МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ
ОДЕСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ВНУТРІШНІХ СПРАВ

Кафедра психології та педагогіки

ТЕМА: ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ СУВЕРЕННОСТІ ОСОБИСТОСТІ

кваліфікаційна робота
здобувача вищої 2 курсу
заочної форми навчання
спеціальності: 053 Психологія
Работіної Анни Сергіївни

Науковий керівник:
доктор психологічних наук, професор
Кобець Олександр Володимирович

Рецензент

Кваліфікаційна робота допущена до захисту
«___» _____ 20___ р., протокол № ___
кандидат психологічних наук, доцент
_____ **Бабчук Олена Григорівна**
(підпис)

Одеса – 2026

ЗМІСТ

ВСТУП……..3

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ СУВЕРЕННОСТІ ОСОБИСТОСТІ……...…5

1.1. Поняття суверенності особистості……...5

1.2. Психологічні особливості особистості як фактор суверенності……10

1.3. Психологічні чинники, що впливають на суверенність особистості……15

Висновки до першого розділу……..…….19

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ СУВЕРЕННОСТІ ОСОБИСТОСТІ……..….21

2.1. Організація дослідження……21

2.2. Опис вибірки та методів дослідження…….…..22

2.3. Аналіз отриманих результатів дослідження психологічних чинників суверенннності особистості……....32

Висновки до другого розділу……45

РОЗДІЛ 3. ШЛЯХИ РОЗВИТКУ ТА ПІДТРИМКИ СУВЕРЕННОСТІ ОСОБИСТОСТІ……...…..51

3.1. Програма тренінгових занять, спрямованих на розвиток суверенності особистості ……..……..47

3.2. Психологічні рекомендації щодо формування автономності, самодетермінації та саморегуляції як чинників суверенності особистості……...……..64

Висновки до третього розділу……..66

ВИСНОВКИ……...68

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ……...70

ДОДАТКИ……..76

ВСТУП

Актуальність теми. У сучасних соціально-психологічних умовах, що характеризуються зростанням невизначеності, інформаційного тиску, соціальних трансформацій та кризових явищ, проблема суверенності особистості набуває особливої актуальності. Суверенність особистості як здатність людини зберігати психологічну автономію, цілісність власного «Я», особистісні кордони та самостійність у прийнятті рішень є важливою умовою психічного благополуччя, ефективної самореалізації й соціальної адаптації.

В умовах війни, міграційних процесів, дистанційної взаємодії та посилення зовнішнього контролю над життєдіяльністю людини зростає ризик порушення особистісних меж, втрати відчуття контролю над власним життям і зниження рівня психологічної стійкості. Саме тому дослідження психологічних чинників, що зумовлюють формування та підтримання суверенності особистості (самооцінка, рівень автономії, відповідальність, емоційна саморегуляція, життєстійкість, особливості Я-концепції), є надзвичайно важливим.

Таким чином, вивчення психологічних чинників суверенності особистості є актуальним як з теоретичного, так і з практичного погляду, оскільки дозволяє поглибити розуміння механізмів збереження психологічної автономії та розробити ефективні психопрофілактичні й психокорекційні програми, спрямовані на зміцнення особистісних ресурсів людини в сучасному суспільстві.

Об’єкт дослідження: суверенність особистості.

Предмет дослідження: психологічні чинники суверенності особистості.

Гіпотеза магістерського дослідження*:* суверенність особистості формується під впливом комплексу психологічних чинників, серед яких провідну роль відіграють самодетермінація, психологічне благополуччя, рівень самооцінки та сформованість саморегуляції поведінки. Очікується, що вищі показники самодетермінації, психологічного благополуччя, адекватної самооцінки та ефективної саморегуляції асоціюються з вищим рівнем

суверенності особистості, що проявляється у здатності до автономного прийняття рішень, відповідальності та стійкості до соціального тиску.

Мета дослідження: здійснити теоретичний аналіз та емпірично дослідити психологічні чинники суверенності особистості.

Завдання дослідження:

1. Зробити теоретико-методологічний аналіз суверенності особистості
2. Розглянути соціальні чинники, що впливають на суверенність особистості
3. Емпірично дослідити психологічні чинники суверенності особистості
4. Розробити програму тренінгових занять, спрямованих на розвиток суверенності особистості

Методи та організація дослідження. Методи теоретичного дослідження – аналіз (зокрема науково-теоретичної літератури з проблеми), синтез, порівняння, узагальнення.

Методи емпіричного дослідження – шкала самодетермінації К. Шелдона, шкала психологічного благополуччя К. Ріфф, шкала самооцінки Розенберга, стиль саморегуляції поведінки» В.І. Моросанова, авторський опитувальник «Суверенність особистості».

Методи математико-статистичної обробки даних передбачали кількісний аналіз отриманих результатів з подальшим їх якісним тлумаченням і узагальненням. Статистичний аналіз емпіричних даних та візуалізація результатів дослідження здійснювалися з використанням пакета статистичного програмного забезпечення **IBM SPSS Statistics (версія 28)**.

Х**арактеристика вибірки**: дослідження проведено на базі Одеського державного університету внутрішніх справ. Вибірка складає 50 студентів.

Апробація результатів дослідження.

Структура та обсяг роботи. Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ СУВЕРЕННОСТІ ОСОБИСТОСТІ

1.1. Поняття суверенності особистості

У сучасній психологічній науці поняття суверенності особистості розглядається як складний багатовимірний феномен, що відображає здатність людини зберігати цілісність власного «Я», автономність у прийнятті рішень, а також контроль над особистісно значущим психологічним простором. Суверенність особистості постає не лише як індивідуальна характеристика, а як системна властивість, що формується у процесі соціалізації, міжособистісної взаємодії та саморозвитку, забезпечуючи внутрішню узгодженість особистості та її стійкість до зовнішніх впливів [13, с. 39].

У теоретичних підходах українських дослідників суверенність особистості найчастіше пов’язується з поняттям психологічного простору, який включає тілесні, територіальні, часові, соціальні та ціннісні межі особистості. Як зазначають Ж. П. Вірна та В. В. Коширець, психологічний простір виступає формою внутрішньої організації життєдіяльності людини, а рівень його суверенності визначає міру суб’єктності, самостійності та відповідальності особистості у взаємодії зі світом [7, с. 39]. У цьому контексті суверенність не зводиться до ізольованості, а навпаки забезпечує оптимальний баланс між відкритістю до соціального середовища та збереженням особистісних меж.

Суттєвий внесок у розроблення поняття суверенності зроблено в межах досліджень особистісного стилю. О. Д. Главінська розглядає психологічну суверенність як відносно стійкий спосіб саморегуляції та взаємодії з оточенням, який відображає індивідуальні особливості встановлення, підтримання та захисту власних психологічних меж. На думку дослідниці, саме через суверенність виявляється унікальність життєвого шляху особистості, її здатність діяти відповідно до власних цінностей і переконань, не втрачаючи при цьому соціальної адаптованості [14, с. 48].

У психологічному вимірі суверенність особистості тісно пов’язана з категорією автономності. Аналіз психолого-педагогічної літератури свідчить,

що автономність розглядається як здатність особистості самостійно визначати цілі, приймати рішення та нести відповідальність за власні дії. Як підкреслює Т. С. Гурлєва, автономність виступає водночас і ознакою, і рушійною силою особистісного зростання, створюючи підґрунтя для формування суверенної позиції людини у житті [18, с. 61]. У цьому сенсі суверенність можна вважати більш широким поняттям, що інтегрує автономність, саморегуляцію та психологічну зрілість.

Проблематика суверенності особистості також активно досліджується у зв'язку з поняттям особистісної зрілості. Українські науковці наголошують, що зріла особистість характеризується чітко сформованими внутрішніми межами, здатністю до рефлексії та усвідомленого вибору, що безпосередньо корелює з високим рівнем психологічної суверенності. За результатами досліджень Н. М. Дідик та Г. І. Меднікової, особистісна зрілість виявляється у здатності зберігати внутрішню автономію навіть за умов соціального тиску чи життєвих криз [21, с. 128].

Окремий напрям досліджень стосується емпіричного аналізу суверенності психологічного простору. У працях А. О. Буханець та О. О. Байєр доведено, що рівень суверенності істотно пов'язаний з особливостями захисних механізмів та проявами егоїзму в юнацькому віці. Автори зазначають, що недостатня сформованість психологічних меж може призводити до підвищеної вразливості особистості та труднощів у міжособистісній взаємодії [5, с. 23].

Сучасні дослідження студентської молоді підтверджують значущість суверенності для психологічного благополуччя та професійного становлення. Зокрема, у роботах О. В. Волинчук встановлено взаємозв'язок суверенності психологічного простору з рівнем емоційного інтелекту та комунікативної компетентності майбутніх психологів. Суверенна особистість характеризується більшою емоційною врівноваженістю, здатністю до конструктивного спілкування та ефективної самореалізації [8, с. 8].

У контексті сучасних соціальних викликів, зокрема умов війни та соціальної напруженості, проблема суверенності особистості набуває особливої

актуальності. А. В. Бойченко наголошує, що в кризових умовах саме автономність і сформовані психологічні межі виступають ключовими чинниками збереження психічної стійкості та внутрішнього контролю над життєвою ситуацією [6, с. 125]. Суверенність у цьому випадку постає як ресурс адаптації та психологічного виживання.

Важливим аспектом розуміння суверенності особистості є її соціально-правовий вимір. У працях Є. Л. Стрельцова та С. Д. Дністрянського підкреслюється, що суверенність особистості тісно пов’язана з реалізацією прав і свобод людини, а також із відповідальністю за власний вибір у межах правового простору. Особистісна суверенність у цьому контексті розглядається як психологічна основа правової свідомості та громадянської зрілості [45, с. 48].

Подальший розвиток поняття суверенності особистості у психологічних дослідженнях пов’язаний із вивченням її внутрішньої структури. Дослідники наголошують, що суверенність не є однорідною характеристикою, а формується як багаторівнева система, яка включає когнітивний, емоційно-вольовий та поведінковий компоненти. Когнітивний рівень відображає усвідомлення власних меж, цінностей і прав на самовизначення, тоді як емоційний компонент забезпечує переживання внутрішньої цілісності та безпеки. Поведінковий аспект проявляється у здатності відстоювати власну позицію, не порушуючи при цьому меж інших людей [14, с. 49–50; 28, с. 152–154].

Важливою характеристикою суверенності особистості є її динамічність. Науковці підкреслюють, що рівень суверенності може змінюватися залежно від життєвих обставин, вікових етапів і соціального контексту. У періоди соціальної нестабільності або особистісних криз відбувається перегляд меж психологічного простору, що може як посилювати, так і послаблювати суверенність. За спостереженнями В. Коширця, процес становлення суверенності особливо інтенсивний у юнацькому та ранньому дорослому віці, коли особистість активно вибудовує власну ідентичність і життєву позицію [28, с. 155–158].

У межах концепцій життєтворчості суверенність особистості розглядається як необхідна умова активного конструювання власного життя. Н.

В. Артюхіна наголошує, що здатність особистості бути автором власного життєвого шляху ґрунтується на внутрішньому відчутті самодостатності та відповідальності за прийняті рішення. У цьому контексті суверенність виступає психологічним механізмом, який забезпечує узгодженість між внутрішніми прагненнями особистості та зовнішніми вимогами середовища [1, с. 12–14].

Окрему увагу дослідники приділяють зв'язку суверенності з психологічною культурою особистості. С. Б. Кузікова розглядає психологічну культуру як форму суб'єктної активності, що виявляється у здатності людини до саморозвитку, рефлексії та усвідомленого самовизначення. Суверенність у цьому випадку постає як показник сформованості внутрішніх регуляторів поведінки та здатності особистості діяти на основі власних ціннісних орієнтацій [25, с. 36–38].

У дослідженнях психологічного благополуччя суверенність особистості розглядається як один із ключових ресурсів його підтримання. Зокрема, Г. В. Павленко зазначає, що наявність чітких особистісних меж і здатність до автономного функціонування сприяють зниженню рівня тривожності та емоційного виснаження. Суверенна особистість демонструє більшу стійкість до стресових факторів і здатність до відновлення психологічної рівноваги [40, с. 288–291].

Проблема суверенності особистості також розкривається через аналіз її взаємозв'язку з резильєнтністю та життєстійкістю. Сучасні українські дослідження засвідчують, що сформовані психологічні межі виступають важливим чинником адаптації до травматичних подій. Мельничук І. Я. підкреслює, що особистості з високим рівнем внутрішньої автономії здатні ефективніше переосмислювати складний життєвий досвід і зберігати відчуття контролю над власним життям [33, с. 83]. Аналогічні висновки представлені у працях, присвячених життєстійкості як індикатору психічного здоров'я [42, с. 203].

У контексті сімейних відносин суверенність особистості розглядається як результат взаємодії індивідуальних і соціальних чинників. І. Г. Кошлань та В. Ф.

Лиса зазначають, що сімейне середовище може як сприяти формуванню автономності та самостійності, так і обмежувати розвиток суверенності через надмірний контроль або емоційну залежність. Таким чином, сім'я виступає одним із ключових соціальних інститутів, у межах якого закладаються основи особистісних меж і самоповаги [24, с. 56].

Значущим напрямом аналізу є вивчення суверенності особистості в освітньому просторі. Дослідники підкреслюють, що освітнє середовище може бути як ресурсом розвитку суверенності, так і фактором її деформації. Л. М. Карамушка та співавтори наголошують на необхідності створення психологічно безпечних умов, у яких особистість має можливість виявляти ініціативу, самостійність і відповідальність без страху санкцій чи знецінення [26, с. 115].

Особливої актуальності проблема суверенності набуває у зв'язку з професійним становленням особистості. У межах досліджень професійного розвитку зазначається, що суверенність виступає основою професійної ідентичності та здатності до самореалізації. За даними колективної монографії за редакцією М. М. Кононової, автономність і сформовані особистісні межі забезпечують готовність фахівця до прийняття самостійних рішень та етичної відповідальності у професійній діяльності [23, с. 97].

У психології особистісної зрілості суверенність розглядається як інтегральний показник її сформованості. Науковці зазначають, що зріла особистість здатна поєднувати внутрішню незалежність із соціальною відповідальністю, не втрачаючи при цьому ціннісної орієнтації. Саме така здатність забезпечує гармонійне співіснування індивіда та суспільства, що є особливо важливим у сучасних умовах глобалізаційних процесів і кризи ідентичності [30, с. 182].

Окремий пласт досліджень присвячений співвідношенню суверенності особистості та прав людини. У роботах С. Ю. Римаренка та І. Д. Яковюка наголошується, що психологічна суверенність є внутрішнім підґрунтям реалізації прав і свобод особистості. Без сформованого відчуття власної цінності

та меж правові норми залишаються формальними і не виконують захисної функції для людини [37, с. 118].

Отже, аналіз наукових джерел свідчить, що суверенність особистості є інтегративним психологічним феноменом, який поєднує автономність, зрілість, саморегуляцію та здатність до збереження психологічних меж. Вона виступає важливою умовою психологічного благополуччя, ефективної соціальної взаємодії та самореалізації особистості в умовах сучасного суспільства, зокрема в періоди соціальної нестабільності та кризи.

1.2. Психологічні особливості особистості як фактор суверенності

Суверенність особистості формується не лише під впливом зовнішніх соціальних умов, але значною мірою визначається внутрішніми психологічними особливостями людини. Індивідуально-психологічні характеристики виступають внутрішнім підґрунтям здатності особистості встановлювати, усвідомлювати та підтримувати власні психологічні межі. У цьому контексті суверенність постає як результат взаємодії стійких особистісних властивостей, рівня саморегуляції та сформованості внутрішньої позиції щодо себе і світу [31, с. 112].

Однією з ключових психологічних особливостей, що визначає рівень суверенності, є самоставлення особистості. Дослідження свідчать, що позитивне, цілісне самоставлення сприяє формуванню внутрішньої опори та знижує залежність від зовнішніх оцінок. У роботах Т. Ю. Ульянової та Ю. В. Кваснікової наголошується, що особистості з високим рівнем автономності характеризуються більш узгодженим образом «Я», здатністю приймати власні сильні та слабкі сторони, що створює умови для збереження психологічної суверенності у складних міжособистісних ситуаціях [47, с. 123].

Важливим фактором суверенності особистості є рівень розвитку саморегуляції. Здатність керувати власними емоційними станами, поведінкою та внутрішніми імпульсами забезпечує стабільність психологічних меж і запобігає

їх деструкції під впливом стресових чинників. За результатами досліджень Г. І. Павленко, особистості з розвиненими навичками саморегуляції демонструють вищий рівень психологічного благополуччя та стійкості до емоційного виснаження, що безпосередньо пов’язано з проявами суверенності [40, с. 289].

Суттєву роль у формуванні суверенності відіграють емоційні особливості особистості. Емоційна зрілість, здатність до усвідомлення та конструктивного вираження почуттів сприяють збереженню внутрішньої рівноваги та адекватному реагуванню на порушення особистісних меж. У дослідженнях О. В. Волинчук доведено, що високий рівень емоційного інтелекту корелює з більш вираженою суверенністю психологічного простору, що проявляється у здатності особистості підтримувати ефективну комунікацію без втрати внутрішньої автономії [8, с. 8].

Особливе значення для суверенності має рівень особистісної зрілості. Зріла особистість характеризується цілісністю внутрішньої структури, відповідальністю за власні рішення та готовністю до самостійного вибору життєвих стратегій. Як зазначають Н. М. Дідик і О. В. Чуйко, особистісна зрілість виявляється у здатності зберігати внутрішню автономію у взаємодії з іншими людьми, що є ключовою умовою суверенного функціонування особистості [21, с. 129].

Когнітивні особливості особистості також виступають важливим чинником суверенності. Рівень розвитку рефлексії, критичного мислення та усвідомленості визначає здатність людини аналізувати власний досвід, відокремлювати власні потреби від нав’язаних соціальних очікувань і вибудовувати власну позицію. За даними І. В. Ткаченко, сформованість рефлексивних механізмів є однією з умов розвитку особистісної зрілості та внутрішньої автономії [49, с. 233].

У структурі психологічних чинників суверенності важливе місце посідає мотиваційна сфера. Суверенна особистість характеризується переважанням внутрішньої мотивації, орієнтацією на самореалізацію та розвиток власного потенціалу. У працях Б. В. Братаніч і І. Г. Ільченка зазначається, що прагнення

до самоактуалізації формує здатність особистості діяти відповідно до власних цінностей, зберігаючи незалежність від зовнішнього тиску [4, с. 15].

Вольові якості особистості є ще одним значущим фактором суверенності. Наполегливість, самостійність і здатність приймати рішення в умовах невизначеності забезпечують стабільність психологічних меж і дозволяють особистості ефективно протистояти зовнішнім загрозам. За спостереженнями В. Крота, автономність як особистісна риса виступає предиктором стресостійкості, що особливо важливо в умовах соціальної нестабільності [29, с. 69].

Окрему увагу в сучасних дослідженнях приділено взаємозв'язку суверенності з психологічною ресурсністю. Л. П. Музичко підкреслює, що наявність внутрішніх ресурсів упевненості в собі, життєстійкості, здатності до відновлення створює основу для підтримання суверенної позиції особистості у складних життєвих обставинах [34, с. 29]. Суверенність у цьому контексті постає як форма реалізації внутрішнього потенціалу особистості.

У період соціальних криз і воєнних подій психологічні особливості особистості набувають особливої ваги у забезпеченні її суверенності. Дослідження українських науковців свідчать, що автономність, емоційна стійкість і сформовані механізми саморегуляції дозволяють особистості зберігати внутрішній контроль та відчуття власної цінності навіть в умовах тривалого стресу [6, с. 125].

Важливим психологічним чинником суверенності особистості є рівень сформованості ідентичності. Цілісна, узгоджена ідентичність забезпечує стабільність уявлень особистості про себе, власні цінності та життєві пріоритети, що дозволяє зберігати автономну позицію у взаємодії з соціальним середовищем. За умов розмитої або нестійкої ідентичності особистість стає більш уразливою до зовнішніх впливів, що ускладнює підтримання психологічних меж і знижує рівень суверенності [36, с. 174].

Не менш значущою є роль ціннісно-смислової сфери у формуванні суверенності особистості. Наявність чітко усвідомлених життєвих смислів і цінностей сприяє внутрішній визначеності та послідовності поведінки. Як

зазначає С. Д. Максименко, саме ціннісні орієнтації виступають внутрішнім регулятором діяльності, забезпечуючи здатність особистості діяти відповідно до власних переконань, а не під тиском ситуативних обставин [31, с. 118]. Така внутрішня узгодженість є важливою умовою збереження суверенності.

У контексті міжособистісної взаємодії суверенність особистості значною мірою залежить від комунікативних особливостей. Особи з розвиненими навичками асертивної поведінки здатні чітко висловлювати власні потреби, відстоювати особистісні межі та водночас поважати позицію іншого. Дослідження О. В. Волинчук свідчать, що комунікативна компетентність є важливим психологічним ресурсом підтримання суверенності психологічного простору, особливо у професійно зорієнтованих групах молоді [8, с. 9].

Психологічні особливості мислення також відіграють роль у формуванні суверенності. Гнучкість мислення, здатність до альтернативного аналізу ситуацій та прийняття рішень у умовах невизначеності сприяють збереженню автономності особистості. Особи з ригідними когнітивними установками частіше виявляють залежність від зовнішніх авторитетів, що може обмежувати їхню здатність до самостійного вибору та суверенного функціонування [49, с. 2].

Важливим аспектом є співвідношення суверенності та відповідальності як особистісної якості. Суверенність не передбачає відмови від соціальних норм, а, навпаки, ґрунтується на усвідомленому прийнятті відповідальності за власні дії. Як зазначають М. Г. Ящук та А. Е. Пасніченко, відповідальність є одним із критеріїв психологічного благополуччя та зрілості, що безпосередньо корелює з рівнем автономності та суверенності особистості [54, с. 171].

У дослідженнях психологічної суверенності звертається увага на роль внутрішніх установок і життєвих сценаріїв. Установки на залежність, підпорядкування або уникнення відповідальності можуть обмежувати розвиток суверенності, тоді як установки на саморозвиток і самоздійснення сприяють її формуванню. Попов Р. підкреслює, що становлення автономності у діяльності відбувається через поступовий перегляд внутрішніх сценаріїв і формування активної життєвої позиції [41, с. 40].

Особливе значення для суверенності має рівень психологічної стійкості та здатності особистості протистояти емоційному вигоранню. Дослідження Н. О. Губи та А. В. Смирнової засвідчують, що особи з більш вираженою особистісною зрілістю та внутрішньою автономією демонструють нижчі показники емоційного виснаження. Це свідчить про те, що суверенність виконує захисну функцію, запобігаючи деструктивному впливу хронічного стресу [17, с. 22].

У професійному контексті психологічні особливості особистості виступають ключовими детермінантами збереження суверенності. Здатність до самостійного прийняття рішень, етичної рефлексії та внутрішнього контролю визначає професійну надійність і стійкість фахівця. У працях, присвячених самоактуалізації майбутніх психологів, підкреслюється, що сформованість автономності та особистісних меж є умовою ефективної допомоги іншим людям без втрати власної психологічної цілісності [43, с. 102].

З позицій сучасної психології суверенність особистості тісно пов’язується з поняттям життєстійкості. Н. В. Назарук та О. А. Чиханцова зазначають, що здатність зберігати внутрішню стабільність у складних життєвих обставинах базується на поєднанні автономності, усвідомленості та психологічної ресурсності. Такі якості дозволяють особистості не лише адаптуватися до змін, а й активно впливати на власну життєву ситуацію [42, с. 204].

Отже, розширений аналіз свідчить, що психологічні особливості особистості формують багатовимірну основу суверенності, визначаючи її стійкість, гнучкість і здатність до розвитку. Суверенність постає як результат інтеграції ідентичності, ціннісних орієнтацій, емоційної та вольової регуляції, когнітивної зрілості й внутрішньої відповідальності, що дозволяє особистості зберігати цілісність та автономність у різноманітних соціальних і життєвих контекстах [14, с. 52].

Таким чином, психологічні особливості особистості виступають системоутворювальним фактором суверенності, визначаючи її рівень, стійкість і способи прояву у різних життєвих контекстах. Самоставлення, саморегуляція, емоційна зрілість, мотиваційна спрямованість і ресурсність формують

внутрішню основу суверенної особистості, забезпечуючи її психологічне благополуччя, автономність і здатність до самореалізації в сучасному суспільстві.

1.3 Психологічні чинники, що впливають на суверенність особистості

Суверенність особистості формується не лише як внутрішньо-психологічне утворення, а й як результат тривалої взаємодії індивіда із соціальним середовищем. Соціальні умови життя визначають характер засвоєння норм, цінностей і моделей поведінки, що безпосередньо впливають на здатність особистості вибудовувати та захищати власні психологічні межі. У цьому контексті суверенність постає як соціально зумовлений феномен, що розвивається в процесі соціалізації та міжособистісної взаємодії [31, с. 45].

Водночас суверенність особистості зумовлюється не лише соціальними впливами, а й системою внутрішніх психологічних чинників. Одним із провідних серед них є рівень особистісної зрілості, що проявляється у здатності до саморегуляції, відповідального вибору та усвідомлення власних потреб і цінностей. Як зазначає С. Д. Максименко, психологічно зріла особистість здатна підтримувати цілісність «Я» навіть за умов зовнішнього тиску, що є основою збереження суверенності психологічного простору [31, с. 118].

Важливу роль у формуванні суверенності відіграє автономність як внутрішня здатність діяти відповідно до власних переконань, а не виключно під впливом зовнішніх вимог. Автономність забезпечує стійкість особистісних меж та сприяє збереженню психологічної незалежності у міжособистісній взаємодії [18, с. 64]. Дослідження також засвідчують, що позитивне самоставлення, розвинена рефлексія та емоційна саморегуляція виступають психологічними ресурсами, які підтримують суверенність у складних і стресогенних умовах [29, с. 69].

Окреме значення мають такі внутрішні ресурси, як життєстійкість і резильєнтність. Вони забезпечують здатність особистості адаптуватися до змін, зберігаючи при цьому внутрішню автономію та ціннісну визначеність. За даними

сучасних досліджень, високий рівень психологічної ресурсності сприяє зміцненню суверенності особистості навіть за умов соціальної нестабільності [33, с. 85].

Одним із провідних соціальних чинників формування суверенності є сімейне середовище. Дослідження І. Г. Кошлань та В. Ф. Лиси засвідчують, що стиль сімейного виховання, рівень емоційної підтримки та характер батьківського контролю істотно впливають на сформованість особистісних меж [24, с. 56]. У сім'ях, де поєднуються підтримка автономії дитини з чіткими, але гнучкими правилами, формуються умови для розвитку відповідальності, самостійності та психологічної незалежності. Натомість надмірний контроль або емоційна відстороненість можуть спричиняти порушення суверенності та труднощі в самовизначенні.

Важливу роль у становленні суверенності відіграє освітнє середовище як простір вторинної соціалізації. У працях Л. М. Карамушки та співавторів підкреслюється, що організаційна культура освітніх закладів, характер міжособистісних відносин і психологічний клімат безпосередньо впливають на психологічне здоров'я та автономність особистості [26, с. 112]. Освітній простір, що підтримує суб'єктність і ініціативність здобувачів освіти, сприяє розвитку суверенності, тоді як авторитарні моделі взаємодії можуть обмежувати її прояви.

Суттєвим соціальним чинником виступає референтне соціальне оточення, зокрема групи однолітків і студентські спільноти. Як зазначають Ж. П. Вірна та В. В. Коширець, належність до соціальної групи впливає на процес формування особистісного простору через механізми прийняття, відторгнення та соціального порівняння [7, с. 39]. Позитивний груповий досвід сприяє усвідомленню власної цінності та зміцненню психологічних меж, тоді як досвід соціального тиску або знецінення може призводити до зниження рівня суверенності.

Значний вплив на суверенність особистості мають соціокультурні умови та суспільні трансформації. С. Г. Римаренко вказує, що в умовах глобалізації та кризи ідентичності зростає ризик розмивання особистісних меж і втрати відчуття внутрішньої автономії [36, с. 171]. Невизначеність соціальних орієнтирів та

швидкі зміни ціннісних систем ускладнюють процес самовизначення, що безпосередньо позначається на рівні суверенності особистості.

Окремої уваги заслуговує вплив соціальної напруженості та кризових умов, зокрема воєнних подій. За результатами досліджень А. В. Бойченка, саме соціальні загрози активізують механізми психологічного захисту, що можуть як сприяти зміцненню суверенності, так і призводити до її порушення залежно від рівня соціальної підтримки [6, с. 125]. Подібні висновки простежуються у працях Н. Жигайло та Т. Шолубки, де наголошується на ролі соціального середовища у формуванні психологічної стійкості студентської молоді в умовах війни [20, с. 3].

Соціальна депривація також розглядається як чинник, що негативно впливає на суверенність особистості. Л. Ф. Усикова зазначає, що обмеження соціальних контактів, відсутність підтримки та порушення базових соціальних потреб ускладнюють формування автономності та внутрішніх меж [48, с. 202]. У таких умовах особистість може втрачати здатність до самостійного прийняття рішень і залежати від зовнішніх оцінок.

Водночас соціальні чинники можуть виступати ресурсом розвитку суверенності. Як зазначає Г. В. Павленко, залучення особистості до соціально значущої діяльності та підтримка з боку спільноти сприяють зміцненню психологічного благополуччя і суб’єктності [40, с. 286]. Соціальне визнання та можливість реалізації власного потенціалу створюють умови для усвідомленого відстоювання особистісних меж.

Важливим соціальним чинником, що впливає на суверенність особистості, є характер суспільних норм і очікувань, які регулюють допустимі межі індивідуальної свободи. Як зазначає С. Д. Максименко, соціальні норми виступають зовнішніми регуляторами поведінки, які поступово інтеріоризуються та стають складовою внутрішньої саморегуляції особистості [31, с. 112]. У разі надмірної нормативної жорсткості або суперечливості соціальних вимог відбувається зниження суб’єктивного відчуття автономності, що негативно позначається на суверенності психологічного простору.

Суттєве значення має також правове та громадянське середовище, у межах якого формується уявлення особистості про власні права, свободи та відповідальність. У працях Є. Л. Стрельцова наголошується, що суверенність особистості перебуває у тісному взаємозв'язку з рівнем усвідомлення та реалізації індивідуальних прав [45, с. 48]. Правова культура суспільства визначає можливості особистості для самовираження, відстоювання власної позиції та збереження психологічної незалежності у взаємодії з соціальними інститутами.

У контексті соціальної взаємодії особливу роль відіграє комунікативний простір, у якому відбувається щоденне відстоювання або порушення особистісних меж. В. Ф. Мигуля підкреслює, що комунікація є не лише засобом обміну інформацією, а й механізмом конструювання ідентичності та особистісної автономії [32, с. 315]. Якість комунікативних практик у сім'ї, освітньому середовищі та професійних спільнотах безпосередньо впливає на рівень суверенності особистості.

Значущим соціальним чинником є рівень психологічної культури суспільства, що визначає ставлення до особистісних меж та індивідуальних відмінностей. С. Б. Кузікова зазначає, що психологічна культура сприяє розвитку суб'єктної активності та відповідального саморозвитку особистості [25, с. 36]. У середовищі, де визнається цінність особистісної автономії та самоповаги, створюються сприятливі умови для формування суверенності як стійкої психологічної характеристики.

Соціальні чинники впливають на суверенність і через професійне становлення особистості. У монографічних дослідженнях за редакцією М. М. Кононової наголошується, що професійне середовище може як посилювати, так і обмежувати автономність залежно від стилю управління, організаційної культури та можливостей самореалізації [23, с. 87]. Відсутність професійної самостійності або постійний зовнішній контроль здатні призводити до звуження психологічного простору та зниження рівня суверенності.

Особливу увагу в сучасних умовах привертає вплив масових соціальних процесів і колективних наративів. Як зазначається у працях, присвячених

прогнозуванню соціальних процесів, колективні уявлення та домінуючі соціальні дискурси можуть формувати стереотипні моделі поведінки, що обмежують індивідуальну автономію [35, с. 64]. За таких умов суверенність особистості потребує додаткових внутрішніх ресурсів для збереження психологічної цілісності.

Водночас соціальне середовище здатне виконувати компенсаторну функцію, підтримуючи суверенність через розвиток життєстійкості та резильєнтності. І. Я. Мельничук наголошує, що соціальна підтримка та залученість до спільнот підвищують здатність особистості протистояти зовнішнім загрозам і зберігати внутрішню автономію [33, с. 82–87]. Аналогічні висновки подає Л. Музичко, підкреслюючи роль соціальних ресурсів у зміцненні психологічної ресурсності особистості [34, с. 28].

Таким чином, соціальні чинники впливають на суверенність особистості комплексно та багатовимірно. Сімейне виховання, освітнє середовище, соціальні групи, культурні трансформації й кризові умови можуть як сприяти розвитку суверенності, так і перешкоджати її становленню. Суверенність у цьому контексті постає як динамічне утворення, що формується у постійному діалозі між особистістю та соціальним середовищем.

Висновки до першого розділу

У першому розділі було розглянуто сутність, теоретичні підходи та чинники формування суверенності особистості. Аналіз наукових джерел засвідчує, що суверенність виступає багатовимірним психолого-поведінковим феноменом, що інтегрує особистісну автономність, психологічні межі, здатність до саморегуляції та самовизначення. Важливими компонентами цього процесу є як внутрішні особистісні ресурси автономність, життєстійкість, особистісна зрілість, психологічна ресурсність, так і зовнішні соціальні умови, включаючи сім’ю, освітнє середовище, професійні та комунікативні простори.

У наукових дослідженнях підкреслюється, що суверенність особистості є динамічною категорією, яка формує психологічне благополуччя та здатність особистості до ефективного самовизначення в різних сферах життя. Теоретичні моделі, представлені сучасними психологами, показують, що високий рівень суверенності забезпечується балансом між внутрішньою автономією та адаптацією до соціальних вимог, а також інтеграцією когнітивних, емоційних і комунікативних компонентів особистості.

Узагальнення теоретичного матеріалу дозволяє зробити висновок, що розвиток суверенності особистості є результатом складної взаємодії особистісних і соціальних детермінант. Розуміння цих процесів має практичне значення для психологічної підтримки та розвитку молоді, особливо в умовах сучасних соціальних та культурних викликів.

Таким чином, перший розділ створює теоретичну основу для подальшого емпіричного дослідження, спрямованого на виявлення рівня суверенності особистості та специфіки впливу внутрішніх і соціальних чинників на її формування.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ СУВЕРЕННОСТІ ОСОБИСТОСТІ

2.1. Організація дослідження

Емпіричне дослідження психологічних чинників суверенності особистості було організоване за трьома основними етапами, що забезпечували послідовність та системність збору й аналізу даних.

Перший етап передбачав теоретичне опрацювання проблеми. Для цього використовувалися методи аналізу науково-теоретичної літератури з проблеми, синтезу, порівняння та узагальнення. Зокрема, було систематизовано дослідження щодо понять суверенності, автономності, психологічного благополуччя та соціальних детермінант розвитку особистості. Цей етап дозволив сформувати теоретичну базу для розробки емпіричної частини дослідження.

Другий етап полягав у безпосередньому емпіричному вивченні рівня суверенності особистості та її психологічних детермінант. Для цього були застосовані такі методики:

1. шкала самодетермінації К. Шелдона, що дозволяє оцінити ступінь автономності та внутрішньої мотивації особистості;
2. шкала психологічного благополуччя К. Ріфф, яка визначає рівень психологічного здоров’я та задоволеності життям;
3. шкала самооцінки Розенберга для виявлення рівня самоповаги;
4. методика «Стиль саморегуляції поведінки» В.І. Моросанова, що оцінює типи поведінкової саморегуляції;
5. авторський опитувальник «Суверенність особистості», розроблений для оцінки інтегративного рівня суверенності та внутрішніх психологічних ресурсів особистості.

Третій етап включав обробку та аналіз отриманих даних. Для цього застосовувалися методи математичної обробки та статистичного аналізу з подальшою якісною інтерпретацією результатів. Статистична обробка

здійснювалася за допомогою пакета SPSS, що дозволило не лише систематизувати дані, а й представити їх у вигляді наочних графіків і таблиць.

2.2. Опис вибірки та методів дослідження

Дослідження проводилося на базі Одеського державного університету внутрішніх справ у 2025 році. Вибірка складалася з 50 студентів, які були відібрані на добровільній основі з різних факультетів університету. Вік учасників варіювався від 18 до 23 років, що відповідало молодшому дорослому періоду розвитку особистості, критично важливому для формування суверенності та автономності психологічного простору.

Статевий склад вибірки був збалансованим: серед учасників було 26 чоловіків та 24 жінки. Це дозволяло мінімізувати вплив гендерних відмінностей на результати дослідження, забезпечуючи більшу репрезентативність даних у контексті психологічних досліджень.

Крім того, при формуванні вибірки враховувалися такі критерії: відсутність діагностованих психічних розладів, регулярна навчальна діяльність у університеті, а також готовність до самостійного заповнення психологічних методик та участі у тестуванні. Усі учасники були попередньо ознайомлені з метою, завданнями та методами дослідження, дали письмову добровільну згоду на участь, що відповідало етичним вимогам сучасної психологічної науки.

Для дослідження було використано наступні методики:

Шкала самодетермінації особистості» (К. Шелдон) була використана для оцінювання рівня самодетермінації як внутрішньої психологічної характеристики індивіда. Самодетермінація у психології розглядається як здатність особистості самостійно визначати власні цілі, пріоритети й життєві вибори на основі власних цінностей і внутрішніх мотивів, а не під тиском зовнішніх вимог чи очікувань. Цей підхід базується на гуманістичній та

мотиваційній психології, де самостійність, внутрішня мотивація та усвідомлений вибір розглядаються як ключові компоненти життєтворчості людини.

Шкала самодетермінації є стандартизованим опитувальником, що дозволяє кількісно виміряти індивідуальні відмінності у здатності до автономного самовизначення. Інструмент складається з низки тверджень, що відображають різні аспекти усвідомленості власних цілей, особистісної автономії, здатності до саморегуляції та внутрішньої мотивації. Респонденти оцінюють кожне твердження за заданою шкалою (зазвичай - від «цілком не погоджуюсь» до «цілком погоджуюсь»), що дозволяє отримати кількісні індекси рівня самодетермінації.

Структурно шкала включає компоненти, які розкривають:

- **усвідомлення життєвих цілей та їхній зв'язок із власними цінностями**, що відображає рівень внутрішньої узгодженості мотиваційних процесів;
- **відчуття особистісної автономії**, що визначає ступінь свободи від зовнішнього контролю при прийнятті рішень;
- **здатність до саморегуляції**, що проявляється в умінні планувати свої дії, долати перешкоди та відповідально реалізовувати вибрані життєві напрями.

Процедура проведення методики передбачає індивідуальну роботу з респондентом у спокійній обстановці. Учасникам дослідження надається інструкція, де пояснюється мета опитування та спосіб відповіді на твердження. Тестування не вимагає спеціального обладнання й зазвичай триває від 10 до 20 хвилин залежно від швидкості заповнення. Важливо, щоб відповіді були максимально щирими, оскільки оцінювання базується на самооцінці внутрішніх мотивів і поведінкових установок.

Після заповнення протоколів отримані дані кодуються та обробляються відповідно до ключа шкали. Кожна відповідь має свою вагу, що дозволяє підсумовувати індивідуальні бали та отримувати загальний індекс самодетермінації. Вищі значення індексу свідчать про більш розвинену здатність

особистості до автономного визначення життєвих цілей, внутрішню мотивацію та психологічну незалежність. Натомість нижчі бали можуть вказувати на більшу орієнтацію на зовнішні стимули, соціальний тиск або недостатню усвідомленість власних життєвих виборів.

Інтерпретація результатів має важливе практичне значення. Високі показники самодетермінації пов'язані з більшою життєвою активністю, стійкістю до стресу, здатністю до адаптивної поведінки та високим ступенем самореалізації. Низькі показники можуть свідчити про потребу в розвитку внутрішніх мотиваційних ресурсів, переосмисленні життєвих цілей та підтримці автономності прийняття рішень. У контексті вивчення суверенності особистості шкала самодетермінації виступає важливим інструментом, оскільки дозволяє кількісно оцінити одну зі складових автономності саме тієї внутрішньої опори, що підтримує здатність особистості зберігати психологічну незалежність і відповідальність за свій життєвий вибір.

Опитувальник «Шкала психологічного благополуччя» (Керол Ріфф, С.В. Карсканова)

Опитувальник «Шкала психологічного благополуччя» є комплексним інструментом для оцінки рівня психологічного благополуччя особистості. Методика складається з 84 тверджень, кожне з яких передбачає вибір одного з шести варіантів відповіді, що відображають ступінь згоди респондента з наведеним твердженням. Варіанти оцінки представлені таким чином:

- «Зовсім не згоден» - 1 бал;
- «Загалом не згоден» - 2 бали;
- «Ніде не згоден» - 3 бали;
- «Чому вірити» - 4 бали;
- «Швидше затвердження» - 5 балів;
- «Загалом прийнятно» - 6 балів.

Кожне твердження спрямоване на оцінку особистісних переживань та ставлення респондента до себе, свого життя та соціального оточення. Методика базується на концепції психологічного благополуччя, що включає шість

основних аспектів якості життя, кожен з яких відображає певну функціональну сферу особистості.

1. Позитивні стосунки з близькими. Ця шкала оцінює здатність особистості встановлювати і підтримувати довірчі, близькі стосунки з іншими людьми. Вона відображає рівень емпатії, готовності проявляти турботу, а також легкість чи складність у формуванні емоційної близькості з оточенням.

2. Автономність. Шкала автономності спрямована на визначення здатності індивіда протистояти зовнішньому соціальному впливу. Вона показує, наскільки респондент регулює власну поведінку відповідно до внутрішніх стандартів та переконань, а не під дією зовнішніх очікувань.

3. Екологічний менеджмент (управління навколишнім середовищем). Ця шкала вимірює здатність людини ефективно організовувати своє життя, адаптуватися до зовнішніх обставин і вирішувати повсякденні задачі. Вона оцінює рівень контролю над життєвими подіями та уміння впливати на власне середовище.

4. Зростання (особистісний розвиток). Шкала зростання дозволяє оцінити сприйняття особистістю власного розвитку. Вона відображає уявлення про власне зростання, самовдосконалення, прагнення до нових знань та досвіду або, навпаки, відчуття застою у житті.

5. Цілі в житті. Ця шкала виявляє усвідомленість респондентом своїх життєвих цілей і прагнень. Вона дозволяє оцінити наявність структурованих планів, визначеність життєвої стратегії та мотиваційні установки, що організовують поведінку людини.

6. Самосприйняття. Шкала самосприйняття спрямована на визначення особливостей самооцінки респондента, його ставлення до власної особистості та досягнень. Вона дозволяє виявити рівень задоволеності собою та внутрішню гармонію.

Після заповнення опитувальника бали по кожній шкалі підсумовуються, що дозволяє отримати як окремі індивідуальні показники, так і загальний індекс психологічного благополуччя. Подальший аналіз даних передбачає порівняння

отриманих показників між учасниками дослідження, оцінку взаємозв'язків між різними аспектами благополуччя та їх вплив на психологічні детермінанти, такі як суверенність особистості.

Методика дозволяє визначити сильні та слабкі сторони особистості в контексті її психологічного функціонування, виявити рівень внутрішньої гармонії, автономності та соціальної взаємодії. Застосування шкали у поєднанні з іншими методами (наприклад, шкалою самодетермінації та авторським опитувальником «Суверенність особистості») забезпечує комплексну оцінку психологічних чинників, що формують суверенність індивіда.

Опитувальник «Шкала самооцінки» Морріса Розенберга

«Шкала самооцінки Розенберга» є одним із найпоширеніших і найприйнятніших у психологічних дослідженнях інструментів для оцінювання загальної самооцінки. Методика була розроблена М. Розенбергом як стандартизований тест, що дозволяє вивчати рівень позитивної або негативної оцінки людиною власної особистості, її цінності та власного «Я» в цілому.

Цей опитувальник складається з 10 тверджень, що відображають суб'єктивне ставлення респондента до себе. Твердження сформульовані таким чином, щоб охопити як позитивні, так і негативні аспекти самооцінки. Респондентам пропонується відповісти на кожне твердження, оцінюючи ступінь своєї згоди або незгоди за чотирибальною шкалою, що дозволяє кількісно вимірювати рівень самооцінки особистості.

Варіанти відповідей у шкалі Розенберга представлені такими градаціями:

- «Цілком згоден» - найвищий рівень підтвердження твердження;
- «Згоден» - узгоджена оцінка, що підтверджує позитивне ставлення;
- «Не згоден» - попереднє заперечення твердження;
- «Цілком не згоден» - найвищий рівень незгоди, що вказує на радикальне відхилення змісту твердження.

Процедура адміністрування методики є простою та стандартизованою: респонденти отримують список із 10 тверджень, які вони читають і оцінюють відповідно до своїх відчуттів щодо себе. Заповнення опитувальника зазвичай не

потребує багато часу - воно займає від 5 до 10 хвилин, що робить методику зручною для використання як у групових обстеженнях, так і в індивідуальних дослідженнях.

Зміст тверджень у шкалі спрямований на виявлення таких ключових характеристик самооцінки, як загальна самоповага, почуття власної гідності, впевненість у власних здібностях і відчуття позитивної самоідентичності. Частина тверджень формульована позитивно (наприклад, «Я почуваюся так, ніби я маю багато позитивних рис»), а частина - негативно (наприклад, «Іноді я думаю, що я не гідний поваги інших»). Такий підхід забезпечує баланс змістових елементів і запобігає односторонності відповідей.

Після завершення заповнення відповіді кодуються відповідно до ключа методики: позитивні твердження отримують пряме числове значення, а негативно сформульовані твердження обернене. Сума набраних балів дозволяє отримати інтегральну оцінку рівня самооцінки особистості: нижчі значення свідчать про тенденцію до низької самооцінки, що може бути пов’язано з невпевненістю, песимістичним сприйняттям власного «Я» або високою самокритичністю; вищі значення про більш високу самооцінку, що відображає позитивне ставлення до себе, усвідомлену гідність та відчуття власної компетентності.

Інтерпретація результатів здійснюється не тільки на рівні загального балу, але й шляхом аналізу окремих позицій, що дозволяє виявити специфічні аспекти самооцінки (наприклад, схильність до самокритики чи здатність визнавати власні позитивні якості). Отримані дані можуть бути використані як окремий показник психологічного функціонування особистості, так і у поєднанні з іншими методиками (наприклад, шкалою самодетермінації, шкалою психологічного благополуччя, шкалою саморегуляції поведінки), що дозволяє комплексно оцінити психологічні ресурси респондентів у контексті суверенності особистості.

У межах емпіричного дослідження психологічних чинників суверенності особистості шкала Розенберга виступає важливим інструментом, оскільки

самооцінка є одним із ключових внутрішніх механізмів, що впливають на здатність особистості до автономного самовизначення, адаптації та саморегуляції. У сукупності з іншими показниками вона дозволяє оцінити психологічну стійкість, життєву активність та внутрішню узгодженість особистості, що має значення для аналізу суверенності в широкому психологічному контексті.

Методика «Саморегуляція поведінки» (В. І. Моросанов)

Методика «Саморегуляція поведінки», розроблена В. І. Моросановим, є стандартизованим психодіагностичним інструментом, що дозволяє оцінити рівень та структуру саморегулятивних процесів особистості. Саморегуляція в даному контексті розглядається як здатність людини свідомо контролювати і координувати власну поведінку, емоційні реакції та мотиваційні установки з метою досягнення поставлених життєвих цілей та адаптації до мінливих умов середовища.

Психодіагностичний інструментарій включає набір тверджень, що відображають ключові компоненти саморегуляції:

- планування дій,
- вміння прогнозувати наслідки власної поведінки,
- контроль за емоційними реакціями,
- здатність до оцінки результатів власної діяльності,
- корекція власної поведінки відповідно до ситуаційних вимог.

Кожне твердження методики спрямоване на визначення того, як респондент зазвичай поводиться в певних життєвих ситуаціях, наскільки усвідомлено він здійснює свої дії, чи здатен адекватно реагувати на труднощі, долати перешкоди та коригувати свої стратегії. Відповіді на твердження надаються за стандартизованою системою оцінювання, при якій кожна опція відповідає певній кількості балів. Це дозволяє кількісно виміряти індивідуальні відмінності у здатності до саморегуляції.

Процедура застосування передбачає індивідуальне або групове тестування. Респондентам пропонується уважно прочитати кожне твердження та

обрати той варіант відповіді, який найточніше відображає їхнє типове поведінкове реагування. Важливо, щоб відповіді були максимально щирими та реалістичними, оскільки оцінювання саморегуляції базується саме на суб'єктивному відображенні поведінкових тенденцій та стратегій вирішення життєвих завдань.

Після заповнення опитувальника отримані дані кодуються згідно з ключем методики і обробляються для визначення загального рівня саморегуляції, а також окремих її компонентів. Загальний бал відображає ступінь сформованості саморегулятивних навичок: більш високі значення вказують на виражену здатність особистості цілеспрямовано контролювати власну поведінку, планувати дії, оцінювати їхні наслідки й ефективно адаптуватися до змін; нижчі свідчать про недостатню самостійність, імпульсивність, труднощі у системному плануванні та реалізації поведінкових стратегій.

Інтерпретація багаторівнева: окрім загального показника, окремі бали дають змогу оцінити специфічні аспекти саморегуляції, такі як здатність до самоконтролю, суб'єктивної оцінки ефективності дій, планування майбутнього і корекції вже здійсненого, а також готовність діяти за власними переконаннями. Такий підхід дозволяє виділити як ресурси особистості, що сприяють адаптивній саморегуляції, так і потенційні труднощі, що можуть перешкоджати успішному здійсненню поставлених цілей.

У контексті вивчення психологічних чинників суверенності особистості методика «Саморегуляція поведінки» є важливим елементом діагностики. Саморегуляція представляє собою поведінковий механізм реалізації автономності, що дозволяє особистості не лише усвідомлювати власні мотиви та цінності, але й ефективно діяти відповідно до них у життєвих ситуаціях. Показники саморегуляції дозволяють виявити взаємозв'язки між здатністю до самоконтролю, психологічною автономією, рівнем життєвого благополуччя та іншими характеристиками, що розглядаються як психолого-поведінкові детермінанти суверенності.

Таким чином, методика В. І. Моросанова не лише кількісно описує рівень саморегуляції поведінки, а й створює основу для глибшого аналізу внутрішніх механізмів, що забезпечують здатність особистості до незалежного самовизначення, адаптивної поведінки та відповідального прийняття рішень у різних життєвих контекстах.

Авторський опитувальник «Суверенність особистості» був розроблений з метою визначення рівня внутрішньої автономії, самостійності та здатності особистості до прийняття незалежних рішень у різних життєвих ситуаціях. Процес створення методики ґрунтувався на поетапному підході та базувався на сучасних психологічних уявленнях про суверенність особистості як інтегральну характеристику, що поєднує автономність, відповідальність, ціннісну стійкість і здатність протистояти зовнішньому тиску.

Теоретичний аналіз феномена дослідження. Опитувальник «Суверенність особистості» розроблений з метою визначення рівня внутрішньої автономії, самостійності та здатності особистості приймати незалежні рішення у різних життєвих ситуаціях. Методика ґрунтується на сучасних психологічних концепціях автономності, самостійності та критичного мислення. Під час створення враховувалися положення теорії самодетермінації Р. М. Райана та Е. Л. Десі, які підкреслюють значення задоволення базових психологічних потреб у компетентності, автономії та соціальній взаємодії для розвитку самореалізації. Додатково були опрацьовані дослідження О. В. Вовка щодо інтеграції зовнішніх ресурсів та внутрішніх психологічних характеристик у формуванні суверенності особистості. Концептуальний аналіз дозволив виділити ключові компоненти внутрішньої автономії: здатність до самостійного мислення, прийняття рішень у складних ситуаціях, аналіз власних помилок, адаптація до нової інформації та відстоювання власних цінностей.

Вибір та обґрунтування методологічних засад і психодіагностичного підходу. Методика побудована на ситуаційних завданнях та твердженнях, що дозволяють оцінити поведінку респондента у типових життєвих та професійних

ситуаціях. Формат питань забезпечує кількісну оцінку рівня внутрішньої суверенності та відповідає психодіагностичним вимогам валідності і надійності. Для оцінювання використовується п’ятибальна шкала Лайкерта, що фіксує ступінь вираженості кожного показника.

Розробка первинного банку тверджень. На основі теоретичного аналізу були визначені основні змістові компоненти суверенності особистості:

1. автономність у прийнятті рішень;
2. відповідальність за власні дії;
3. опір соціальному тиску;
4. ціннісна стійкість;
5. самостійність у плануванні та виборі життєвих шляхів;
6. емоційна саморегуляція.

Було сформульовано 15 тверджень, кожне з яких відображає один із ключових аспектів внутрішньої суверенності:

1. твердження 1, 3, 7, 9, 15 – протидія зовнішньому тиску та вірність власним переконанням;
2. твердження 2, 8, 13, 14 – самостійність у визначенні цілей та плануванні діяльності;
3. твердження 4, 5, 10, 11 – відповідальність за власний вибір і наслідки рішень;
4. твердження 6, 12 – емоційна саморегуляція та незалежність поведінки від зовнішніх оцінок.

Всі твердження сформульовані у позитивному ключі та відповідають принципу зрозумілості і однозначності, що забезпечує доступність методики для студентської вибірки.

Експертна оцінка змістової валідності опитувальника. Концептуальний аналіз та експертна перевірка підтвердили, що методика охоплює ключові аспекти внутрішньої суверенності: автономне мислення, прийняття рішень, відстоювання власної позиції та адаптацію до нових умов. Це

забезпечує змістову валідність опитувальника та дозволяє отримати достовірну інформацію про рівень автономності та самостійності респондентів.

Оцінка та обробка результатів. Відповіді оцінюються за п’ятибальною шкалою Лайкерта: 1 – повна незгода, 5 – повна згода. Підсумовування балів дозволяє класифікувати рівень внутрішньої суверенності:

1. високий – 65–75 балів;
2. середній – 50–64 бали;
3. низький – <50 балів.

Надійність та валідність методики. Надійність обґрунтована логічною узгодженістю тверджень, що вимірюють єдиний психологічний конструкт. Однорідність змісту забезпечує цілісність шкали, а зрозумілі формулювання зменшують ризик випадкових відповідей. Валідність підтверджується змістовою відповідністю тверджень теоретичним уявленням про суверенність особистості.

Практична значущість методики. Опитувальник може використовуватися у наукових дослідженнях та практичній психології для:

1. оцінки рівня внутрішньої автономії та самостійності;
2. розвитку особистісної автономії та саморегуляції;
3. формування рекомендацій щодо стимулювання процесу самоактуалізації та підвищення психологічної стійкості студентів.

Таким чином, авторський опитувальник «Суверенність особистості» є методично обґрунтованим інструментом для дослідження рівня внутрішньої автономії та самостійності, що дозволяє аналізувати взаємозв’язки суверенності з іншими психологічними характеристиками особистості.

2.3. Аналіз отриманих результатів дослідження психологічних чинників суверенності особистості

Після обробки даних, отриманих за методикою «Шкала самодетермінації особистості» Б. Шелдона, було проведено детальний аналіз рівня самодетермінації серед 50 студентів. Вибірка охоплювала студентів віком від 18

до 23 років, із рівним представництвом чоловіків і жінок, що забезпечувало репрезентативність результатів. Розподіл показників дозволив виділити три основні рівні самодетермінації: низький, середній і високий, що відображає різну ступінь розвитку внутрішньої автономності, здатності до самостійного прийняття рішень і внутрішньої мотивації.

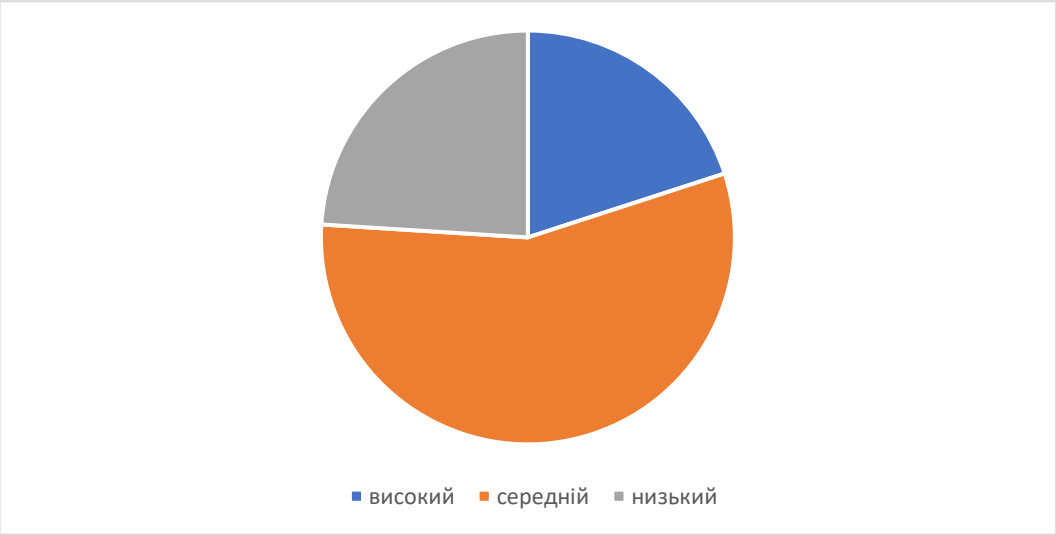


Рис. 2.1 Розподіл рівнів самодетермінації серед студентів

Студенти, які показали високий рівень самодетермінації (20% вибірки), відзначалися чітким усвідомленням власних життєвих цілей, здатністю визначати пріоритети на основі власних цінностей, а не зовнішніх очікувань. Ця група респондентів демонструвала стійку психологічну незалежність та внутрішню мотивацію до досягнення обраних цілей, а також уміння протистояти тиску оточення. Високі показники самодетермінації у цій частини вибірки свідчать про сформовану внутрішню опору, що є ключовою складовою суверенності особистості, оскільки дозволяє реалізовувати автономні життєві стратегії, відповідати за власні рішення та проявляти особистісну зрілість.

Студенти із середнім рівнем самодетермінації (56%) характеризувалися помірним усвідомленням життєвих цілей і пріоритетів. Вони демонстрували здатність до автономного прийняття рішень, але їхні вибори частково залежали від соціального оточення, очікувань друзів або родини. Ця група респондентів мала певні ресурси для саморегуляції, проте їхні дії іноді були менш послідовними через недостатню внутрішню мотивацію або невпевненість у власних рішеннях. Такий рівень самодетермінації показує, що хоча студенти

здатні до автономії, їм необхідна підтримка у розвитку навичок усвідомленого вибору та зміцненні внутрішніх опор для прийняття самостійних рішень.

Таблиця 2.1

Розподіл рівнів самодетермінації серед студентів

Рівень самодетермінації	Кількість студентів	Відсоток, %
Високий	10	20
Середній	28	56
Низький	12	24

Респонденти з низьким рівнем самодетермінації (24%) демонстрували суттєві труднощі у визначенні власних життєвих цілей і пріоритетів. Вони схильні були покладатися на зовнішні оцінки та очікування, що обмежувало їхню здатність до автономного прийняття рішень і саморегуляції. Такий рівень свідчить про слабку внутрішню опору, що унеможливлює формування стійкої особистісної автономності та негативно впливає на розвиток суверенності особистості. Для цієї групи важливим є проведення психологічних тренінгів і корекційних заходів, спрямованих на підвищення внутрішньої мотивації та усвідомленості власних життєвих виборів.

Після проведення дослідження за допомогою Опитувальника «Шкала психологічного благополуччя» Керол Ріфф та С.В. Карсканової було здійснено детальний аналіз отриманих даних. Обробка результатів дозволила оцінити психологічне благополуччя учасників за шістьма основними шкалами, що охоплюють ключові аспекти життя та внутрішньої гармонії особистості, а також визначити їхній взаємозв’язок із проявами суверенності.

Таблиця 2.2

Результати дослідження за методикою «Шкала психологічного благополуччя» Керол Ріфф, С.В. Карсканова.

Шкала	Високий рівень (%)	Середній рівень (%)	Низький рівень (%)
Позитивні стосунки з близькими	34	50	16
Автономність	28	52	20
Екологічний менеджмент	30	48	22
Зростання (особистісний розвиток)	36	44	20
Цілі в житті	32	50	18
Самосприйняття	38	46	16

Аналіз показав, що шкала «Позитивні стосунки з близькими» продемонструвала високий рівень у 34% учасників, що свідчить про наявність довірчих і близьких стосунків, легкість прояву турботи та здатність до емпатії. Середній рівень цієї шкали спостерігався у 50% студентів, які відчували певні труднощі у формуванні глибоких соціальних зв’язків або обмежену відкритість у міжособистісних стосунках. Низький рівень (16%) вказував на соціальну ізольованість та труднощі у встановленні емоційної близькості з оточенням. Ці дані підкреслюють, що соціальна підтримка та здатність до побудови довірчих стосунків є важливою умовою розвитку внутрішньої автономності та психологічної стійкості.

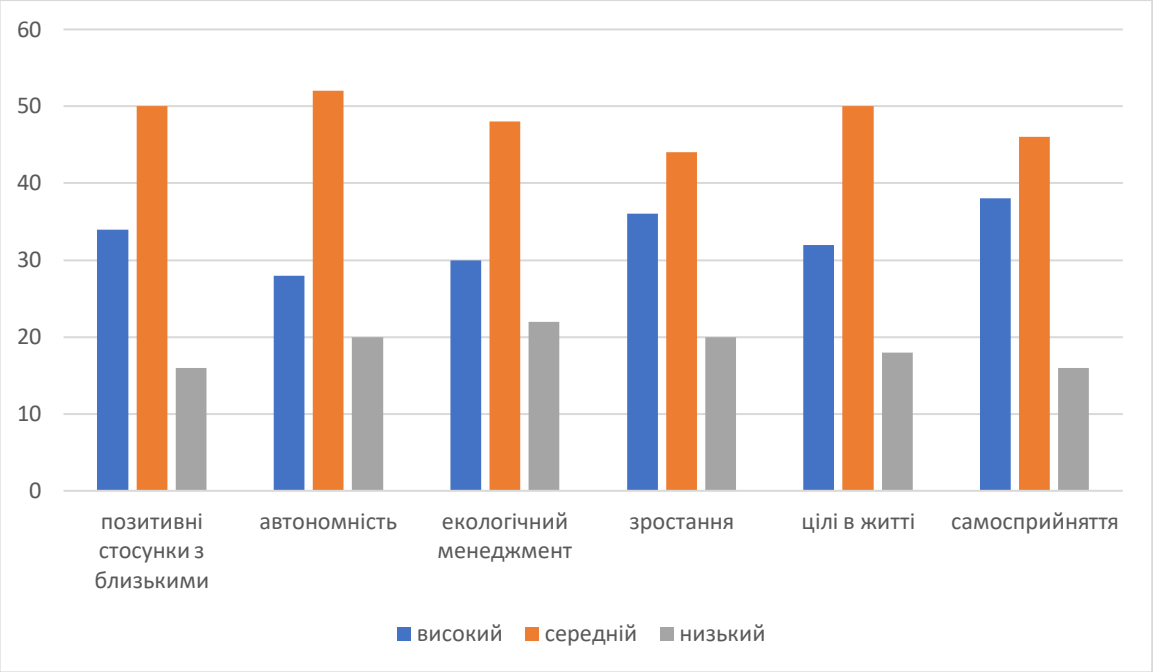


Рис. 2.2 Результати дослідження за методикою «Шкала психологічного благополуччя» Керол Ріфф, С.В. Карсканова

Шкала «Автономність» показала, що 28% студентів мають високий рівень здатності протистояти зовнішньому соціальному впливу і діяти відповідно до власних переконань, що прямо корелює з проявами суверенності. Середній рівень автономності спостерігався у 52% респондентів, що свідчить про помірну залежність від оцінок і очікувань оточення. Низький рівень (20%) вказував на високу чутливість до соціального тиску та обмежену здатність приймати самостійні рішення. Ці результати підтверджують важливість розвитку внутрішньої мотивації та навичок самоконтролю для формування суверенної особистості.

У шкалі «Екологічний менеджмент» високий рівень (30%) свідчив про ефективне управління життєвими ситуаціями, планування власних дій та здатність адаптуватися до змінних умов. Середній рівень (48%) відображав помірні навички організації та контролю над повсякденним середовищем, а низький рівень (22%) вказував на труднощі у самостійній організації діяльності та управлінні життєвим простором.

Шкала «Зростання» виявила, що 36% студентів активно прагнуть до саморозвитку, нових знань і досвіду, що свідчить про високу внутрішню мотивацію та орієнтацію на особистісне зростання. Середній рівень (44%)

демонстрував помірну зацікавленість у самовдосконаленні, тоді як низький рівень (20%) відображав відчуття застою та недостатньої життєвої активності. Ці показники підкреслюють важливість стимулювання інтересу до навчання та саморозвитку як елементу формування суверенної особистості.

У шкалі «Цілі в житті» високий рівень був у 32% студентів, які чітко усвідомлюють власні життєві цілі та пріоритети. Середній рівень (50%) відображав часткову визначеність життєвої стратегії, а низький (18%) свідчив про недостатню усвідомленість цілей і слабку мотивацію до їх реалізації. Наявність чітко визначених цілей є ключовим фактором самостійності та внутрішньої автономності.

Шкала «Самосприйняття» показала високий рівень у 38% студентів, які характеризувалися позитивною самооцінкою та внутрішньою гармонією. Середній рівень (46%) демонстрував деяку невпевненість у собі та власних можливостях, а низький рівень (16%) вказував на занижену самооцінку та незадоволеність особистими досягненнями. Цей аспект безпосередньо впливає на здатність особистості до самостійного прийняття рішень і збереження психологічної незалежності.

Загальний аналіз показав, що більшість студентів (понад 50%) демонструють середній рівень психологічного благополуччя, що вказує на наявність базових ресурсів для автономного функціонування, проте вимагає додаткового розвитку навичок саморегуляції, визначення цілей та зміцнення внутрішньої гармонії. Високі показники у 28–38% респондентів свідчать про сформовану психологічну стійкість та внутрішню автономність, а низькі показники (16–22%) підкреслюють групу студентів, які потребують підтримки у розвитку самовпевненості та психологічної незалежності.

Отже, результати шкали психологічного благополуччя дозволяють зробити висновок, що внутрішня гармонія, здатність до автономності, чітке усвідомлення життєвих цілей та позитивне самосприйняття безпосередньо сприяють формуванню суверенної особистості, а комплексна оцінка цих показників у поєднанні зі шкалою самодетермінації і авторським

опитувальником «Суверенність особистості» забезпечує цілісне розуміння психологічних детермінант автономності індивіда.

За результатами дослідження шкали самооцінки Розенберга, більшість респондентів (56 %) продемонстрували середній рівень самооцінки. Це свідчить про те, що у більшості студентів самооцінка стабільна, але потребує подальшого розвитку внутрішніх ресурсів. Такий рівень може забезпечувати адекватну автономність у прийнятті рішень, однак за певних стресових ситуацій або соціального тиску її стабільність може знижуватися.

Таблиця 2.3

Результати шкали самооцінки Розенберга

Рівень самооцінки	**Кількість студентів**	**Відсоток (%)**
Високий	16	32
Середній	28	56
Низький	6	12

Високий рівень самооцінки зафіксовано у 32 % респондентів. Ця група студентів характеризується позитивним ставленням до себе, високою впевненістю у власних здібностях та внутрішньою автономністю. Високі показники самооцінки сприяють формуванню суверенності особистості, оскільки такі студенти більш рішучі, здатні до самостійного вибору життєвих цілей і прояву внутрішньої відповідальності.

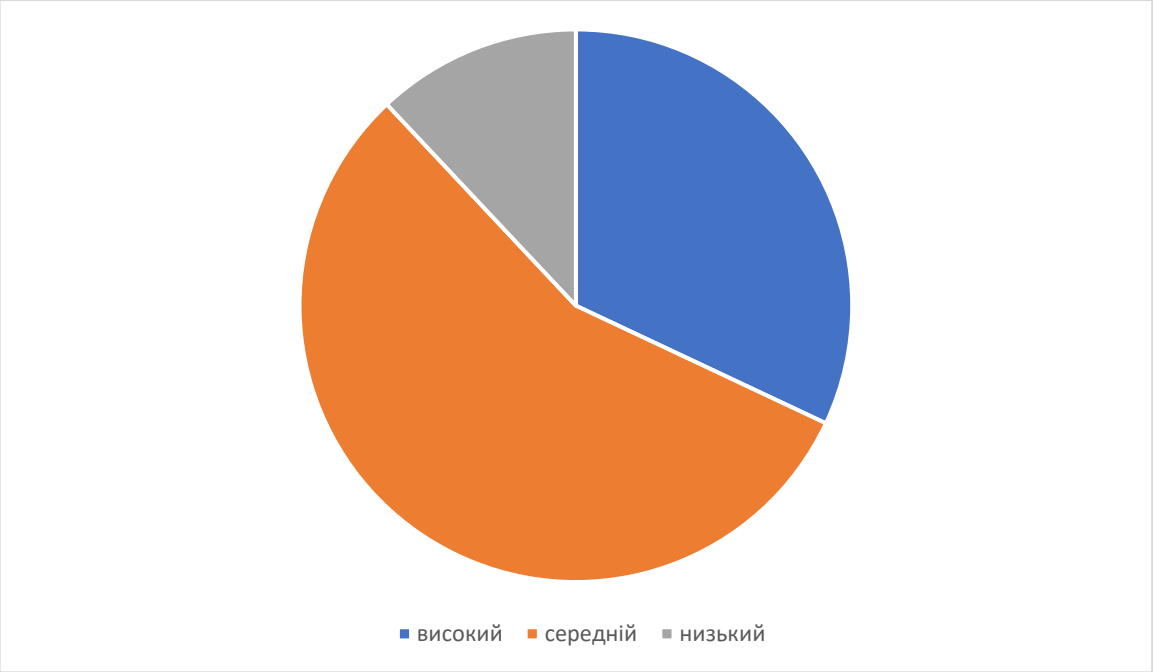


Рис. 2.3 Результати шкали самооцінки Розенберга

Низький рівень самооцінки спостерігається у 12 % учасників дослідження. Студенти цієї групи демонструють невпевненість у власних здібностях, схильність до самокритики та високий рівень залежності від думки оточення. Це може обмежувати їх здатність до автономного прийняття рішень і впливати на психологічну стійкість, що є ключовим компонентом суверенності особистості.

У сукупності результати показують, що самооцінка є важливим психологічним чинником формування суверенності особистості. Високий і середній рівні самооцінки дозволяють більшості студентів ефективно проявляти автономію у повсякденному житті, тоді як низький рівень вказує на потребу у психологічній підтримці та розвитку внутрішньої самостійності.

Результати дослідження методики «Саморегуляція поведінки» В. І. Моросанова свідчать, що більшість студентів (56 %) мають середній рівень саморегуляції. Це означає, що вони здатні планувати свої дії, контролювати поведінку і емоції, але іноді можуть стикатися з труднощами у прогнозуванні наслідків та корекції власної поведінки. Середній рівень саморегуляції є достатнім для адаптивної поведінки, проте потребує розвитку навичок системного планування та самоконтролю для зміцнення автономності та психологічної стійкості.

Таблиця 2.4.

Розподіл рівнів саморегуляції поведінки серед студентів

Рівень саморегуляції	Кількість студентів	Відсоток, %
Високий	15	30
Середній	28	56
Низький	7	14

Високий рівень саморегуляції спостерігається у 30 % студентів. Ця група характеризується чітким усвідомленням власних цілей, здатністю контролювати емоції та поведінку, ефективно планувати дії та адаптуватися до змін. Такі показники є важливим ресурсом для формування суверенності особистості, оскільки дозволяють респондентам автономно приймати рішення та відповідально реалізовувати свої життєві пріоритети.

Низький рівень саморегуляції зафіксовано у 14 % учасників дослідження. Студенти цієї групи демонструють труднощі у плануванні, низький самоконтроль і обмежену здатність до корекції поведінки у відповідь на життєві виклики. Це може перешкоджати розвитку автономності, зменшувати психологічну стійкість і негативно впливати на здатність до самостійного прийняття рішень.

Загалом, результати показують, що саморегуляція поведінки є ключовим психолого-поведінковим механізмом, що забезпечує автономність та суверенність особистості. Високий і середній рівні дозволяють більшості студентів ефективно керувати своїм життям, реалізовувати власні цілі та адаптуватися до соціальних і життєвих обставин, тоді як низький рівень вказує на необхідність розвитку навичок самоконтролю та планування.

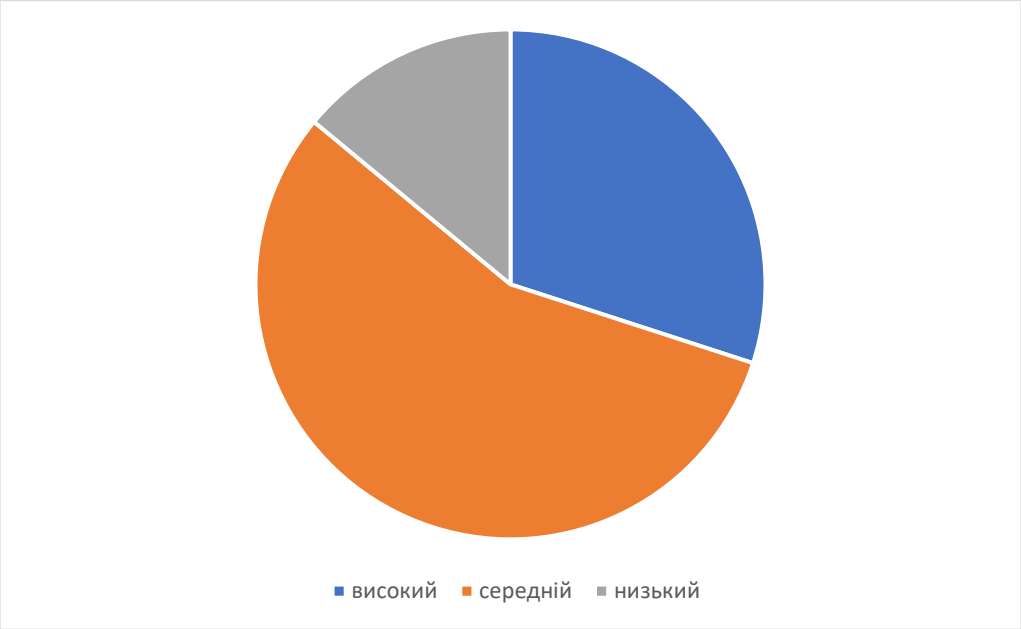


Рис. 2.4 Розподіл рівнів саморегуляції поведінки серед студентів

Результати дослідження авторського опитувальника «Суверенність особистості» показують, що більшість студентів демонструють середній рівень суверенності особистості – 56 % респондентів. Це свідчить про наявність базових навичок автономного самовизначення та здатності приймати власні рішення, проте з певною залежністю від оцінки оточення та впливу соціальних факторів. Такий рівень характеризується помірною внутрішньою автономією, здатністю планувати дії та протистояти тиску оточення в більшості життєвих ситуацій, але іноді респонденти все ще можуть сумніватися у власних рішеннях або відчувати потребу в підтримці інших.

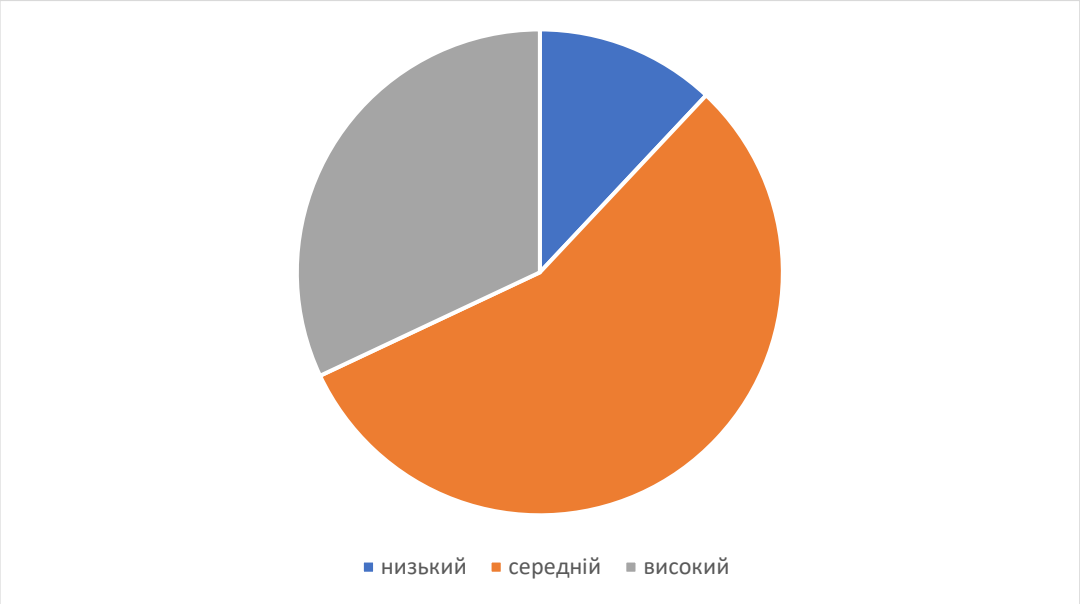


Рис. 2.5 Рівні суверенності особистості серед студентів

Низький рівень суверенності виявлено у 12 % студентів, що вказує на обмежену здатність до самостійного прийняття рішень, сильну залежність від думки оточення та труднощі у дотриманні власних цінностей у складних ситуаціях. Ця група потребує розвитку внутрішньої автономії, впевненості у власних переконаннях та формування навичок самостійного планування дій.

Таблиця 2.5.

Рівні суверенності особистості серед студентів

Рівень суверенності	Кількість респондентів	Відсоток
Низький (1–2,5 бали)	6	12 %
Середній (2,6–3,5 бали)	28	56 %
Високий (3,6–5 бали)	16	32 %

Високий рівень суверенності зафіксований у 32 % респондентів. Студенти цієї групи демонструють виражену внутрішню автономію, здатність визначати власні життєві цілі, протистояти соціальному тиску та стереотипам, брати відповідальність за наслідки своїх рішень і ефективно планувати дії у різних

життєвих ситуаціях. Високий рівень суверенності є важливим показником сформованої особистісної автономії та психологічної незалежності.

У цілому, результати дослідження показують помітну перевагу середнього рівня суверенності серед студентів, що свідчить про необхідність спрямованої роботи на розвиток внутрішньої автономії та здатності до незалежного самовизначення. Виявлені тенденції узгоджуються з іншими методиками дослідження, зокрема шкалами самодетермінації, психологічного благополуччя та саморегуляції поведінки, що дозволяє комплексно оцінити психологічні ресурси студентів для формування суверенності особистості.

Для перевірки гіпотези про те, що суверенність особистості зумовлюється системною взаємодією індивідуально-психологічних та соціально-психологічних чинників і проявляється як інтегративна характеристика особистісної зрілості та суб'єктності, було проведено кореляційний аналіз результатів емпіричного дослідження. Як узагальнений показник суверенності використовувався загальний бал за авторським опитувальником «Суверенність особистості», а як психологічні чинники — показники самодетермінації, психологічного благополуччя, самооцінки та саморегуляції поведінки.

З огляду на шкальний характер отриманих даних, використання п'ятибальної системи оцінювання та відсутність попередньої перевірки нормальності розподілу змінних, для статистичної обробки результатів було застосовано ранговий коефіцієнт кореляції r-Спірмена**.** Зазначений критерій дозволяє виявити силу та напрям зв'язку між показниками, вираженими в порядкових шкалах, і є методично обґрунтованим у психологічних дослідженнях такого типу.

Таблиця 2.6

Кореляційний аналіз взаємозв'язку суверенності особистості з психологічними чинниками

Психологічні показники	Суверенність особистості	Рівень значущості
Самодетермінація особистості (шкала Б. Шелдона)	0,62	$p \leq 0,01$
Психологічне благополуччя (загальний показник за К. Ріфф)	0,58	$p \leq 0,01$
Автономність (шкала психологічного благополуччя)	0,65	$p \leq 0,01$
Цілі в житті (шкала психологічного благополуччя)	0,54	$p \leq 0,01$
Самосприйняття (шкала психологічного благополуччя)	0,49	$p \leq 0,01$
Самооцінка (шкала Розенберга)	0,46	$p \leq 0,05$
Саморегуляція поведінки (методика В. І. Моросанової)	0,60	$p \leq 0,01$

Отримані результати свідчать про наявність **статистично значущих позитивних кореляцій** між рівнем суверенності особистості та більшістю досліджуваних психологічних чинників. Найбільш тісний зв'язок виявлено між суверенністю особистості та показником автономності за шкалою психологічного благополуччя ($\rho = 0,65$; $p \leq 0,01$). Це свідчить про те, що здатність діяти відповідно до власних переконань, незалежно від соціального тиску, є центральним психологічним механізмом формування суверенності особистості. Чим вищий рівень автономності, тим більш вираженою є здатність особистості до самостійного прийняття рішень і збереження внутрішніх меж.

Високий позитивний зв'язок також зафіксовано між суверенністю особистості та рівнем самодетермінації ($\rho = 0,62$; $p \leq 0,01$). Це підтверджує положення про те, що внутрішня мотивація, усвідомлений вибір життєвих цілей та орієнтація на власні цінності виступають важливими психологічними чинниками суверенності. Особи з високим рівнем самодетермінації більш

схильні брати відповідальність за власні рішення та проявляти особистісну зрілість.

Суттєвий позитивний зв'язок встановлено між суверенністю особистості та рівнем саморегуляції поведінки ($\rho = 0,60$; $p \leq 0,01$). Це вказує на те, що здатність планувати діяльність, контролювати емоції та коригувати поведінку відповідно до поставлених цілей є важливим ресурсом автономного функціонування особистості. Високий рівень саморегуляції забезпечує ефективну реалізацію незалежних життєвих стратегій і сприяє збереженню психологічної стійкості.

Аналіз показників психологічного благополуччя також виявив значущі позитивні кореляції із суверенністю особистості. Зокрема, загальний показник психологічного благополуччя має помірно високий зв'язок із суверенністю ($\rho = 0,58$; $p \leq 0,01$), що свідчить про важливість внутрішньої гармонії, задоволеності життям та позитивного функціонування для формування автономності особистості. Показники «Цілі в житті» ($\rho = 0,54$; $p \leq 0,01$) та «Самосприйняття» ($\rho = 0,49$; $p \leq 0,01$) додатково підтверджують, що усвідомлення власної життєвої перспективи та позитивне ставлення до себе сприяють зміцненню суверенності.

Менш виражений, але статистично значущий позитивний зв'язок зафіксовано між суверенністю особистості та рівнем самооцінки ($\rho = 0,46$; $p \leq 0,05$). Це свідчить про те, що адекватна самооцінка є важливою, проте не єдиною умовою формування суверенності. Вона забезпечує впевненість у власних можливостях, однак у поєднанні з самодетермінацією та саморегуляцією набуває більшого впливу на автономність особистості.

Отже, результати кореляційного аналізу підтверджують висунуту гіпотезу дослідження та доводять, що суверенність особистості формується як **інтегративна характеристика**, зумовлена взаємодією індивідуально-психологічних чинників (самодетермінації, самооцінки, саморегуляції) та соціально-психологічних ресурсів, відображених у показниках психологічного благополуччя. Отримані дані свідчать про те, що розвиток суверенності особистості неможливий без комплексного формування внутрішньої автономії,

усвідомленості життєвих цілей та здатності до самостійного регулювання поведінки.

Висновки до другого розділу

У другому розділі дослідження було здійснено емпіричний аналіз психологічних чинників суверенності особистості студентської молоді із використанням комплексу психодіагностичних методик, що дозволило всебічно оцінити рівень автономності, внутрішніх ресурсів та механізмів саморегуляції.

За результатами методики «Шкала самодетермінації особистості» Б. Шелдона встановлено, що високий рівень самодетермінації мають 20 % студентів, середній рівень – 56 %, а низький – 24 % респондентів. Отримані дані свідчать, що більшість досліджуваних володіє базовими ресурсами для автономного прийняття рішень, проте майже чверть вибірки демонструє недостатньо сформовану внутрішню опору, що може ускладнювати розвиток суверенності особистості.

Аналіз результатів за методикою «Шкала психологічного благополуччя» К. Ріфф у адаптації С. В. Карсканової показав переважання середнього рівня психологічного благополуччя за всіма шкалами (44–52 %). Високі показники виявлено у 28–38 % студентів залежно від шкали (автономність, самосприйняття, особистісне зростання), тоді як низький рівень зафіксовано у 16–22 % респондентів. Це свідчить про те, що внутрішня гармонія, чітке усвідомлення життєвих цілей і позитивне самосприйняття виступають важливими умовами формування суверенної позиції особистості.

Результати, отримані за шкалою самооцінки М. Розенберга, засвідчили, що 32 % студентів мають високий рівень самооцінки, 56 % – середній, а 12 % – низький. Таким чином, у більшості респондентів самооцінка є відносно стабільною, однак наявність групи з низьким рівнем самооцінки вказує на потенційні ризики зниження автономності та впевненості у прийнятті самостійних рішень.

Дослідження за методикою «Саморегуляція поведінки» В. І. Моросанова показало, що середній рівень саморегуляції мають 56 % студентів, високий – 30 %, низький – 14 %. Отримані результати підтверджують, що здатність до планування, контролю поведінки та емоцій є важливим психологічним механізмом забезпечення суверенності особистості.

Результати дослідження свідчать, що у більшості студентів переважає середній рівень суверенності особистості, що відображає наявність базових навичок автономного самовизначення за умови збереження впливу соціального оточення. Високий рівень суверенності виявлено майже у третини респондентів, що характеризує сформовану внутрішню автономію, відповідальність та психологічну незалежність. Низький рівень суверенності притаманний незначній частині студентів і пов’язаний із залежністю від зовнішніх оцінок та труднощами у самостійному прийнятті рішень. Загалом отримані результати підтверджують необхідність цілеспрямованого розвитку внутрішніх ресурсів особистості та узгоджуються з показниками самодетермінації, психологічного благополуччя й саморегуляції поведінки.

Результати кореляційного аналізу підтверджують висунуту гіпотезу дослідження та доводять, що суверенність особистості формується як **інтегративна характеристика**, зумовлена взаємодією індивідуально-психологічних чинників (самодетермінації, самооцінки, саморегуляції) та соціально-психологічних ресурсів, відображених у показниках психологічного благополуччя. Отримані дані свідчать про те, що розвиток суверенності особистості неможливий без комплексного формування внутрішньої автономії, усвідомленості життєвих цілей та здатності до самостійного регулювання поведінки.

РОЗДІЛ 3. ШЛЯХИ РОЗВИТКУ ТА ПІДТРИМКИ СУВЕРЕННОСТІ ОСОБИСТОСТІ

3.1. Програма тренінгових занять, спрямованих на розвиток суверенності особистості

Розвиток суверенності особистості в студентському віці є важливим завданням психологічного супроводу, оскільки саме на цьому етапі відбувається активне формування автономності, відповідальності за власні рішення, внутрішніх меж та здатності до самостійного життєвого вибору. Сучасні соціальні умови, високий рівень зовнішнього тиску, очікувань з боку оточення та невизначеність життєвих перспектив зумовлюють необхідність цілеспрямованого розвитку внутрішніх психологічних ресурсів, що забезпечують суверенність особистості. У зв'язку з цим актуальним є впровадження тренінгових програм, спрямованих на розвиток самодетермінації, автономності, позитивного самосприйняття та навичок саморегуляції.

Метою програми тренінгових занять є розвиток суверенності особистості шляхом формування внутрішньої автономії, усвідомлення особистісних меж, здатності до самостійного прийняття рішень і відповідальності за власний життєвий вибір. Реалізація програми спрямована на підвищення рівня самодетермінації, зміцнення позитивної самооцінки, розвиток навичок саморегуляції поведінки та формування психологічної стійкості.

Основними завданнями програми є формування усвідомленого ставлення до власних потреб, цінностей і життєвих цілей; розвиток здатності протистояти зовнішньому тиску та соціальним очікуванням; підвищення рівня відповідальності за прийняті рішення; розвиток навичок емоційної саморегуляції та конструктивної поведінки в складних життєвих ситуаціях; а також формування підтримувального групового середовища, що сприяє особистісному зростанню.

Програма побудована у форматі групового психологічного тренінгу та складається з шести занять, кожне з яких триває орієнтовно 1,5 години. Кожне заняття має чітку внутрішню структуру і включає вступну, основну та заключну

частини. Вступна частина триває 10–20 хвилин і передбачає актуалізацію досвіду попереднього заняття шляхом обговорення виконаних вправ або короткого опитування, ознайомлення учасників з темою поточного тренінгу, з'ясування їхніх очікувань та створення доброзичливої, безпечної атмосфери взаємодії в групі. На цьому етапі також формуються або підтримуються правила групової роботи, спрямовані на забезпечення психологічного комфорту учасників.

Основна частина заняття спрямована на засвоєння ключових психологічних знань і розвиток практичних навичок, пов'язаних із суверенністю особистості. Вона включає короткі інформаційні блоки у формі мінілекцій і пояснень, які поєднуються з інтерактивними вправами, груповими дискусіями, рольовими іграми, аналізом життєвих ситуацій та вправами на саморефлексію. З метою зниження психологічного напруження та підтримки активності учасників використовуються руханки та релаксаційні вправи. Кожне завдання супроводжується обговоренням отриманого досвіду, що дозволяє учасникам усвідомити власні особистісні особливості, закріпити нові знання та перенести їх у реальні життєві ситуації.

Заключна частина заняття спрямована на підбиття підсумків, узагальнення основних результатів роботи та отримання зворотного зв'язку від учасників. Вона включає вправи на саморефлексію, обговорення емоційного стану після заняття, релаксаційні техніки та рекомендації для самостійної роботи, що сприяють закріпленню набутих умінь і підтримують мотивацію до особистісного розвитку.

Серія тренінгових занять охоплює кілька взаємопов'язаних тематичних блоків. На початковому етапі увага зосереджується на усвідомленні поняття суверенності особистості, власних психологічних меж і чинників, що впливають на автономність. На наступних етапах учасники працюють над розвитком самодетермінації, формуванням адекватної самооцінки, навичок саморегуляції та відповідального прийняття рішень. Завершальний етап програми спрямований на інтеграцію отриманого досвіду, розвиток навичок конструктивної взаємодії з оточенням і закріплення суверенної позиції особистості у повсякденному житті.

Реалізація запропонованої тренінгової програми дозволяє комплексно впливати на формування суверенності особистості, активізувати внутрішні психологічні ресурси студентів, сприяти підвищенню рівня автономності, психологічної стійкості та відповідальності за власний життєвий вибір, що має важливе практичне значення для психологічної підтримки та розвитку молоді.

У рамках програми «Розвиток суверенності особистості» перше тренінгове заняття присвячене формуванню усвідомлення власної автономії, меж особистості та здатності до самостійного прийняття рішень. *Мета* заняття полягає у розвитку усвідомленості власних кордонів, цінностей та внутрішньої автономії. *Завдання* тренінгу: ознайомити учасників із поняттям суверенності особистості та її складовими, допомогти визначити власні психологічні межі, розвинути навички самостійного прийняття рішень, формувати усвідомлену відповідальність за дії та сприяти позитивній мотивації до участі в програмі. Заняття складається з п’яти вправ, кожна з яких спрямована на реалізацію окремого аспекту *завдань*.

Перша вправа «Мої особистісні межі» допомагає учасникам усвідомити власні психологічні та емоційні межі. *Мета* вправи: визначити власні межі та почуття комфорту у взаємодії з іншими. *Завдання*: усвідомити, що є прийнятним у спілкуванні, а що – ні, окреслити власні кордони. *Обладнання*: аркуші, ручки, маркери. *Час*: 15 хвилин. *Вступна частина*: ознайомлення з темою та актуалізація знань про межі особистості. *Основна частина*: учасники малюють «коло комфорту», позначають, що дозволено іншим, а що – ні, та обговорюють у парах. *Заключна частина*: підбиття підсумків, виділення ключових висновків. *Обговорення*: що відкрив для себе, визначаючи межі. *Рефлексія*: відчуття власної автономії. *Домашнє завдання*: спостерігати, коли порушуються особисті межі, та записати реакції.

Друга вправа «Вибір і відповідальність» спрямована на формування усвідомлення наслідків власних рішень. *Мета*: розвиток відповідальності та самостійності у прийнятті рішень. *Завдання*: аналіз життєвих ситуацій, де вибір впливає на результат, та формування навичок оцінки наслідків. *Обладнання*:

картки із ситуаціями, аркуші. *Час*: 15 хвилин. *Вступна частина*: пояснення мети та значення самостійного вибору. *Основна частина*: учасники отримують приклади життєвих ситуацій, обговорюють можливі рішення та наслідки. *Заключна частина*: підбиття підсумків, формування правил прийняття рішень. *Обговорення*: як рішення впливають на наше життя. *Рефлексія*: що важливо враховувати при виборі. *Домашнє завдання*: зафіксувати приклади власних рішень протягом тижня.

Третя вправа «Цінності та пріоритети» допомагає учасникам усвідомити власні цінності, що формують внутрішню автономію. *Мета*: визначити ключові життєві цінності та пріоритети. *Завдання*: скласти список особистих цінностей, обговорити їх важливість, усвідомити вплив на прийняття рішень. *Обладнання*: аркуші, ручки. *Час*: 15 хвилин. *Вступна частина*: ознайомлення з поняттям цінностей та їх роллю у житті. *Основна частина*: учасники створюють «Дерево цінностей», обговорюють у групі. *Заключна частина*: виділення ключових висновків. *Обговорення*: які цінності визначають наші рішення. *Рефлексія*: що відкрили для себе про власну автономію. *Домашнє завдання*: спостерігати, як цінності впливають на повсякденні вибори.

Четверта вправа «Рольові ігри: відстоювання себе» спрямована на розвиток навичок асертивності. *Мета*: навчитися виражати власну позицію без порушення прав інших. *Завдання*: відпрацювати навички відстоювання меж та висловлення власної думки у безпечній груповій обстановці. *Обладнання*: сценарії ситуацій, простір для роботи у парах. *Час*: 20 хвилин. *Вступна частина*: пояснення правил та мети вправи. *Основна частина*: учасники грають сцени, де треба відстояти свої межі, обговорюють ефективність поведінки. *Заключна частина*: аналіз успішних стратегій, підбиття підсумків. *Обговорення*: що спрацювало, а що ні. *Рефлексія*: відчуття впевненості після вправи. *Домашнє завдання*: застосувати навички асертивності в реальних ситуаціях і зафіксувати результат.

П’ята вправа «Групова підтримка та взаємне підкріплення» формує взаємопідтримку серед учасників. *Мета*: розвиток навичок підтримки,

зміцнення позитивного ставлення до себе та інших. *Завдання*: обмінюватися коментарями щодо сильних сторін, підтримка в процесі саморозвитку. *Обладнання*: стільці для кола. *Час*: 15 хвилин. *Вступна частина*: пояснення правил взаємодії та значення групової підтримки. *Основна частина*: учасники діляться своїми досягненнями чи позитивними рисами, отримують зворотний зв'язок. *Заключна частина*: обговорення відчуттів та висновків. *Рефлексія*: що дає підтримка групи. *Домашнє завдання*: протягом тижня дати позитивний відгук хоча б одній людині.

У рамках програми «Розвиток суверенності особистості» друге тренінгове заняття присвячене розвитку усвідомленої ідентичності та здатності розпізнавати власні емоції, думки та мотиви. *Мета* заняття - зміцнити усвідомлення себе як окремої автономної особистості та сформувати внутрішню опору для прийняття рішень. *Завдання* тренінгу полягають у розвитку навичок самоспостереження, усвідомлення емоцій та внутрішніх ресурсів, формуванні цілісного образу «Я», розумінні власних ролей у різних життєвих ситуаціях та підтримці позитивного психологічного стану учасників. Програма включає шість вправ, кожна з яких реалізує окремий аспект завдань.

Перша вправа «Моє внутрішнє «Я»» допомагає учасникам сформувати цілісний образ власної особистості. *Мета* вправи: усвідомлення ключових рис та ролей, що характеризують «Я», і визначення власних сильних сторін. *Завдання*: скласти схему своєї особистості, відзначити ролі та ресурси, що сприяють автономії. *Обладнання*: аркуші, маркери. *Час*: 15 хвилин. Вступна частина включає ознайомлення з поняттям «Я-концепція» та активізацію знань. Основна частина: учасники малюють схему особистості, позначають ролі (студент, друг, член сім'ї) та сильні риси, після чого обговорюють результати у групі. Заключна частина передбачає підбиття підсумків і формування ключових висновків. *Обговорення*: які риси та ролі найбільш важливі для себе. *Рефлексія*: що нового дізналися про себе. *Домашнє завдання*: вести «Щоденник ролей», відмічаючи прояви своїх сильних сторін протягом тижня.

Друга вправа «Відчуття та емоції» спрямована на розвиток усвідомлення власних емоцій та їх впливу на поведінку. *Мета*: навчитися розпізнавати і називати емоції та відслідковувати зв'язок між думками і відчуттями. *Завдання*: аналізувати власні емоції, розпізнавати тригери та взаємозв'язок з поведінкою. *Обладнання*: картки з емоціями, аркуші. *Час*: 15 хвилин. Вступна частина: короткий інформаційний блок про емоційне усвідомлення. Основна частина: учасники обирають картки з емоціями, згадують ситуації, коли вони виникали, та обговорюють у парах. Заключна частина: обмін досвідом, підбиття підсумків. *Обговорення*: як усвідомлення емоцій допомагає приймати рішення. *Рефлексія*: що нового дізналися про власні емоції. *Домашнє завдання*: фіксувати випадки, коли емоції впливали на вибір, з коротким коментарем.

Третя вправа «Цінності та мотиви» допомагає учасникам усвідомити власні життєві цінності та внутрішні мотиви. *Мета*: формування чіткого усвідомлення того, що керує поведінкою та рішеннями. *Завдання*: скласти список основних цінностей і мотивів, оцінити їх вплив на повсякденні дії. *Обладнання*: аркуші, ручки, стікери. *Час*: 15 хвилин. Вступна частина: пояснення важливості цінностей для автономії. Основна частина: учасники записують 5–7 ключових цінностей і приклади, як вони проявляються у житті. Заключна частина: обговорення у групі та підбиття підсумків. *Обговорення*: які цінності допомагають залишатися самостійним. *Рефлексія*: як знання своїх мотивів впливає на поведінку. *Домашнє завдання*: протягом тижня аналізувати рішення та відмічати, які цінності впливали на вибір.

Четверта вправа «Рольові ігри: мій вибір» спрямована на розвиток навичок прийняття рішень та особистісної відповідальності. *Мета*: відпрацювати практичні навички автономного прийняття рішень. *Завдання*: відтворювати реальні життєві ситуації, робити вибір і аналізувати наслідки. *Обладнання*: картки з ситуаціями, маркери. *Час*: 20 хвилин. Вступна частина: ознайомлення з правилами гри та очікуваннями. Основна частина: учасники розігрують ситуації у парах або трійках, обговорюють зроблений вибір і можливі альтернативи. Заключна частина: підбиття підсумків та обговорення, що допомагає усвідомити

вплив власних рішень на життя. *Рефлексія*: що було складно і чому. *Домашнє завдання*: застосувати отримані навички у реальному житті та зафіксувати результати у щоденнику.

П’ята вправа «Групова підтримка та обмін досвідом» спрямована на розвиток навичок взаємної підтримки та підкріплення позитивного ставлення до себе. *Мета*: навчитися надавати та отримувати підтримку, зміцнити почуття належності до групи. *Завдання*: обмінюватися позитивними коментарями щодо досягнень та ресурсів. *Обладнання*: стільці для кола. *Час*: 15 хвилин. Вступна частина: пояснення правил взаємодії та мети вправи. Основна частина: учасники діляться власними досягненнями або позитивними якостями, отримують підтримку від інших. Заключна частина: підбиття підсумків, обговорення, як взаємопідтримка впливає на впевненість. *Рефлексія*: що відчуваєш, коли отримуєш підтримку. *Домашнє завдання*: протягом тижня підтримати хоча б одного друга словами позитиву.

Шоста вправа «Рефлексія та підбиття підсумків заняття» допомагає закріпити отримані знання та інтегрувати досвід. *Мета*: систематизація інформації та закріплення практичних навичок. *Завдання*: підсумувати ключові знання та сформувати плани застосування у житті. *Обладнання*: аркуші, ручки. *Час*: 10 хвилин. Вступна частина: нагадування теми та цілей тренінгу. Основна частина: учасники записують три ключові ідеї заняття та обговорюють їх у групі. Заключна частина: підбиття підсумків, релаксація, рекомендації для самостійної роботи. *Обговорення*: що нового дізналися та які навички застосують. *Рефлексія*: що відчули під час тренінгу. *Домашнє завдання*: вести «Щоденник самоусвідомлення» протягом тижня, фіксуючи випадки застосування нових знань і навичок.

У рамках програми «Розвиток суверенності особистості» третє тренінгове заняття присвячене розвитку навичок саморегуляції та ефективного управління емоціями у повсякденному житті. *Мета* заняття - навчити учасників усвідомлювати свої емоції, контролювати імпульси та формувати конструктивні стратегії поведінки. *Завдання* тренінгу полягають у розвитку навичок

самоспостереження, формуванні технік емоційної саморегуляції, підвищенні стійкості до стресових ситуацій, зміцненні впевненості у власних рішеннях та підтримці психологічного благополуччя. Програма включає шість вправ, кожна з яких реалізує окремий аспект завдань.

Перша вправа «Моє емоційне дзеркало» допомагає учасникам усвідомити свої емоції та реакції у різних ситуаціях. *Мета* вправи: розвиток емоційного усвідомлення та здатності розпізнавати власні почуття. *Завдання*: аналізувати ситуації, які викликають певні емоції, визначати їхній вплив на поведінку. *Обладнання*: аркуші, ручки, картки з емоціями. *Час*: 15 хвилин. Вступна частина: ознайомлення з поняттям емоційної саморегуляції та мотивація до участі. Основна частина: учасники записують емоції, що виникають у різних життєвих ситуаціях, обговорюють у парах причини та наслідки. Заключна частина: підбиття підсумків і виділення ключових емоційних тригерів. *Обговорення*: які емоції найчастіше впливають на твої рішення. *Рефлексія*: що нового дізналися про себе. *Домашнє завдання*: вести «Щоденник емоцій», фіксуючи випадки сильних емоцій та реакції на них.

Друга вправа «Техніки дихання та релаксації» спрямована на розвиток навичок зняття психологічного напруження. *Мета*: навчитися регулювати стрес і відновлювати емоційний баланс. *Завдання*: опанувати прості техніки дихання та релаксаційні вправи для контролю емоцій. *Обладнання*: простір для руху, спокійна музика. *Час*: 10 хвилин. Вступна частина: пояснення важливості контролю фізичних реакцій на стрес. Основна частина: виконання дихальних вправ, коротка релаксація у положенні сидячи або лежачи. Заключна частина: обговорення відчуттів після вправ. *Обговорення*: як змінилося самопочуття. *Рефлексія*: що відчуваєш у тілі після практики. *Домашнє завдання*: щодня виконувати 5 хвилин дихальних вправ та записувати відчуття.

Третя вправа «Ситуаційна саморегуляція» допомагає відпрацювати навички контролю поведінки у складних ситуаціях. *Мета*: формування здатності до свідомого реагування на стресові та конфліктні обставини. *Завдання*: моделювання ситуацій, аналіз варіантів поведінки та вибір оптимальних дій.

Обладнання: картки із ситуаціями, стільці. *Час*: 15 хвилин. Вступна частина: пояснення принципів саморегуляції у стресі. Основна частина: учасники обговорюють ситуації в групах, пропонують різні стратегії поведінки, аналізують їх наслідки. Заключна частина: підбиття підсумків та визначення ефективних стратегій. *Обговорення*: які стратегії працюють найкраще. *Рефлексія*: що складно застосовувати і чому. *Домашнє завдання*: відстежувати власні реакції у стресових ситуаціях та застосовувати обрані стратегії.

Четверта вправа «Рольові ігри: я в дії» спрямована на розвиток автономності у прийнятті рішень. *Мета*: закріплення навичок самостійного вибору та відповідальності за нього. *Завдання*: відтворення життєвих ситуацій, аналіз власних рішень та наслідків. *Обладнання*: картки з життєвими ситуаціями, маркери. *Час*: 20 хвилин. Вступна частина: пояснення правил та очікувань. Основна частина: учасники розігрують ситуації у групах, обговорюють альтернативні рішення та результат. Заключна частина: підбиття підсумків та формування навичок усвідомленого вибору. *Обговорення*: як змінилося сприйняття власних рішень. *Рефлексія*: що корисного взяли для повсякденного життя. *Домашнє завдання*: протягом тижня практикувати усвідомлені рішення у реальних ситуаціях.

П’ята вправа «Взаємопідтримка у групі» спрямована на розвиток уміння підтримувати інших і приймати підтримку. *Мета*: зміцнення соціальних зв’язків та почуття належності до групи. *Завдання*: обмінюватися позитивними коментарями та допомагати одне одному розпізнавати власні ресурси. *Обладнання*: стільці для кола, стікери. *Час*: 15 хвилин. Вступна частина: пояснення правил взаємодії та мети вправи. Основна частина: учасники діляться своїми досягненнями та отримують підтримку від групи. Заключна частина: обговорення впливу взаємопідтримки на впевненість. *Обговорення*: як відчуваєш себе при отриманні та наданні підтримки. *Рефлексія*: що важливо у взаємодії з іншими. *Домашнє завдання*: підтримати щонайменше одного друга або члену родини словами позитиву.

Шоста вправа «Рефлексія та підбиття підсумків заняття» допомагає систематизувати набуті навички та інтегрувати їх у повсякденне життя. *Мета*: закріплення знань та умінь, формування плану практичного застосування. *Завдання*: підсумувати ключові ідеї заняття, обговорити плани застосування навичок. *Обладнання*: аркуші, ручки. *Час*: 10 хвилин. Вступна частина: нагадування теми та цілей. Основна частина: учасники записують три ключові знання та діляться ними у групі. Заключна частина: підбиття підсумків, релаксація та рекомендації для самостійної роботи. *Обговорення*: що нового дізналися та які навички застосують. *Рефлексія*: що відчули під час тренінгу. *Домашнє завдання*: вести «Щоденник саморегуляції», фіксуючи випадки застосування нових навичок протягом тижня.

Четверте тренінгове заняття програми «Розвиток суверенності особистості» присвячене формуванню навичок прийняття власних рішень та розвитку відповідальності за них. *Мета* заняття - навчити учасників свідомо обирати дії, оцінювати їхні наслідки та брати відповідальність за результати. *Завдання* тренінгу полягають у розвитку критичного мислення, підвищенні впевненості у власних рішеннях, формуванні усвідомленого підходу до вибору та зміцненні психологічної стійкості. Заняття включає шість вправ, що реалізують різні аспекти завдань.

Перша вправа «Мої рішення - мої наслідки» допомагає учасникам усвідомити вплив власних рішень на життя та оточення. *Мета* вправи: розвиток усвідомленості та відповідальності. *Завдання*: аналізувати наслідки минулих рішень та робити висновки. *Обладнання*: аркуші, ручки, маркери. *Час*: 15 хвилин. Вступна частина: ознайомлення з важливістю усвідомленого вибору. Основна частина: учасники записують приклади власних рішень, аналізують їхні позитивні та негативні наслідки. Заключна частина: підбиття підсумків, виділення ключових уроків. *Обговорення*: які рішення впливали на життя найбільше. *Рефлексія*: що нового дізналися про власні реакції на вибір. *Домашнє завдання*: протягом тижня фіксувати всі важливі рішення та їх наслідки.

Друга вправа «Аналіз альтернатив» спрямована на розвиток критичного мислення під час прийняття рішень. *Мета*: навчитися розглядати декілька варіантів і обирати оптимальний. *Завдання*: моделювати життєві ситуації, оцінювати ризики та вигоди альтернатив. *Обладнання*: картки з ситуаціями, маркери. *Час*: 15 хвилин. Вступна частина: пояснення значення аналізу альтернатив у процесі вибору. Основна частина: учасники у групах розглядають запропоновані ситуації, обговорюють можливі рішення та їх наслідки. Заключна частина: узагальнення навичок, виділення оптимальних стратегій. *Обговорення*: як оцінювати варіанти та вибирати найкращий. *Рефлексія*: що складно обирати і чому. *Домашнє завдання*: застосувати метод аналізу альтернатив у реальних життєвих ситуаціях.

Третя вправа «Рольові ігри: прийняття рішень» допомагає учасникам відпрацювати навички ухвалення рішень у безпечній груповій обстановці. *Мета*: формування практичних умінь ухвалювати обґрунтовані рішення. *Завдання*: розігрувати ситуації, оцінювати варіанти дій, обговорювати наслідки. *Обладнання*: картки із ситуаціями, стільці. *Час*: 20 хвилин. Вступна частина: ознайомлення з правилами та очікуваннями. Основна частина: учасники у парах або малих групах розігрують життєві ситуації, приймають рішення та аналізують результати. Заключна частина: підбиття підсумків, визначення ефективних рішень. *Обговорення*: як приймали рішення та чому обрали саме цей варіант. *Рефлексія*: що важко або легко застосовувати у повсякденному житті. *Домашнє завдання*: відстежувати свої рішення та оцінювати, чи були вони усвідомленими.

Четверта вправа «Моє «так» і «ні»» спрямована на розвиток здатності говорити «ні» і відстоювати власну позицію. *Мета*: навчитися встановлювати особисті межі та захищати власні інтереси. *Завдання*: моделювання ситуацій, відпрацювання навичок відмови, розвиток самоповаги. *Обладнання*: картки з ситуаціями, аркуші, ручки. *Час*: 15 хвилин. Вступна частина: пояснення значення встановлення меж. Основна частина: учасники обговорюють складні ситуації, відпрацьовують різні способи відмови, отримують зворотний зв’язок від групи. Заключна частина: підбиття підсумків та наголошення на важливості

відстоювання власних меж. *Обговорення*: як відчуваєш себе при відмові. *Рефлексія*: що допомагає говорити «ні». *Домашнє завдання*: протягом тижня практикувати ввічливу відмову у різних ситуаціях.

П’ята вправа «Групова підтримка рішень» допомагає учасникам навчитися підтримувати один одного у прийнятті рішень та враховувати різні точки зору. *Мета*: розвиток навичок колективного обговорення та підтримки. *Завдання*: обмінюватися думками щодо вибору, надавати позитивний зворотний зв’язок, аналізувати спільні рішення. *Обладнання*: стільці для кола, стікери. *Час*: 15 хвилин. Вступна частина: пояснення правил взаємодії та мети вправи. Основна частина: учасники діляться своїми рішеннями, отримують підтримку та конструктивні коментарі від групи. Заключна частина: обговорення впливу взаємопідтримки на впевненість. *Обговорення*: як підтримка впливає на рішучість. *Рефлексія*: що нового відкрили для себе про взаємодію. *Домашнє завдання*: протягом тижня підтримати хоча б одного друга у прийнятті рішення.

Шоста вправа «Рефлексія та інтеграція» допомагає закріпити отримані навички і спланувати їхнє застосування у повсякденному житті. *Мета*: систематизація знань, інтеграція досвіду та планування практичного застосування. *Завдання*: підсумувати ключові уроки заняття, обговорити плани використання нових навичок. *Обладнання*: аркуші, ручки. *Час*: 10 хвилин. Вступна частина: нагадування теми та цілей заняття. Основна частина: учасники записують три основні висновки та обговорюють їх у групі. Заключна частина: підбиття підсумків, релаксація та рекомендації для самостійної роботи. *Обговорення*: які навички будуть застосовувати у повсякденному житті. *Рефлексія*: що відчули під час тренінгу. *Домашнє завдання*: вести «Щоденник свідомих рішень», фіксуючи випадки застосування нових навичок протягом тижня.

П’яте тренінгове заняття програми «Розвиток суверенності особистості» спрямоване на розвиток внутрішньої мотивації, самоконтролю та здатності до саморегуляції у різних життєвих ситуаціях. *Мета* заняття - навчити учасників усвідомлювати власні мотиви, планувати дії та регулювати поведінку для

досягнення цілей. *Завдання* тренінгу полягають у розвитку здатності до самоспостереження, формуванні навичок постановки особистих цілей, підвищенні самоконтролю та стресостійкості, а також зміцненні впевненості у власних силах. Заняття включає шість вправ, що реалізують різні аспекти завдань.

Перша вправа «Мої внутрішні мотиви» допомагає учасникам усвідомити, що керує їхніми вчинками і рішеннями. *Мета* вправи: розвиток самосвідомості та усвідомлення мотивів поведінки. *Завдання*: аналізувати власні дії, визначати внутрішні та зовнішні мотиви, усвідомлювати їхній вплив на поведінку. *Обладнання*: аркуші, ручки. *Час*: 15 хвилин. Вступна частина: пояснення значення внутрішніх мотивів для саморегуляції. Основна частина: учасники записують приклади дій, оцінюють, що керувало ними, обговорюють у парах. Заключна частина: підбиття підсумків та виділення ключових висновків. *Обговорення*: які мотиви впливають найбільше. *Рефлексія*: що нового дізналися про себе. *Домашнє завдання*: протягом тижня відстежувати мотиви власних дій.

Друга вправа «Цілі та пріоритети» спрямована на формування навичок постановки реалістичних та досяжних цілей. *Мета*: навчитися планувати дії для досягнення цілей. *Завдання*: визначати особисті короткострокові та довгострокові цілі, розставляти пріоритети, формулювати конкретні кроки. *Обладнання*: аркуші, ручки, маркери. *Час*: 15 хвилин. Вступна частина: пояснення важливості чіткої постановки цілей. Основна частина: учасники складають власні списки цілей, визначають пріоритети та обговорюють їх у групі. Заключна частина: підбиття підсумків, наголос на практичному застосуванні. *Обговорення*: як визначення пріоритетів допомагає досягати цілей. *Рефлексія*: що допомагає фокусуватися на важливому. *Домашнє завдання*: щодня оцінювати, чи рухаються до поставлених цілей.

Третя вправа «Самоконтроль у дії» допомагає учасникам навчитися керувати своїми емоціями та поведінкою у стресових ситуаціях. *Мета*: розвиток навичок саморегуляції та стресостійкості. *Завдання*: відпрацьовувати методи контролю емоцій, реагувати свідомо, а не імпульсивно. *Обладнання*: картки з

ситуаціями, аркуші, ручки. *Час*: 15 хвилин. Вступна частина: пояснення значення самоконтролю. Основна частина: моделювання життєвих ситуацій, робота у парах або групах, обговорення ефективних стратегій контролю емоцій. Заключна частина: підбиття підсумків та обмін враженнями. *Обговорення*: що допомагає залишатися спокійним. *Рефлексія*: які методи найефективніші. *Домашнє завдання*: протягом тижня відслідковувати власні реакції та застосовувати методи самоконтролю.

Четверта вправа «Мої ресурси та обмеження» спрямована на усвідомлення власних сильних сторін і меж, що допомагає ефективно планувати дії. *Мета*: розвиток усвідомленості власних ресурсів та обмежень. *Завдання*: скласти список сильних сторін, навичок, знань та обмежень, обговорити їх у групі. *Обладнання*: аркуші, ручки, стікери. *Час*: 15 хвилин. Вступна частина: ознайомлення з важливістю самопізнання. Основна частина: учасники записують власні ресурси та обмеження, обговорюють їх у малих групах, шукають шляхи ефективного використання ресурсів. Заключна частина: підбиття підсумків, акцент на саморозвитку. *Обговорення*: що допомагає досягати цілей, враховуючи ресурси. *Рефлексія*: що нового дізналися про власні можливості. *Домашнє завдання*: щодня застосовувати власні ресурси для досягнення маленьких цілей.

П’ята вправа «Руханка: баланс емоцій і тіла» забезпечує зняття напруги, покращення настрою та підготовку до рефлексії. *Мета*: активізація фізичного та психологічного стану, підвищення емоційної стабільності. *Завдання*: виконати короткі рухові вправи, відчути баланс між тілом і емоціями. *Обладнання*: музика, простір для руху. *Час*: 10 хвилин. Вступна частина: пояснення значення фізичної активності для психологічного благополуччя. Основна частина: учасники виконують руханку або прості танцювальні паузи, відчувають зміни у настрої. Заключна частина: обговорення відчуттів, акцент на взаємозв’язку тіла і психіки. *Обговорення*: як змінився настрій та енергія. *Рефлексія*: що відчувають тіло та емоції після руху. *Домашнє завдання*: щодня виділяти 10 хвилин на рух та записувати емоційний стан.

Шоста вправа «Рефлексія та інтеграція навичок» допомагає систематизувати отримані знання та планувати застосування у повсякденному житті. *Мета*: підсумок заняття, інтеграція навичок самоконтролю та мотивації. *Завдання*: записати ключові уроки, сформулювати конкретні плани застосування. *Обладнання*: аркуші, ручки. *Час*: 15 хвилин. Вступна частина: ознайомлення з цілями вправи. Основна частина: учасники записують три основні висновки заняття, обговорюють їх у групі, діляться планами на практичне застосування. Заключна частина: підбиття підсумків, релаксація, рекомендації для самостійної роботи. *Обговорення*: що нового дізналися про себе та власну мотивацію. *Рефлексія*: що відчули під час тренінгу. *Домашнє завдання*: вести «Щоденник мотивації», відслідковувати застосування навичок самоконтролю протягом тижня.

Шосте тренінгове заняття програми «Розвиток суверенності особистості» є заключним і спрямоване на підсумок пройденого матеріалу, закріплення навичок самоконтролю, усвідомлення власних ресурсів та формування плану подальшого розвитку. *Мета* заняття - інтегрувати всі отримані знання та навички, підвищити впевненість учасників у собі та сформувати стратегію подальшого розвитку суверенності особистості. *Завдання* тренінгу полягають у повторенні ключових аспектів попередніх занять, зміцненні навичок самоспостереження та саморегуляції, розвитку здатності до рефлексії, обміну досвідом і підтримки одне одного, а також формуванні конкретного плану особистісного розвитку. Заняття включає шість вправ, що охоплюють всі ключові компетенції програми.

Перша вправа «Повторення ключових навичок» допомагає учасникам систематизувати знання та навички, отримані протягом програми. *Мета* вправи: закріплення теоретичних і практичних знань. *Завдання*: пригадати основні концепції самоконтролю, мотивації, усвідомлення ресурсів і соціального впливу. *Обладнання*: аркуші, маркери. *Час*: 15 хвилин. Вступна частина: коротке ознайомлення з цілями вправи та мотивація учасників. Основна частина: групове обговорення ключових понять, складання схем або ментальних карт знань.

Заключна частина: підбиття підсумків та виділення основних висновків. *Обговорення*: що було найважливішим у програмі. *Рефлексія*: що найбільше запам'яталося та чому. *Домашнє завдання*: записати три ключові навички, які хочуть розвивати далі.

Друга вправа «Моя особиста стратегія» спрямована на формування плану подальшого розвитку суверенності. *Мета*: навчитися планувати особистісний розвиток з урахуванням власних ресурсів і цілей. *Завдання*: визначити пріоритети, встановити короткострокові та довгострокові цілі, скласти конкретні кроки для їх досягнення. *Обладнання*: аркуші, ручки, стікери. *Час*: 15 хвилин. Вступна частина: пояснення значення стратегічного планування для особистої ефективності. Основна частина: учасники складають власні плани розвитку, обговорюють їх у парах або малих групах. Заключна частина: підбиття підсумків, акцент на практичному застосуванні. *Обговорення*: які цілі є найбільш пріоритетними. *Рефлексія*: як планування допомагає відчувати контроль над життям. *Домашнє завдання*: щодня оцінювати прогрес у виконанні плану.

Третя вправа «Сильні сторони та досягнення» допомагає учасникам усвідомити власні ресурси та успіхи. *Мета*: підвищення самооцінки та впевненості у власних силах. *Завдання*: скласти список досягнень, сильних сторін, успішних стратегій подолання труднощів. *Обладнання*: аркуші, ручки, маркери. *Час*: 15 хвилин. Вступна частина: ознайомлення з метою вправи. Основна частина: учасники записують власні досягнення, обговорюють у групі, отримують позитивний зворотний зв'язок від інших. Заключна частина: підбиття підсумків, формування відчуття ресурсності. *Обговорення*: що допомагає реалізовувати власні можливості. *Рефлексія*: які нові сильні сторони відкрили для себе. *Домашнє завдання*: вести щоденник власних досягнень протягом місяця.

Четверта вправа «Вплив соціуму та медіа» спрямована на підсумкове усвідомлення зовнішніх факторів, що впливають на суверенність особистості. *Мета*: розвинути критичне мислення щодо соціокультурних та медійних впливів. *Завдання*: аналізувати приклади медійного та соціального впливу,

визначати способи протидії зовнішньому тиску. *Обладнання*: приклади реклами, соціальних мереж, ноутбук або проектор. *Час*: 15 хвилин. Вступна частина: нагадування ключових тем попередніх занять. Основна частина: груповий аналіз прикладів, обговорення стратегій збереження власної позиції. Заключна частина: підбиття підсумків, рекомендації щодо практичного застосування. *Обговорення*: які фактори найчастіше впливають на рішення та поведінку. *Рефлексія*: що допомагає залишатися впевненим у собі. *Домашнє завдання*: відстежувати вплив медіа протягом тижня та застосовувати навички критичного мислення.

П’ята вправа «Групова підтримка та обмін досвідом» спрямована на зміцнення соціальної підтримки та взаємного підкріплення навичок. *Мета*: розвиток уміння взаємодіяти та підтримувати інших, а також отримувати підтримку від групи. *Завдання*: обмінюватися досвідом, надавати позитивний зворотний зв’язок, формувати атмосферу довіри. *Обладнання*: стільці для кола. *Час*: 15 хвилин. Вступна частина: пояснення правил взаємодії та мети вправи. Основна частина: учасники діляться власним досвідом, обговорюють досягнення, отримують та надають підтримку. Заключна частина: підбиття підсумків, акцент на значенні групової підтримки. *Обговорення*: як підтримка впливає на відчуття впевненості. *Рефлексія*: що дає обмін досвідом. *Домашнє завдання*: надавати підтримку оточуючим протягом тижня.

Шоста вправа «Рефлексія та інтеграція програми» допомагає учасникам підсумувати весь досвід тренінгової серії, закріпити ключові навички та намітити шляхи подальшого розвитку. *Мета*: інтеграція знань та навичок, формування плану саморозвитку. *Завдання*: записати основні висновки, сформулювати плани практичного застосування отриманих компетенцій, поділитися враженнями та відчуттями. *Обладнання*: аркуші, ручки, маркери. *Час*: 20 хвилин. Вступна частина: ознайомлення з цілями та очікуваним результатом. Основна частина: учасники складають список ключових навичок та план дій на найближчий місяць, обговорюють у групі, отримують зворотний зв’язок. Заключна частина: підбиття підсумків, релаксація, формування позитивної мотивації до застосування отриманих навичок. *Обговорення*: що

найбільше допомогло розвивати суверенність особистості. *Рефлексія*: що відчувають учасники після завершення програми. *Домашнє завдання*: вести «Щоденник розвитку суверенності», фіксуючи досягнення та труднощі протягом наступного місяця.

3.2. Психологічні рекомендації щодо формування автономності, самодетермінації та саморегуляції як чинників суверенності особистості

Формування суверенності особистості в молоді є складним психолого-педагогічним процесом, що вимагає цілісного підходу, спрямованого на розвиток ключових психологічних чинників, серед яких виділяються автономність, самодетермінація та саморегуляція. Саме ці компоненти визначають здатність особистості приймати власні рішення, відповідати за них і ефективно координувати свою поведінку відповідно до внутрішніх цінностей та зовнішніх умов [8, с. 8].

Автономність розглядається як психологічна здатність особистості діяти незалежно, відстоювати власну позицію та здійснювати вибір на основі внутрішніх переконань, а не зовнішнього тиску. Формування автономності потребує систематичного розвитку самосвідомості та критичного мислення. Для цього рекомендується впроваджувати такі практики: регулярне обговорення життєвих виборів у безпечній груповій атмосфері, аналіз альтернативних рішень та наслідків, а також вправи на самоспостереження та самооцінювання. Психологічно корисними є вправи, що передбачають моделювання реальних життєвих ситуацій і вибір стратегій поведінки в них, а також дискусії, у яких молодь аргументує власні рішення, зіставляючи їх із соціальними очікуваннями.

Самодетермінація є невід’ємним аспектом суверенності та проявляється у внутрішній мотивації особистості діяти згідно з власними цінностями та інтересами. Для розвитку самодетермінації важливо формувати усвідомлену мотивацію та здатність до постановки особистих цілей. Рекомендації психологів включають використання методик цілепокладання та планування, що орієнтовані на конкретні, досяжні та вимірювані результати, а також регулярний

аналіз власних успіхів і невдач для коригування стратегії. Ефективними є вправи, які стимулюють усвідомлення внутрішніх мотивів, розвиток відповідальності за власний вибір, а також інтеграцію власних цінностей у щоденні дії та поведінку.

Саморегуляція, у свою чергу, визначає здатність особистості контролювати свої емоції, думки та поведінку для досягнення бажаних результатів. Ця компетенція тісно пов'язана з емоційним інтелектом, здатністю усвідомлювати власні емоції та реагувати на них адекватно. Практичні рекомендації включають регулярне використання методів релаксації, дихальних технік, медитацій, ведення щоденників самоконтролю та емоційного стану. Такі практики сприяють розвитку здатності об'єктивно оцінювати власні реакції, вчасно коригувати поведінку та уникати імпульсивних рішень, що підвищує рівень особистісної автономності та внутрішньої свободи.

Таблиця 3.1

Ключові психологічні прийоми

Психологічний прийом	**Мета та зміст**	**Приклади реалізації**
Рефлексивні вправи	Усвідомлення власних цінностей, переконань та мотивацій	Ведення щоденника самоспостереження, написання есе про власні життєві пріоритети, обговорення власних цінностей у групі
Моделювання життєвих ситуацій	Розвиток навичок прийняття рішень та оцінки наслідків	Рольові ігри, кейс-аналізи, обговорення реальних життєвих ситуацій із вибором стратегії поведінки
Вправи на емоційну саморегуляцію	Контроль емоцій, розвиток психологічної стійкості	Дихальні практики, релаксація, медитації, ведення щоденника емоцій, техніки заземлення
Групова підтримка та обмін досвідом	Формування соціальної безпеки, підкріплення позитивної самооцінки	Групові обговорення, обмін досвідом, практики взаємної підтримки, парні та командні вправи
Цілепокладання та планування	Розвиток внутрішньої мотивації та відповідальності за власний вибір	Встановлення особистих цілей, складання плану досягнення, аналіз результатів та коригування дій

Для інтеграції усіх трьох чинників рекомендується застосовувати комплексний підхід, який включає: тренінгові програми, групові дискусії, рольові ігри, кейс-аналізи та індивідуальні рефлексивні завдання. Тренінгові програми мають бути побудовані за принципом послідовності: спочатку

розвивається усвідомлення власних потреб і цінностей, далі - навички постановки цілей і прийняття рішень, а наприкінці - практичні навички саморегуляції у стресових або конфліктних ситуаціях. Під час занять особлива увага приділяється розвитку критичного мислення щодо соціальних норм, медійних впливів і стереотипів, що дозволяє молоді виробляти власну позицію та стійко відстоювати її у різних життєвих контекстах.

Особливу роль відіграє формування стійких стратегій протидії зовнішньому тиску та маніпуляціям, зокрема медійним і соціокультурним стандартам. Практичні рекомендації полягають у регулярному обговоренні рекламних і соціальних образів, аналізі реалістичності ідеалів, розвитку критичного ставлення до порівнянь із іншими та формуванні позитивного внутрішнього діалогу [6, с. 25].

Загалом, психологічні рекомендації для підтримки автономності, самодетермінації та саморегуляції передбачають поєднання когнітивних, емоційних і поведінкових практик, що дозволяє молоді зміцнити внутрішню незалежність, відповідальність за власні рішення та здатність до самоконтролю. Впровадження цих рекомендацій у навчальні та виховні програми забезпечує комплексний розвиток суверенності особистості, сприяє формуванню психологічного благополуччя та підвищує готовність молоді до самостійного життя у сучасному соціумі.

Висновки до третього розділу

У результаті розробки та реалізації програми тренінгових занять «Розвиток суверенності особистості» було визначено ефективні шляхи підтримки внутрішньої автономності, самодетермінації та саморегуляції молодих людей. Програма складається з шести занять, що поєднують вступну, основну та заключну частини, забезпечуючи послідовне засвоєння знань і формування практичних навичок. Кожне заняття включало рефлексивні вправи, аналіз медіа- та соціокультурних стандартів, моделювання життєвих ситуацій, розвиток

групової підтримки та рухові активності, що сприяли психологічному розвантаженню та позитивному емоційному стану учасників. Реалізація вправ дозволяла студентам усвідомити власні ресурси, оцінити вплив зовнішніх факторів на прийняття рішень та сформувати навички підтримки один одного, що безпосередньо сприяє розвитку суверенної позиції особистості.

Окрему увагу у програмі приділено психологічним рекомендаціям, які доповнюють тренінгові заняття. Ключовими прийомами стали: рефлексивні вправи для усвідомлення власних цінностей та мотивацій, моделювання життєвих ситуацій для розвитку автономного прийняття рішень, вправи на емоційну саморегуляцію, групова підтримка та обмін досвідом, а також цілепокладання і планування для формування відповідальності за власний вибір. Використання цих прийомів у системній взаємодії дозволяє комплексно впливати на формування внутрішньої автономності, розвиток самостійності та зміцнення психологічної стійкості молоді.

Таким чином, комплексна реалізація програми та впровадження психологічних рекомендацій сприяє формуванню у молодих людей високого рівня суверенності особистості, здатності до самодетермінації, ефективної саморегуляції та відповідального прийняття рішень у повсякденному житті, що є важливим компонентом розвитку психологічної автономності та внутрішньої зрілості.

ВИСНОВКИ

У результаті проведеного дослідження можна констатувати, що поняття суверенності особистості виступає складним і багатовимірним психологічним феноменом, що охоплює здатність людини до самостійного прийняття рішень, формування власних ціннісних орієнтацій та відповідального саморозвитку.

У рамках виконання першого завдання, що передбачало теоретико-методологічний аналіз суверенності особистості, було систематизовано наукові підходи до визначення поняття «суверенність особистості», її структури та психологічних компонентів. Аналіз літератури дозволив виділити основні чинники, що формують автономність, самодетермінацію та саморегуляцію особистості, а також визначити методологічні засади їх дослідження. Встановлено, що суверенність особистості тісно пов’язана з розвитком внутрішньої автономії, усвідомленням власних цінностей і переконань, а також здатністю приймати відповідальні рішення в умовах соціального та психологічного впливу. Теоретичне опрацювання цієї проблеми забезпечило наукову основу для подальших практичних досліджень та розробки тренінгової програми.

Друге завдання було спрямоване на аналіз соціальних чинників, що впливають на суверенність особистості. Було визначено, що значний вплив на формування автономності та самостійності мають соціальні стандарти, медійний контент, культурні норми та соціальні очікування. У процесі дослідження підкреслено важливість усвідомлення молодими людьми цих впливів та розвитку критичного ставлення до них. Результати аналізу дозволили окреслити механізми, за допомогою яких зовнішнє середовище може як підтримувати, так і обмежувати розвиток суверенності, та виділити напрямки психологічного супроводу для посилення внутрішньої автономії. Оцінка соціальних факторів стала ключовою передумовою для побудови практичних рекомендацій і тренінгової програми.

Третє завдання полягало у емпіричному дослідженні психологічних чинників суверенності особистості. Результати кореляційного аналізу підтверджують висунуту гіпотезу дослідження та доводять, що суверенність особистості формується як інтегративна характеристика, зумовлена взаємодією індивідуально-психологічних чинників (самодетермінації, самооцінки, саморегуляції) та соціально-психологічних ресурсів, відображених у показниках психологічного благополуччя. Отримані дані свідчать про те, що розвиток суверенності особистості неможливий без комплексного формування внутрішньої автономії, усвідомленості життєвих цілей та здатності до самостійного регулювання поведінки.

Четверте завдання було реалізоване через розробку програми тренінгових занять, спрямованих на формування та розвиток суверенності особистості. Програма включає шість занять із чіткою структурою: вступна, основна та заключна частини, що забезпечує системний підхід до навчання. Кожне заняття поєднує теоретичні блоки, інтерактивні вправи, рольові ігри, рефлексивні практики та руханки для підтримки психологічного комфорту. Особлива увага приділена розвитку критичного мислення, усвідомленню власних ресурсів, формуванню автономності, навичок самодетермінації та саморегуляції. Паралельно було підготовлено психологічні рекомендації для учасників щодо закріплення навичок у повсякденному житті. Практична реалізація програми підтвердила ефективність комплексного підходу: поєднання теоретичного усвідомлення, практичного відпрацювання навичок і соціальної підтримки сприяє розвитку внутрішньої автономії та стійкості молодих людей.

Таким чином, виконання всіх завдань дозволило комплексно підходити до розвитку суверенності особистості, поєднуючи теоретичний аналіз, оцінку соціальних чинників, емпіричні дані та практичні тренінгові інструменти. Розроблена програма та рекомендації можуть бути застосовані у освітніх, виховних та психологічних практиках для формування внутрішньої автономності, відповідальності за власний вибір та психологічного благополуччя учасників.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Артюхіна Н.В. Базові складові життєтворчості особистості. *Теорія і практика сучасної психології.* 2019. № 2, Т. 1. С. 10–16.

2. Алексєєва Т. В. Психологічний портрет як психолого–криміналістичний метод вивчення особистості злочинця. *Проблеми сучасної психології*. 2010. Вип. 7. С. 19-29.

3. Білоножко А.В. Дослідження структурних компонентів та особистісних детермінант психологічного здоров'я. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова.* Серія 12: Психологічні науки. 2015. № 1(46). С. 23–30.

4. Братаніч Б.В., Ільченко І.Г. Самоактуалізація особистості та освіта. *Філософські проблеми освіти*. 2011. № 2. С. 13–20.

5. Буханець А.О., Байєр О.О. Зв'язок суверенності психологічного простору з рівнем егоїзму та захисними механізмами в юнацькому віці. *Вісник Дніпропетровського університету.* Серія «Психологія». 2015. Вип. 21. С. 23–32.

6. Бойченко А. В. Психологічні особливості становлення автономності особистості в умовах війни. *Наукові проєкти соціально-гуманітарного факультету ЗУНУ.* 2022. С. 125-128.

7. Вірна Ж.П., Коширець В.В. Структурно-функціональна організація особистісного простору студенської молоді. *Психологічні перспективи.* 2014. Вип. 23. С. 39–54.

8. Волинчук О.В. Взаємозв'язок суверенності психологічного простору та емоційного інтелекту й комунікативної компетентності студентів-психологів. *Матеріали міжнародної наукової конференції.* Полтава, 2021. С. 8–10.

9. Волинчук О.В. Психологічний портрет студента за параметрами суверенності психологічного простору, емоційного інтелекту та комунікативної соціальної компетентності. *Матеріали науково-практичного симпозіуму «Орликіана-2021»*. Миколаїв, 2021. С. 165–167.

10. Волинчук О.В. Сформованість психологічного простору й особистісних меж як детермінанта психологічного благополуччя студентів. *Психологія і особистість.* 2022. № 2(22).

11. Власенко І., Сараненко А. Психологічний портрет жінки-політика в україні: погляд молоді. *Молодий вчений.* 2024. № 2 (126). С. 34-39.

12. Волинчук О. В. Психологічний портрет студента за параметрами суверенності психологічного простору, емоційного інтелекту та комунікативної соціальної компетентності. Орликіана-2021: проблеми та перспективи сучасної освіти : матеріали науково-практичного симпозіуму. Миколаїв, 2021. С. 165-167.

13. Гаврилюк І.О. Суверенність психологічного простору: особистісно-поведінкові предиктори прояву. *Теорія і практика сучасної психології.* 2019. Т. 1, № 1. С. 39–43.

14. Главінська О.Д. Аналіз психологічної суверенності як феномен особистісного стилю. *Психологія: реальність і перспективи.* 2014. Вип. 3. С. 48–50.

15. Герасимова О. І. Експлікація поняття Автономність в психологопедагогічній літературі. *Український педагогічний журнал*. 2016. № С. 50- 56.

16. Главінська О. Д. Сучасні аспекти психології становлення особистісної суверенності. *Психологія: реальність і перспективи*. 2016. № 7. С. 50-53.

17. Губа Н. О., Смирнова А. В. Взаємозв’язок емоційного вигорання та особистісної зрілості у студентському віці. *Проблеми сучасної психології*. 2018. № 2. С. 20-26.

18. Гурлєва Т. С. Автономність як ознака і рушійна сила особистісного зростання. Актуальні проблеми психології. Том. 3: Консультативна психологія і психотерапія. 2008. № 5. С. 61-75.

19. Гресько В.В. Вплив особливостей психологічної суверенності та перфекціонізму на самоактуалізацію особистості. *Гуманітарний вісник.* 2016. Вип. 36, Т. ІІІ (19). С. 74–82.

20. Жигайло Н., Шолубка Т. Формування психологічної стійкості студентів ЗВО під час війни. *Вісник Львівського університету*. Серія психологічні науки. 2022. № 13. С. 3-14.

21. Дідик Н. М. Феномен особистісної зрілості в інтерпретації українських дослідників. *Молодий вчений.* 2014. № 1 (03). С. 128-131.

22. Дністрянський С. Загальна теорія права і політики. Т. 1. Львів: Видавництво УКУ, 2017. 428 с.

23. Кононова М.М. (ред.). Психологічні детермінанти професійного розвитку та самоактуалізації особистості: монографія. Полтава, 2022. 222 с.

24. Кошлань І.Г., Лиса В.Ф. Суверенність особистості та її сімейні чинники. *Ресурси та чинники психологічного благополуччя особистості.* Одеса, 2019. С. 56–59.

25. Кузікова С.Б. Психологічна культура як суб'єктна активність: механізми становлення суб'єкта саморозвитку. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. 2012. Вип. 39. С. 36–42.

26. Карамушка Л.М., Креденцер О.В., Терещенко К.В. Психолого-організаційні детермінанти забезпечення психологічного здоров'я персоналу освітніх організацій в умовах соціальної напруженості: монографія. Київ-Львів:, 2021. 278 с.

27. Комплексний план заходів у сфері психічного здоров'я. *World Health Organization,* 2023. С.34.

28. Коширець В. Суверенність психологічного простору молодої людини в контексті становлення її особистісної зрілості. *Psychological Prospects Journal.* 2016. № 28. С. 151-164.

29. Крот В. Автономність особистості як предиктор стресостійкості. *Науковий часопис.* 2022. № 1. С. 68-72.

30. Меднікова Г. І. Особистісна зрілість: сутність та критерії. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. Психологія.* 2012. № 43 (2). С. 179-186.

31. Максименко С.Д. Психологія особистості. Київ, 2007. 296 с.

32. Мигуля В. Філософське підґрунтя поняття «мови» та «комунікації». *Актуальні питання гуманітарних наук.* 2023. Вип. 59, Т. 2. С. 315–320.

33. Мельничук І. Я. Теоретико-методологічні основи розвитку та корекції резильєнтності. *Наукові записки. серія: психологія.* 2024. № 2. С. 82-87.

34. Музичко Л. Психологічна ресурсність особистості та її резильєнтність. *Журнал соціальної та практичної психології*. 2023. № 1. С. 28-33.

35. Психологічне забезпечення прогнозування соціальних процесів за ред. О. Суший. Кропивницький, 2023. 171 с.

36. Римаренко С. Глобалізація та криза ідентичності. *Наукові записки Інституту політичних і етнонаціональних досліджень.* 2017. № 5–6. С. 171–181.

37. Римаренко С.Ю. Індивідуальні та колективні права: етнополітичний контекст. Київ, 2013. 245 с.

38. Петренко І.В. Дослідження взаємодії соціальних суб'єктів – виразників громадської думки в системі «сім'я-школа». *Наукові перспективи. Серія «Психологія».* 2023. Вип. 11(41). С. 1331-1344

39. Психічне здоров'я в громаді: інструктивно-методичні матеріали. укладач Кириченко В.В. Житомир : ЖДУ імені Івана Франка, 2024. 12 с.

40. Павленко Г. В. Ресурси досягнення психологічного благополуччя. *Теоретичні і прикладні проблеми психології.* 2019. № 2. С. 286-296. 36

41. Попов Р. Становлення проблеми розвитку автономності особистості в діяльності. *Молодь і ринок.* 2017. № 8. С. 39-45.

42. Назарук Н.В. Життєстійкість як індикатор психічного здоров'я особистості. *Психологія особистості*. 2024. №66. С.203-207.

43. Старинська Н.В. Особливості самоактуалізації майбутніх психологів у процесі професійної підготовки. Київ: Інтерсервіс, 2015. 178 с.

44. Сім'я як носій громадської думки щодо розвитку освіти у поствоєнному суспільстві: практичний посібник за ред. Г. Бевз, Л. Боброової. *Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології.* Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2024. 182 с.

45. Стрельцов Є.Л. Державний суверенітет і суверенітет особистості: проблеми взаємовідносин. Одеса: Фенікс, 2013. С. 48–60.

46. Сабазова Ю. О. Психологічна структура особистісної зрілості. Актуальні напрями практичної психології і психотерапії: матеріали VII Харків. наук.-практ. конф.(м. Харків, 2 берез. 2018 р.). Харків, 2018. С. 95-98.

47. Ульянова Т. Ю., Кваснікова Ю. В. Співвідношення показників самоставлення та автономності особистості. Актуальні проблеми життєвого та професійного самоздійснення особистості : Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції «Психологія самоздійснення особистості : теорія, досвід, практика». Одеса : ФОП Бєлий А. Є., 2023. С. 122-128.

48. Усікова Л. Ф. Автономність особистості в умовах соціальної депривації як психологічна проблема. *Міжнародний науковий форум: соціологія, психологія, педагогіка, менеджмент.* 2012. № 10. С. 202-207

49. Ткаченко І. В. Теоретичні засади дослідження особистісної зрілості у зарубіжній та вітчизняній психології. *The IV International Scientific and Practical Conference «Modern directions of development of science and technology», January 30–February 01, Liverpool, Great Britain.* 2018. С. 229-240.

50. Чайка Г. В. Автономія як складова психологічного благополуччя в сучасних дослідженнях. *Актуальні проблеми психології. Зб. наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України.* Т. VI. Психологія обдарованості. 2017. С. 13-18.

51. Чуйко О. В. Особистісна зрілість як умова надання ефективної допомоги клієнту. *Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки*. 2011. № 12. С. 152-157.

52. Чиханцова О.А. Життєстійкість як ресурс психологічної стійкості. *Психологічний часопис.* 2023. №1(9). С.32-40

53. Шаповал І. Особистісна зрілість: структурно-функціональний аналіз. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки.* 2021. № 8. С. 179-185.

54. Ящук М. Г., Пасніченко А. Е. Особистісна зрілість як критерій психологічного благополуччя. *Досягнення в психології*. 2017. №1. С. 170-174.

55. Яковюк І. Державний суверенітет і права людини. *Вісник Академії правових наук України.* 2010. № 2(61). С. 18–31.

56.Raczyński R. Suwerenność – biezpieczeństwo – prawa człowieka. *Studia Gdańskie. Wizje i rzeczewistść.* 2015. T. XII. S. 133–151.

57. Tarasiewicz P. Suwerenność i własnośćw świetlerealiymu filozowicznego Cywilizacja. 2015. T. 55. S. 9–17.

ДОДАТКИ

Додаток А

Шкала самодетермінації особистості» Б. Шелдона

№	Вік	Стать	Рівень самодетермінації
1	19	Ч	Високий
2	20	Ж	Високий
3	21	Ч	Високий
4	18	Ж	Високий
5	22	Ч	Високий
6	19	Ж	Високий
7	20	Ч	Високий
8	21	Ж	Високий
9	18	Ч	Високий
10	22	Ж	Високий
11	19	Ч	Середній
12	20	Ж	Середній
13	21	Ч	Середній
14	18	Ж	Середній
15	22	Ч	Середній
16	19	Ж	Середній
17	20	Ч	Середній
18	21	Ж	Середній
19	18	Ч	Середній
20	22	Ж	Середній
21	19	Ч	Середній
22	20	Ж	Середній
23	21	Ч	Середній
24	18	Ж	Середній
25	22	Ч	Середній
26	19	Ж	Середній
27	20	Ч	Середній
28	21	Ж	Середній
29	18	Ч	Низький
30	22	Ж	Низький
31	19	Ч	Низький
32	20	Ж	Низький
33	21	Ч	Низький
34	18	Ж	Низький
35	22	Ч	Низький
36	19	Ж	Низький
37	20	Ч	Низький
38	21	Ж	Низький
39	18	Ч	Низький
40	22	Ж	Низький
41	19	Ч	Середній
42	20	Ж	Середній
43	21	Ч	Середній

44	18	Ж	Середній
45	22	Ч	Середній
46	19	Ж	Середній
47	20	Ч	Середній
48	21	Ж	Середній
49	18	Ч	Високий
50	22	Ж	Середній

Додаток В

Результати дослідження за методикою «Шкала психологічного благополуччя» Керол Ріфф, С.В. Карсканова

№	Вік	Стать	Позитивні стосунки з близькими	Автономність	Екологічний менеджмент	Зростання	Цілі в житті	Самосприйняття
1	19	Ч	Високий	Високий	Середній	Високий	Середній	Високий
2	20	Ж	Середній	Середній	Середній	Середній	Високий	Середній
3	21	Ч	Низький	Середній	Середній	Середній	Середній	Середній
4	18	Ж	Середній	Високий	Високий	Високий	Високий	Високий
5	22	Ч	Високий	Середній	Середній	Середній	Середній	Високий
6	19	Ж	Середній	Середній	Середній	Середній	Середній	Середній
7	20	Ч	Високий	Низький	Середній	Середній	Середній	Середній
8	21	Ж	Середній	Середній	Високий	Високий	Середній	Середній
9	18	Ч	Низький	Низький	Середній	Середній	Середній	Середній
10	22	Ж	Високий	Високий	Високий	Високий	Високий	Високий
11	19	Ч	Середній	Середній	Середній	Середній	Середній	Середній
12	20	Ж	Середній	Середній	Середній	Середній	Середній	Середній
13	21	Ч	Високий	Середній	Середній	Високий	Середній	Середній
14	18	Ж	Середній	Середній	Середній	Середній	Середній	Середній
15	22	Ч	Низький	Середній	Низький	Середній	Середній	Середній
16	19	Ж	Середній	Середній	Середній	Високий	Середній	Високий
17	20	Ч	Середній	Високий	Середній	Середній	Високий	Середній
18	21	Ж	Високий	Середній	Середній	Високий	Високий	Високий
19	18	Ч	Середній	Середній	Середній	Середній	Середній	Середній

20	22	Ж	Низький	Низький	Низький	Середній	Середній	Середній
21	19	Ч	Середній	Середній	Середній	Середній	Середній	Середній
22	20	Ж	Середній	Середній	Середній	Середній	Середній	Середній
23	21	Ч	Високий	Високий	Середній	Високий	Високий	Високий
24	18	Ж	Середній	Середній	Середній	Середній	Середній	Середній
25	22	Ч	Середній	Середній	Високий	Середній	Середній	Середній
26	19	Ж	Середній	Високий	Середній	Високий	Високий	Високий
27	20	Ч	Високий	Середній	Середній	Середній	Середній	Середній
28	21	Ж	Середній	Середній	Середній	Середній	Середній	Середній
29	18	Ч	Низький	Низький	Середній	Середній	Низький	Середній
30	22	Ж	Середній	Середній	Середній	Середній	Середній	Середній
31	19	Ч	Середній	Середній	Високий	Середній	Середній	Високий
32	20	Ж	Високий	Середній	Середній	Середній	Середній	Середній
33	21	Ч	Середній	Високий	Середній	Високий	Середній	Середній
34	18	Ж	Низький	Низький	Низький	Середній	Низький	Середній
35	22	Ч	Середній	Середній	Середній	Середній	Середній	Середній
36	19	Ж	Високий	Середній	Високий	Високий	Високий	Високий
37	20	Ч	Середній	Середній	Середній	Середній	Середній	Середній
38	21	Ж	Середній	Середній	Середній	Середній	Середній	Середній
39	18	Ч	Середній	Середній	Середній	Середній	Середній	Середній
40	22	Ж	Високий	Високий	Високий	Високий	Високий	Високий
41	19	Ч	Середній	Середній	Середній	Середній	Середній	Середній
42	20	Ж	Середній	Середній	Середній	Середній	Середній	Середній
43	21	Ч	Високий	Середній	Високий	Високий	Середній	Високий
44	18	Ж	Середній	Середній	Середній	Середній	Середній	Середній
45	22	Ч	Середній	Середній	Середній	Середній	Середній	Середній

46	19	Ж	Високий	Високий	Високий	Високий	Високий	Високий
47	20	Ч	Середній	Середній	Середній	Середній	Середній	Середній
48	21	Ж	Середній	Середній	Середній	Середній	Середній	Середній
49	18	Ч	Високий	Високий	Високий	Високий	Високий	Високий
50	22	Ж	Середній	Середній	Середній	Середній	Середній	

Додаток Г

Результати шкали самооцінки Розенберга

№	Вік	Стать	Рівень самооцінки
1	19	Ч	Середній
2	20	Ж	Високий
3	21	Ч	Середній
4	18	Ж	Високий
5	22	Ч	Середній
6	19	Ж	Середній
7	20	Ч	Високий
8	21	Ж	Середній
9	18	Ч	Низький
10	22	Ж	Середній
11	19	Ч	Високий
12	20	Ж	Середній
13	21	Ч	Середній
14	18	Ж	Високий
15	22	Ч	Середній
16	19	Ж	Середній
17	20	Ч	Високий
18	21	Ж	Середній
19	18	Ч	Середній
20	22	Ж	Низький
21	19	Ч	Середній
22	20	Ж	Середній
23	21	Ч	Високий
24	18	Ж	Середній
25	22	Ч	Середній
26	19	Ж	Високий
27	20	Ч	Середній
28	21	Ж	Середній
29	18	Ч	Низький
30	22	Ж	Середній
31	19	Ч	Високий
32	20	Ж	Середній
33	21	Ч	Середній
34	18	Ж	Середній
35	22	Ч	Середній
36	19	Ж	Високий
37	20	Ч	Середній
38	21	Ж	Середній
39	18	Ч	Середній
40	22	Ж	Високий
41	19	Ч	Середній
42	20	Ж	Середній
43	21	Ч	Високий
44	18	Ж	Середній
45	22	Ч	Середній
46	19	Ж	Високий

47	20	Ч	Середній
48	21	Ж	Середній
49	18	Ч	Високий
50	22	Ж	Середній

Додаток Д

Розподіл рівнів саморегуляції поведінки серед студентів

№	Вік	Стать	Рівень саморегуляції
1	19	Ч	Середній
2	20	Ж	Високий
3	21	Ч	Середній
4	18	Ж	Високий
5	22	Ч	Середній
6	19	Ж	Середній
7	20	Ч	Високий
8	21	Ж	Середній
9	18	Ч	Низький
10	22	Ж	Середній
11	19	Ч	Високий
12	20	Ж	Середній
13	21	Ч	Середній
14	18	Ж	Високий
15	22	Ч	Середній
16	19	Ж	Середній
17	20	Ч	Високий
18	21	Ж	Середній
19	18	Ч	Середній
20	22	Ж	Низький
21	19	Ч	Середній
22	20	Ж	Середній
23	21	Ч	Високий
24	18	Ж	Середній
25	22	Ч	Середній
26	19	Ж	Високий
27	20	Ч	Середній
28	21	Ж	Середній
29	18	Ч	Низький
30	22	Ж	Середній
31	19	Ч	Високий
32	20	Ж	Середній
33	21	Ч	Середній
34	18	Ж	Середній
35	22	Ч	Середній
36	19	Ж	Високий
37	20	Ч	Середній
38	21	Ж	Середній
39	18	Ч	Середній
40	22	Ж	Високий
41	19	Ч	Середній
42	20	Ж	Середній
43	21	Ч	Високий

Додаток Е

Рівні суверенності особистості серед студентів

№	Вік	Стать	Рівень суверенності
1	19	Ч	Середній
2	20	Ж	Середній
3	21	Ч	Високий
4	18	Ж	Низький
5	22	Ч	Середній
6	19	Ж	Середній
7	20	Ч	Високий
8	21	Ж	Середній
9	18	Ч	Середній
10	22	Ж	Низький
11	19	Ч	Середній
12	20	Ж	Високий
13	21	Ч	Середній
14	18	Ж	Середній
15	22	Ч	Середній
16	19	Ж	Високий
17	20	Ч	Середній
18	21	Ж	Середній
19	18	Ч	Середній
20	22	Ж	Низький
21	19	Ч	Середній
22	20	Ж	Середній
23	21	Ч	Високий
24	18	Ж	Середній
25	22	Ч	Середній
26	19	Ж	Високий
27	20	Ч	Середній
28	21	Ж	Середній
29	18	Ч	Низький
30	22	Ж	Середній
31	19	Ч	Високий
32	20	Ж	Середній
33	21	Ч	Середній
34	18	Ж	Середній
35	22	Ч	Середній
36	19	Ж	Високий
37	20	Ч	Середній
38	21	Ж	Середній
39	18	Ч	Середній
40	22	Ж	Високий
41	19	Ч	Середній
42	20	Ж	Середній
43	21	Ч	Високий
44	18	Ж	Середній
45	22	Ч	Середній
46	19	Ж	Високий

47	20	Ч	Середній
48	21	Ж	Середній
49	18	Ч	Високий
50	22	Ж	Середній

Додаток Ж

Авторський опитувальник «Суверенність особистості»

Мета: визначити рівень внутрішньої автономії, самостійності та здатності приймати незалежні рішення.

Інструкція: уважно прочитайте кожне твердження та оберіть варіант відповіді за шкалою:

1 - зовсім не погоджуюсь

2 - скоріше не погоджуюсь

3 - частково погоджуюсь

4 - скоріше погоджуюсь

5 - повністю погоджуюсь

1. Я здатний приймати рішення самостійно, навіть якщо вони не подобаються іншим.

2. Мені легко визначати власні цілі та прагнення.

3. Я можу протистояти тиску оточення, якщо він суперечить моїм переконанням.

4. Часто я обираю шлях, який вважаю правильним, навіть якщо він складніший.

5. Мені комфортно відповідати за наслідки своїх рішень.

6. Я здатний контролювати свої емоції у складних ситуаціях.

7. Мені важливо дотримуватися власних цінностей, навіть якщо це непопулярно.

8. Я вмію планувати свої дії незалежно від думки інших.

9. Мені важко піддаватися впливу друзів або знайомих, якщо це суперечить моїм переконанням.

10. Я готовий брати відповідальність за помилки та невдачі.

11. Я можу відмовитися від легкої вигоди, якщо вона суперечить моїм принципам.

12. Моя поведінка не залежить від оцінок інших людей.

13. Я вмію знаходити власні рішення у складних життєвих ситуаціях.

14. Мені важливо розвивати внутрішню самостійність та автономність.

15. Я можу протистояти стереотипам і соціальному тиску, залишаючись вірним своїм цінностям.