: групові заняття.

Склад групи:

Численість : 8-10 осіб;

Комплектація груп: на добровольних засадах ;

Гендерний склад: гетерогенний:

Очікувані результати:

1. Актуалізовані, розширені знання та уявлення учасників про власне Я;

2. Розвинута здатність до прийняття себе як цілого, власних особливостей, можливостей та обмежень;
3. Сформовані навички позитивних стосунків з іншими людьми, комунікативні навички тощо;
4. Сформована здатність оцінити себе на основі власної системи цінностей, особистісних поглядів та переконань;
5. Розвинута впевненість у собі, розуміння значущості власного Я, самоповага.

День 1 Знайомство з собою. «Хто Я?»

Ціль: Актуалізувати, розширити знання та уявлення про власне Я.

Стільці розставлені по колу по кількості учасників + ведучий.

Вводна частина. Привітання ведучого.

Доброго дня, шановні учасники тренінгу. Наша з вами робота на протязі п'ятих тижнів буде спрямована на формування та розвиток позитивного ставлення кожного з вас до власного Я, до самого себе. Ми навчимося цінувати, любити, поважати себе. Цей шлях не є простим, але ми пройдемо його крок за кроком разом. Я бажаю вам успіхів та натхнення!

Оскільки наша робота буде проходити у групі, я пропоную прийняти правила, які дозволять кожному з вас почуватися вільно та комфортно. Зараз я їх прочитаю, якщо у вас виникнуть питання, після цього ми зможемо обговорити їх, внести доповнення чи змінити якесь положення.

1. Правило активності. У роботі приймають участь всі.
2. Правило щирості та відкритості. Кожен учасник щиро та відкрито говорить про себе, про свої почуття та переживання;
3. Правило рівності. В групі всі рівні;
4. Правило тут і зараз. Ми говоримо та обговорюємо безпосередньо лише те, що ми відчуваємо та те, що відбувається тут і зараз ;

5. Правило конфіденційності. Інформація щодо кожного учасника не повинна перетинати межі тренінгового простору;
6. Правило конструктивного зворотнього зв'язку. Бути конструктивним означає не надавати загальних оцінок власної поведінки йта особистості.
7. Правило Я. У ході обговорювання говорити від себе і про себе;
8. Правило піднятої руки.

Вправа 1. Мої очікування від тренінгу

Ціль: рефлексія учасників;

Інструкція: зараз я прошу кожного з вас представитися (ім'я, вік, інтереси) та розповісти про те, що кожен з вас очікує від нашого тренінгу, який результат занять є бажаним для вас.

Вправа 2. Оплески в долоньки.

Ціль: зняття зайвої напруги, початок знайомства учасників.

Обладнання та матеріали: не потрібні

Інструкція: Учасники утворюють коло. Будь ласка, встаньте та поплескайте в долоні, якщо Ви...

Добре виспались минулої ночі;

Займаєтесь творчістю;

Маєте дітей;

Займаєтесь йогою, медитацією, спортом або ж маєте якесь інше корисне регулярне заняття;

Полюбляєте готувати;

Маєте домашніх улюбленців;

Смачненько поснідали сьогодні;

Запитання: Напевно, ви помітили, що ваші оплески підтримувалися іншими учасниками у тій чи іншій мірі. Що ви відчували в такий момент? Чи хоче хтось озвучити, про що саме ви не плескали в долоньки і чому.

Вправа 3.«Автопортрет

Ціль: формування та розвиток навичок рефлексії і самоаналізу,

Обладнання та матеріали: не потрібні.

Інструкція: Розбийтися на пари. Уявіть собі, що на Вас чекає зустріч з незнайомою людиною. Для того, щоб вона змогла Вас упізнати, Вам необхідно максимально точно себе описати, причому це стосується не тільки зовнішності, а й поведінки, особистісних рис, манери спілкування. Кожен в парі описує себе іншому учаснику, а потім презентує співбесідника перед іншими учасниками.

Запитання: чи легко вам було описати себе незнайомцю, в чому саме виникали утруднення. Що ви відчували, коли вас презентував ваш співбесідник, а коли ви розповідали про нього?

Вправа 4. Різноманітні барви.

Ціль: формування уявлень про власну унікальність та неповторність.

Обладнання та матеріали: не потрібні.

Інструкція: Як відомо, кожна людина є унікальною та неповторною. Це стосується як зовнішності так і внутрішніх особистісних якостей. Але дуже часто у пересічному житті ми про це забуваємо. Зараз кожен з вас спочатку по черзі продовжить фразу: «Я як всі тому що...», а потім у другому колі продовжить фразу: «Я не як усі, тому що....»

Запитання: Яку фразу вам було закінчувати легше и чому? Що ви відчували, коли розповідали про власну унікальність та неповторність? А коли про це розповідали учасники групи?

Вправа 5 Лампа Аладина

Ціль: актуалізація уявлень про власні можливості, здатності та уміння.

Обладнання та матеріали: не потрібні.

Інструкція: А зараз пориньте у власне дитинство. згадайте, які у вас були інтереси, ким ви мріяли стати, які навички хотіли набути. Що з далекого дитинства ви взяли до дорослого життя, а щоб ви зараз хотіли взяти ще та розвинути вже у дорослому віці. Розкажіть про це.

Запитання: ставляться індивідуально до кожної розповіді учасника групи.

Заключна рефлексія

А зараз я прошу кожного з вас розповісти про власні враження від сьогоднішнього заняття. Що нового ви дізналися про себе? Яке відчуття зараз маєте? Що спонукало вас замислитися, що було найважчим для вас.

День 2. Білий та пухнастий ?

Ціль: Розвинути здатність до прийняття себе як цілого, власних особливостей, можливостей та обмежень;

Стільці розставлені по колу по кількості учасників + ведучий.

Вправа 1. Привітання

Ціль: зняття внутрішньої напруги, рефлексія учасників

Обладнання та матеріали: не потрібні.

Інструкція: уявіть себе на карнавалі. На кожному з вас вдягнена маска якоїсь тварини. Привітайте інших від імені цієї істоти. Вимовьте той звук, який їй притаманний. Опишіть настрій та очікування . Наприклад. «Я сьогодні ...,тому що».

Запитання: чому ви вибрали саме таку маску?

Вправа 2 Плюс та мінус

Ціль: усвідомлення власного Я, рефлексія.

Обладнання та матеріали: чисті аркуши та маркери, диктофони (за потребою).

Інструкція: Напишіть (або озвучьте) десять своїх якостей, які вам найбільше до вподоби. Потім десять раз надайте відповідь на запитання: «Більш за все я ненавиджу в людях». Запишіть ці якості також.

Запитання до кожного учасника: розкажіть про свої позитивні якості. Як вони допомагають вам у житті. Яких якостей ви хотіли би набути ще, або яку якість розвинути в собі, чому? Озвучте перелік негативних якостей, яких ви не можете прийняти у інших людях. Чому? Чи може ця негативна якість

бути розглянута з іншого боку? Спробуйте змодельовати ситуацію, коли ця якість може бути в нагоді як позитивна.

Вправа 3. П'ять звуків

Ціль: відпочинок учасників, перемикання уваги

Обладнання та матеріали: не потрібні..

Інструкція: У продовж 5 хвилин прислухайтеся до себе. Почуйте власне дихання, розслабтисся. Тепер прислухайтеся до навколишнього світу. Виокреміть 5 звуків, яки ви зараз чуєте. Назвіть їх подумки. Зафіксуйте увагу почерзі на кожному з них...

Запитання: які саме звуки ви почули? Чи одразу вам вдалося виокремити 5 звуків навколишнього оточення? Чому? Про що, на вашу думку, це може свідчити? Як часто у власному житті ви зупиняєтеся та прислухаєтеся до навколишнього світу?

Вправа 4. Моя тінь.

Ціль: усвідомлення та прийняття власних негативних якостей, прийняття цілісності власного Я.

Обладнання та матеріали: чисті аркуши та маркери, диктофони (за потребою).

Інструкція: Назвіть ті негативні якості, яки ви окреслили у попередній вправі. Ми з вами вже з'ясували, що попре їх негативний окрас, вони можуть бути і позитивними. Власне, кожне з цих якостей у тій чи іншій мірі вам притаманні, тому що ми помічаємо у інших людях те негативне, що ретельно приховуємо від себе. Тож, це ваша оборотна сторона, Ваша тінь. Придумайте малюнок вашої тіні. Опишіть та охарактеризуйте її. Придумайте розповідь про те, що вона полюбляє, чим цікавиться, чого їй не вистачає.

Запитання: чи легко було вам погодитися з тим, що вам притаманні саме такі якості. Чому? Що ви відчуваєте зараз по відношенню до власної тіні.

Заклучна рефлексія. А зараз я прошу кожного з вас розповісти про власні враження від сьогоднішнього заняття. Що нового ви дізналися про

себе? Яке відчуття зараз маєте? Що спонукало вас замислитися, що було найважчим для вас.

День 3. Ти да я , да ми з тобою.

Ціль: Сформувати навички позитивних стосунків з іншими людьми, комунікативні навички тощо;

Стільці розставлені по колу по кількості учасників + ведучий.

Вправа 1. Привітання

Ціль: створення комфортної атмосфери, рефлексія учасників

Інструкція: Зараз кожен з вас по черзі буде передавати по колу м'яч та завершувати фразу: «Я сьогодні прийшов(прийшла) до вас з ... і хочу цим з вами поділитися».

Запитання: чи завжди ви ділитися з іншими людьми гарним настроєм?

Вправа 2. Два круги навкруги

Ціль: формування уявлення про фактори, що впливають на ставлення людини до себе. Усвідомлення ресурсності позитивних стосунків з іншими.

Обладнання та матеріали: чисті аркуши та маркери, диктофони (за потребою).

Інструкція: намалюйте (або уявіть собі) два круги - один в іншому. Межі внутрішнього круга визначають межі вашого власного Я. Поза цими межами знаходиться зовнішній світ, який певним чином впливає на ваше Я. Заповніть круги, намалюйте у вигляді картинок їх наповнення.

Запитання: розкажіть про те, що ви намалювали. Як ви вважаєте, як зовнішній світ впливає на ваше ставлення до себе. Як люди, що вас оточують, сприяють чи перешкоджають вашому позитивному самоставленню?

Вправа 3. Язик до Київа доведе

Ціль: розвиток комунікативних навичок, усвідомлення власних можливостей у відносинах з іншими людьми.

Обладнання та матеріали: не потрібні.

Інструкція: Утворіть пари. Одна людина в парі максимально точно інструктує іншу, як вийти з цього приміщення і знайти торгову точку, де продають воду. Слухач не може ставити запитання під час отримання інструкції. Але після її закінчення він має перевірити, чи правильно вас зрозумів. Потім учасники міняються ролями і надають/отримують інструкцію партнера щодо місця, де він зможе купити ліки.

Запитання: поділіться власними враженнями, наскільки просто чи складно було вам пояснити партнеру потрібне місцезнаходження об'єкту. Розкажіть, наскільки зрозумілими були інструкції вашого партнера. Який висновок ви можете зробити після виконання цієї вправи. Як позитивні стосунки з іншими людьми впливають на розвиток ставлення до себе особистості?

Вправа 4. Річкові береги

Ціль: створення довірчої, відкритої атмосфери в групі, зняття емоційної напруги.

Обладнання та матеріали: не потрібні.

Інструкція: встаньте у дві шеренги напроти друг друга так, щоб між вашими витягнутими руками могла пройти людина. Уявіть собі, що це береги річки з теплою, лагідною водою. По річці тече бумажний кораблик, роль якого виконує учасник групи. Йому необхідно пропливсти по річці, пройти між колонами учасників, при чому кожен з них лагідно торкається кораблика, допомагає йому пливсти. Учасник доходить до краю шеренги і встає до неї, а наступний учасник тепер виконує роль кораблика.

Запитання: розкажіть в метафорі кораблика про допомогу річних берегів. Розкажіть про подорож кораблика між скелястих берегів. Наведіть приклади власних позитивних стосунків з іншими людьми.

Вправа 5. Метафори.

Ціль: роз виток уявлення про ресурсність позитивних стосунків з іншими людьми, навичок взаємодії,, стимулювання розуміння впливу генералізованих інших на самоствавлення особистості.

Обладнання та матеріали: не потрібні.

Інструкція: У контексті метафори по черзі назовіть по одній позитивній якості кожного з учасників групи. Таким чином, кожен отримає певну кількість відгуків про власні позитивні якості.

Запитання: Чи легко було позитивно охарактеризувати інших учасників. Чи для кожної людини з вашого оточення ви змогли би знайти позитивну характеристику. Що ви відчували, коли чули позитивні метафори у власний бік. Як ви гадаєте, чому?

Заключна рефлексія

А зараз я прошу кожного з вас розповісти про власні враження від сьогоднішнього заняття. Що нового ви дізналися про себе? Яке відчуття зараз маєте? Що спонукало вас замислитися, що було найважчим для вас.

День 4. Я вважаю, що Я...

Ціль: Сформувані здатність оцінювати себе на основі власної системи цінностей, особистісних поглядів та переконань;

Стільці розставлені по колу по кількості учасників + ведучий.

Вправа 1. Мій колір.

Ціль: створення сприятливої емоційної атмосфери в групі, рефлексія учасників.

Обладнання та матеріали: не потрібні.

Інструкція: Зараз по черзі у метафорі погоди розкажить про власний настрій, з яким ви сьогодні прийшли. Якими відчуттями ви би хотіли поділитися з учасниками групи.

Запитання: як ви вважаєте, від чого залежить ваш настрій?

Чи можемо ми вплинути на наш настрій? Як? Ви підіймаєте ваш настрій?

Вправа 2. Павич та ворона

Ціль: розвиток оціночного компоненту власного ставлення, формування самоставлення на основі внутрішньої системи цінностей.

Обладнання та матеріали: не потрібні.

Інструкція: У парку палацу на гілку апельсинового дерева опустилася чорна ворона. Доглянутим газonom йшов павич. Ворона прокаркала: «Як взагалі можна дозволяти такому дивному птаху входити в цей парк?»

Він виступає так поважно, що можна подумати – це сам султан, а при цьому у нього неймовірно негарні ноги. А пір'я, що за моторошний блакитний колір! Такого кольору я б ніколи не одягла. Він тягне за собою свій хвіст, наче він лисиця». Ворона перестала робити зауваження і вичікувально замовкла. Павич деякий час нічого не говорив, а потім почав сумно усміхаючись: «Я думаю, твої слова не відповідають дійсності. Те, що ти бачиш у мені поганого, ґрунтується на неправильному розумінні. Ти кажеш, я важничаю, тому що я прямо тримаю свою голову, так що пір'я на плечах стовбурчиться, і на шії з'являється друге підборіддя. Насправді, я зовсім не важчу. Я знаю свої недоліки, і я знаю, що мої ноги покриті зморщеною шкірою. Це мене дуже засмучує, тому я й тримаю голову так високо, щоби не бачити своїх жахливих ніг. Ти бачиш тільки мої недоліки, а на мої гідності та мою красу ти заплющуєш очі. Ти не замислювалася над цим? Те, що ти називаєш жахливим, людям дуже подобається у мені».

Запитання: Як ви вважаєте, у чому полягає основна думка цієї притчі. Хто правий – ворона чи павлич? Чому?

Вправа 3. Кімната дзеркал

Ціль: усвідомлення уявлень про власне Я генералізованими іншими.

Обладнання та матеріали: чисті аркуши та маркери, диктофони (за потребою).

Інструкція: Уявіть., що ви увійшли до кімнати з трьома великими дзеркалами. У першому ви відображаєтесь так, як вас уявляють ваші батьки

(діти), у другому так, як вас бачать ваші друзі, у третьому- так, як ви самі бачите себе з боку. Придумайте метафору для кожного власного відображення та озвучьте її.

Запитання: чи легко було назвати кожне із відображень? Чому? Як відрізняються кожна з метафор і чому?

Вправа 4. Калейдоскоп

Ціль: зняття емоційної напруги.

Обладнання та матеріали: не потрібні.

Інструкція: Встаньте в коло. Розслабтись та посміхніться. Підійміть руки до гори, поприсідайте. Ведучій по черзі починає називати якусь емоцію чи почуття. Ваше завдання полягає у тому, щоб відобразити її обраною вами частиною тіла. То може бути нога, рука, голова. Рухайтесь вільно. Сміятися можна!

Вправа 5. Зняття маски

Ціль: усвідомлення власного

Обладнання та матеріали: картки із запитаннями для озвучування учасникам.

Інструкція: кожен учасник по черзі називає цифру від 1 до 10, при чому цифри не повинні повторюватися. Згідно з обраним номером вам буде зачитано фразу, яка потребує продовження учасника групи. Вам необхідно без підготовки закінчити її.

Зміст карток::

1. «Люди, що мене оточують, помиляються у тому, що я...»
2. «Ніхто не знає, що я....»
3. «Люди думають про мене, що я...., а насправді я»
4. «Іноді мені здається, що люди думають про мене...., хоча насправді я..»
5. «Маю надію, що оточуючи, нарешті, зрозуміють, що я не...»
6. «Мені дуже хочеться, щоб оточуючи зрозуміли, що я...»
7. «Іноді люди не розуміють, що я....»
8. «Вірю, що друзі та знайомі нарешті зрозуміють, що я...»

9. «Не розумію, чому мене вважають таким...»

10. «Насправді, в мені немає такої риси як..., хоча оточуючи саме так про мене думають»

Запитання: Чи складно було завершити обрану фразу? Чи складно було надати щирі відповіді? Чому? Що нового відкрилося для вас у власному Я. Що нового ви почули з відповідей учасників групи.

Заключна рефлексія

А зараз я прошу кожного з вас розповісти про власні враження від сьогоднішнього заняття. Що нового ви дізналися про себе? Наскільки виправдалися ваші очікування про сьогоднішнє заняття? З яким настроєм ви завершили заняття?

День 5. Я реальне, Я ідеальне

Ціль: Розвинути впевненість у собі, розуміння значущості власного Я, самоповаги тощо.

Стільці розставлені по колу по кількості учасників + ведучий.

Вправа 1. Привітання

Ціль: створення позитивної атмосфери.

Обладнання та матеріали: не потрібні.

Інструкція: Сьогодні у нас завершальне заняття. Давайте побажаємо один одному чогось гарного та позитивного на цей день. Перший після побажань назве ім'я того, хто висловить побажання наступним і так далі.

Запитання: Як на вашу думку, чи бажання здійснюються?

Вправа 2. Об'ява у газеті

Ціль: Формування навичок саморозкриття та само презентації.

Обладнання та матеріали: чисті аркуши та маркери, диктофони (за потребою).

Інструкція: уявіть собі, що вам необхідно дати невелику об'яву щодо себе до газети. Подумайте, про які власні якості ви зазначити в першу чергу, про які події власного життя сповістите оточуючих.

Запитання: що вас зацікавило у об'явах інших учасників групи і чому? Чи важко було писати таку об'яву? Що саме ви намагалися відобразити у першу чергу? Чому ви вважаєте, що це важливо?

Вправа 3. Чарівна паличка

Ціль: розвиток навичок само презентації

Обладнання та матеріали: не потрібні.

Інструкція: уявіть себе в ролі якоїсь популярної речі(холодильник, телефон, тортик і т.д. . Увійдіть у образ, пориньте у внутрішній світ такої речі та розкажіть невеличку історію від її ім'я: чим вона живе, що думає про оточуючих, які в неї бажання. Опишіть її минуле та майбутнє..

Запитання: Чому ви обрали саме цей предмет? Чи важко було вам прогнозувати майбутнє цієї речі і чому?

Вправа 4.Королевство моїх дзеркал

Ціль: актуалізація уявлень про власне ідеальне Я

Обладнання та матеріали: чисті аркуши та маркери, диктофони (за потребою).

Інструкція: уявіть, що ви знов увійшли до кімнати з дзеркалами, але тепер там лише два дзеркала. Перше відображає Вас таким, який ви є зараз. Друге ваше зображення – це віддзеркалення вас таким, яким ви хочете бути, тобто ідеального Я. Опишіть своє реальне та ідеальне відображення. Сплануйте, за допомогою яких наявних чи набутих у майбутньому власних ресурсів ви зможете досягти ідеального Я. Визначьте, за який час ви можете цього досягнути.

Запитання: Чи істотною є різниця вашого відображення у двох дзеркалах? З чим це переважно пов'язано? Як можна досягти відповідних власних змін? Як ви вважаєте, що вам для цього потрібно, а що у вас вже є?

Вправа 5. Внутрішній промінь

Ціль: зниження внутрішньої напруженості.

Інструкція: Перш за все необхідно розслабитися, і заспокоївшись, уявити таку картину. У верхній частині вашої голови виникає світлий промінь. Він рухається зверху вниз і повільно висвітлює ваше обличчя, шию, руки і плечі тепло, рівним і приємним світлом. Зникає напруга в ділянці потилиці, зникають складки на лобі, «опадають» брови, «охолоджуються» очі, опускаються плечі, звільняються шия і груди.

Світлий внутрішній промінь створює ваш новий образ: впевненої у собі, успішної і благополучної людини, яка цінує, любить та поважає себе..

Вправа 6. Валіза

Ціль : заключна рефлексія учасників

Обладнання та матеріали: не потрібні.

Інструкція: Ну от і добігає завершення наша робота. На протязі 5 тижнів ми долали з вами довгий та нелегкий шлях самопізнання та самоприйняття. Зазвичай будь-яка людина бере у подорож валізу з необхідними речами. В нашому випадку сталося дещо навпаки. Ті валізи, з якими ви сюди прийшли були до країв наповнені розрізненими речами, які не завжди могли ставатися вам у нагоді.

Зараз я пропоную вам наповнити власні валізи тими речами, які будуть для вас корисними та ресурсними на вашому подальшому життєвому шляху. Уявіть собі вашу новеньку валізу. Пропоную кожному з вас назвати п'ять особистісних рис чи якостей, які ви покладете до цієї скриньки (кожен з учасників називає по черзі такі речі). А тепер кожному з вас інши учасники покладуть по одній речі, яка, на їх власну думку, стане кожному з вас у нагоді.

Запитання: Чи можете ви описати вашу валізу: її колір, матеріал, з якого вона зроблена та ін.. Розкажіть про її наповнення. Чи пам'ятаєте ви, з якою валізою ви прийшли на перше заняття? Що змінилося в вас?

Заключна рефлексія

А зараз я прошу кожного з вас розповісти про власні враження від сьогоднішнього заняття. Що нового ви дізналися про себе? Наскільки виправдалися ваші очікування про сьогоднішнє заняття? З яким настроєм ви завершили заняття? Що спонукало вас замислитися, що було найважчим?

Я прошу кожного висловити побажання собі та кожному з учасників тренінгу. Я бажаю вам успіхів та натхнення. До побачення!