МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

на тему: **САМООРГАНІЗАЦІЯ ЯК ЧИННИК СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ ОСОБИСТОСТІ В СУЧАСНОМУ СВІТІ**

Виконала: студентка ІІ курсу,
групи 7.С4.25-1-з
спеціальності: С4 Психологія
освітньо-професійної програми: Психологія
Борисевич Алла Георгіївна
Керівник: канд. психол. наук, доцент
кафедри психології Скрипаченко Т.В.
Рецензент: канд. психол. наук, доцент
кафедри психології Залановська Л.І.

Запоріжжя – 2026

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет соціальної педагогіки та психології
Кафедра психології
Рівень вищої освіти другий (магістерський)
Спеціальність С4 Психологія
Освітньо-професійна програма Психологія

ЗАТВЕРДЖУЮ
в.о. завідувача кафедри психології
канд. психол. наук, доцент Н.О. Губа
_____
«____»_____2026 р.

З А В Д А Н Н Я

НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТЦІ

Борисевич Аллі Георіївні

1. Тема роботи: Самоорганізація як чинник соціально-психологічної компетентності особистості в сучасному світі

Керівник роботи Скрипаченко Т.В., канд. психол. наук, доцент кафедри психології

затверджені наказом ЗНУ від «25» 09 2026 року № 1323-с

2. Термін подання студентом роботи __22.10.2026_____

3. Вихідні дані до роботи: аналіз психологічних підходів до дослідження проблематики.

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки: здійснити теоретико-психологічний аналіз наукових підходів до вивчення самоорганізації особистості; емпірично дослідити рівень сформованості самоорганізації та соціально-психологічної компетентності особистості, визначити особливості прояву їхніх структурних компонентів і проаналізувати отримані результати; сформулювати рекомендації щодо підвищення рівня соціально-психологічної компетентності.

5. Перелік графічного матеріалу: 8 таблиць.

6 Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	завдання прийняв
Вступ	Скрипаченко Т.В., доцент		
Розділ 1	Скрипаченко Т.В., доцент		
Розділ 2	Скрипаченко Т.В., доцент		
Розділ 3	Скрипаченко Т.В., доцент		
Висновки	Скрипаченко Т.В., доцент		

Дата видачі завдання _____2026 рік_____

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1	Збір та систематизація матеріалу	січень –лютий 2026 р.	Виконано
2	Робота над вступом	березень 2026 р.	Виконано
3	Робота над першим розділом	квітень-травень 2026 р.	Виконано
4	Робота над другим розділом	липень 2026 р.	Виконано
5	Робота над третім розділом	червень -серпень 2026 р.	Виконано
6	Написання висновків	вересень 2026 р.	Виконано
7	Передзахист	жовтень 2026 р.	Виконано
8	Нормоконтроль	листопад 2026 р.	Виконано

Студент _____А. Г._Борисевич

Керівник роботи _____ Т. В. Скрипаченко

Нормоконтроль пройдено
Нормоконтролер _____ А. О. Неманежина

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота магістра: 89 сторінок, 8 таблиць, 49 джерел, 1 додаток.

Об’єкт дослідження – самоорганізація особистості.

Предмет дослідження – самоорганізація як чинник соціально-психологічної компетентності особистості.

Мета роботи – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити самоорганізацію як чинник соціально-психологічної компетентності особистості.

Гіпотеза: між самоорганізацією особистості і її соціально-психологічною компетентністю є зв`язок: вищий рівень самоорганізації детермінує вищі показники соціально-психологічної компетентності.

Методи дослідження: теоретичні: аналіз, систематизація, порівняння й узагальнення наукових джерел; емпіричні: психодіагностичне тестування; статистичні: кореляційний аналіз за коефіцієнтом Спірмена.

Наукова новизна полягає у дослідженні взаємозв’язку самоорганізації та соціально-психологічної компетентності особистості й розробленні практичних рекомендацій щодо їх розвитку.

Практичне значення полягає у можливості використання результатів дослідження у психологічному консультуванні, освітній діяльності та програмах особистісного розвитку.

Галузь використання: заклади освіти, психологічні служби, соціальні та консультативні установи.

САМООРГАНІЗАЦІЯ, САМОРЕГУЛЯЦІЯ, СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНА КОМПЕТЕНТНІСТЬ, СОЦІАЛЬНИЙ ІНТЕЛЕКТ, ОСОБИСТІСТЬ, САМОРОЗВИТОК.

SUMMARY

Borysevych A. H. Self-Organization as a Factor in Developing Socio-Psychological Competence of the Individual in Today's World.

Master's qualification thesis: 89 pages, 8 tables, 49 sources, 1 appendix. The master's qualification thesis examines self-organization as a personal resource associated with socio-psychological competence in the context of contemporary social change. The study is based on the premise that the ability to set goals, plan activities, regulate behaviour and reflect on one's actions may support effective interpersonal interaction and adaptation to social demands.

The research object is personality self-organization. The research subject is self-organization as a factor in the socio-psychological competence of the individual. The aim is to theoretically substantiate and empirically investigate the relationship between these phenomena and to formulate practical recommendations for their development.

The research objectives are to analyse psychological approaches to self-organization; substantiate its relationship with socio-psychological competence; examine the levels and structural components of both phenomena; identify the statistical relationships between their indicators; and develop recommendations for improving socio-psychological competence.

The first chapter presents the theoretical and psychological foundations of the study. It considers the essence, structure and components of self-organization, approaches to understanding socio-psychological competence, and the possible mechanisms linking personal organization, self-regulation and effective social interaction.

The second chapter describes the empirical study involving 50 higher education students aged 18–25. The diagnostic framework included the Questionnaire for the Diagnosis of Activity Self-Organization, the Behavioural Self-Regulation Style Questionnaire and the Social Intelligence Test by J. Guilford and M. Sullivan. The data were analysed using Spearman's rank correlation

coefficient. The results showed predominantly medium levels of activity self-organization (58%), conscious self-regulation (54%) and social intelligence (60%). A positive statistically significant relationship was established between activity self-organization and social intelligence ($r_s = 0.48$; $p < 0.01$).

The third chapter focuses on psychological means of developing self-organization and self-regulation. It outlines practical approaches to goal-setting, prioritization, planning, time management, self-control, overcoming procrastination, flexibility and reflection. Recommendations are provided for using these techniques to support personal development and socio-psychological competence.

The findings indicate that self-organization is positively associated with the social-perceptive component of socio-psychological competence. The results may be used in psychological counselling, educational practice and personal development activities. The study also highlights the importance of considering self-organization as a multidimensional process that combines motivational, planning, regulatory and reflective components.

Key words: self-organization, self-regulation, socio-psychological competence, social intelligence, personality, personal development, interpersonal interaction, goal-setting, reflection.

ЗМІСТ

ВСТУП 8
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-ПСИХОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ САМООРГАНІЗАЦІЇ ТА СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ ОСОБИСТОСТІ 15
1.1 Самоорганізація особистості як предмет психологічного дослідження 15
1.2 Теоретичні підходи до визначення сутності та структури соціально-психологічної компетентності особистості 27
1.3 Взаємозв'язок самоорганізації та соціально-психологічної компетентності особистості 35
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ САМООРГАНІЗАЦІЇ ЯК ЧИННИКА СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ ОСОБИСТОСТІ 48
2.1 Обґрунтування загальної методики та методів емпіричного дослідження 48
2.2 Аналіз рівня сформованості самоорганізації та соціально-психологічної компетентності особистості 56
2.3 Визначення взаємозв'язку між показниками самоорганізації та соціально-психологічної компетентності 63
РОЗДІЛ 3. ПСИХОЛОГІЧНІ ЗАСОБИ РОЗВИТКУ САМООРГАНІЗАЦІЇ ЯК ЧИННИКА СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ ОСОБИСТОСТІ 70
3.1 Практичні засоби та психологічні технології розвитку самоорганізації й саморегуляції здобувачів вищої освіти 70
3.2 Рекомендації щодо підвищення рівня соціально-психологічної компетентності особистості засобами самоорганізації 77
ВИСНОВКИ 87
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ 90
ДОДАТКИ 96

ВСТУП

Сучасний етап суспільного розвитку характеризується динамічністю соціальних процесів, стрімким поширенням інформаційно-комунікаційних технологій, трансформацією професійного та освітнього середовища, зростанням обсягів інформації й необхідністю постійного пристосування особистості до нових умов життєдіяльності. У таких обставинах людина стикається з необхідністю самостійно визначати життєві пріоритети, організовувати власну діяльність, приймати відповідальні рішення, регулювати емоційні та поведінкові реакції, а також підтримувати конструктивні взаємозв'язки із соціальним оточенням. Зазначені вимоги зумовлюють зростання ролі внутрішніх психологічних ресурсів особистості, серед яких важливе місце посідає самоорганізація як здатність до цілеспрямованого впорядкування власної діяльності, поведінки та життєвих процесів.

Особливої значущості проблема самоорганізації набуває в умовах соціальної невизначеності, воєнних викликів, психологічного напруження та постійної необхідності адаптуватися до змін. Українське суспільство в умовах повномасштабної війни стикається з трансформацією звичних соціальних зв'язків, зміною професійних і освітніх умов, вимушеним переміщенням населення, підвищенням рівня відповідальності та необхідністю оперативного прийняття рішень. За таких обставин особистість потребує не лише зовнішньої підтримки, а й розвинених механізмів внутрішньої організації, що сприяють збереженню цілеспрямованості, здатності до саморегуляції та конструктивної взаємодії з іншими людьми.

Важливість дослідження самоорганізації зумовлена також її потенційним взаємозв'язком із соціально-психологічною компетентністю особистості. У сучасному суспільстві успішність міжособистісної взаємодії визначається не лише рівнем комунікативних навичок, а й здатністю людини розуміти соціальні ситуації, враховувати потреби та позиції інших осіб,

регулювати власну поведінку, вирішувати конфліктні ситуації й адаптуватися до різноманітних соціальних ролей. Сукупність таких характеристияк становить важливу основу соціально-психологічної компетентності, яка забезпечує ефективне функціонування особистості в системі міжособистісних і суспільних відносин.

Взаємозв'язок самоорганізації та соціально-психологічної компетентності може бути обґрунтований тим, що ефективна соціальна взаємодія потребує від людини певного рівня внутрішньої організованості, усвідомлення власних цілей, здатності до самоконтролю та регуляції поведінки. Зокрема, уміння планувати власну діяльність може сприяти раціональному розподілу часу на професійні, навчальні та соціальні завдання; здатність до самоконтролю – регулюванню емоційних реакцій у процесі комунікації; а розвинена рефлексія – усвідомленню власного внеску в міжособистісну взаємодію та критичному аналізу її результатів. Водночас соціально-психологічна компетентність може створювати умови для вдосконалення самоорганізації через здатність людини враховувати соціальний зворотний зв'язок, отримувати підтримку, співпрацювати та ефективно розв'язувати проблемні ситуації.

Науковий інтерес до проблеми самоорганізації відображений у сучасних дослідженнях, присвячених саморегуляції, особистісному розвитку, професійному становленню та адаптації людини до мінливих умов. Зокрема, у роботі Т. Гури, Л. Грень та О. Лапузіної (2026) самоорганізація майбутніх соціальних працівників розглядається через такі характеристики, як мотивація, цілепокладання, самодисципліна, самостійна робота та соціальна активність. Це засвідчує актуальність вивчення самоорганізації в контексті професійного й особистісного становлення.

Водночас питання соціально-психологічної компетентності особистості розглядається в науковій літературі через проблематику соціальної зрілості, соціально-перцептивних здібностей, комунікативної компетентності та саморозвитку. Дослідження Л. Данилевич, присвячене соціально-

психологічній компетентності майбутніх психологів, акцентує увагу на особливостях її формування в процесі професійної підготовки та розвитку відповідних психологічних характеристик.

Окремий науковий напрям становлять дослідження взаємозв'язку саморегуляції та готовності особистості до змін. У публікації Н. Шевченко та І. Кратюк (2026) розглядаються особистісна готовність до змін і саморегуляція працівників громадських організацій, що відображає значущість регуляторних ресурсів у діяльності людини в умовах невизначеності.

Попри наявність наукових напрацювань щодо окремих аспектів самоорганізації, саморегуляції та соціальної компетентності, проблема їх взаємозв'язку потребує подальшого системного дослідження. Зокрема, актуальним залишається визначення того, які компоненти самоорганізації найбільш тісно пов'язані з показниками соціально-психологічної компетентності, якими є особливості цих зв'язків у конкретній вибірці та яким чином отримані результати можуть бути використані для побудови психологічної програми розвитку**.**

Актуальність обраної теми визначається необхідністю поглиблення наукових уявлень про самоорганізацію як потенційний чинник соціально-психологічної компетентності особистості, теоретичного обґрунтування механізмів їх взаємозв'язку, емпіричної перевірки відповідних припущень та розроблення практичних засобів особистісного розвитку. Розв'язання цієї проблеми може сприяти вдосконаленню психологічних підходів до формування саморегуляції, конструктивної взаємодії та адаптивної поведінки особистості в сучасному суспільстві.

Об'єкт дослідження – самоорганізація особистості.

Предмет дослідження – самоорганізація як чинник соціально-психологічної компетентності особистості..

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити самоорганізацію як чинник соціально-психологічної компетентності

особистості, визначити характер взаємозв’язку між показниками самоорганізації та соціально-психологічної компетентності, а також розробити програму й практичні рекомендації щодо їх розвитку.

Гіпотеза: між самоорганізацією особистості і її соціально-психологічною компетентністю є зв`язок: вищий рівень самоорганізації детермінує вищі показники соціально-психологічної компетентності.

Для досягнення поставленої мети визначено такі завдання дослідження:

- Здійснити теоретико-психологічний аналіз наукових підходів до вивчення самоорганізації особистості, визначити її сутність, структурні компоненти, психологічні механізми та значення в процесі особистісного розвитку.

- Теоретично обґрунтувати взаємозв’язок самоорганізації та соціально-психологічної компетентності особистості, визначити можливі механізми їх взаємодії та сформувати концептуальні засади емпіричного дослідження.

- Емпірично дослідити рівень сформованості самоорганізації та соціально-психологічної компетентності особистості, визначити особливості прояву їхніх структурних компонентів і проаналізувати отримані результати.

- Визначити характер та статистичні особливості взаємозв’язку між показниками самоорганізації та соціально-психологічної компетентності особистості, з’ясувати особливості взаємодії окремих компонентів досліджуваних феноменів.

- Сформулювати рекомендації щодо підвищення рівня соціально-психологічної компетентності.

Методи дослідження

Для реалізації мети та виконання визначених завдань передбачається застосування комплексу взаємопов’язаних теоретичних, емпіричних і статистичних методів дослідження. Вибір методів зумовлений необхідністю комплексного вивчення самоорганізації та соціально-психологічної компетентності особистості, визначення характеру їх взаємозв’язку та обґрунтування практичних засобів розвитку.

Теоретичні методи дослідження включають аналіз, порівняння, синтез, узагальнення, систематизацію та моделювання наукової інформації.

Емпіричні методи дослідження передбачають застосування психодіагностичного тестування, анкетування та, за необхідності, методів самооцінювання.

Основним інструментом дослідження самоорганізації пропонується розглянути методику опитувальник «Діагностика самоорганізації діяльності» (Сердюк Л.З. 2018). Її застосування передбачається для визначення індивідуальних особливостей самоорганізації діяльності досліджуваних, зокрема характеристик, передбачених обраною версією методики. Результати можуть бути використані для аналізу рівня сформованості самоорганізації та подальшого зіставлення з показниками соціально-психологічної компетентності.

Використання тесту соціального інтелекту Дж. Гілфорда та М. Саллівана в дослідженні зумовлене необхідністю вивчення соціально-перцептивного компонента соціально-психологічної компетентності особистості. Соціальний інтелект розглядається як важлива передумова ефективної міжособистісної взаємодії, оскільки забезпечує здатність розуміти мотиви й поведінку інших людей, розпізнавати особливості соціальних ситуацій та прогнозувати розвиток міжособистісних відносин. Зазначена методика дає змогу оцінити особливості пізнання соціальної інформації, що має значення для аналізу соціально-психологічної компетентності. При цьому соціальний інтелект не ототожнюється з компетентністю загалом, а розглядається як один із її важливих компонентів. У межах дослідження його показники аналізуються у взаємозв’язку з рівнем самоорганізації особистості, що дає змогу теоретично обґрунтувати значення організованості та саморегуляції для ефективного функціонування особистості в соціальному середовищі.

Використання опитувальника «Стиль саморегуляції поведінки» в адаптації М. Яцук зумовлене необхідністю поглибленого вивчення

індивідуальних особливостей усвідомленої саморегуляції особистості, що є важливою складовою її здатності до самоорганізації. Методика дає змогу оцінити сформованість таких регуляторних процесів, як планування цілей, моделювання значущих умов їх досягнення, програмування власних дій, оцінювання результатів, а також гнучкість та самостійність у регуляції поведінки. Аналіз зазначених показників дозволяє визначити особливості організації діяльності особистості, її здатність адаптуватися до змінних обставин, контролювати власні дії та досягати поставлених цілей. Отримані результати є важливими для комплексного дослідження самоорганізації як чинника соціально-психологічної компетентності особистості, оскільки дають змогу охарактеризувати регуляторні механізми, що можуть сприяти ефективній взаємодії з іншими людьми та конструктивній поведінці в соціальних ситуаціях.

Наукова новизна магістерської роботи полягає у спрямуванні теоретичного та емпіричного аналізу на вивчення самоорганізації як потенційного чинника соціально-психологічної компетентності особистості в умовах сучасних суспільних трансформацій.

Практичне значення магістерської роботи полягає в можливості використання її теоретичних положень, результатів емпіричного дослідження, розробленої програми та практичних рекомендацій у психологічній, освітній, консультативній і соціально-розвивальній діяльності.

Результати дослідження можуть бути використані для вдосконалення підходів до розвитку самоорганізації особистості, формування навичок цілепокладання, планування діяльності, самоконтролю, рефлексії та регуляції поведінки. Окреме значення мають можливості застосування отриманих результатів для розвитку комунікативних умінь, соціально-перцептивних здібностей, конструктивної міжособистісної взаємодії та відповідального виконання соціальних ролей.

Важливими умовами забезпечення достовірності результатів є використання науково обґрунтованих психодіагностичних методик, перевірка їх відповідності меті дослідження, дотримання стандартизованих процедур проведення, чітке визначення критеріїв інтерпретації показників і врахування особливостей вибірки досліджуваних.

Забезпечення надійності результатів передбачає послідовне виконання етапів дослідження, уніфікацію умов діагностики, коректну фіксацію отриманих даних і використання статистичних методів, що відповідають типу шкал, розподілу показників та особливостям дослідницького дизайну. Під час аналізу результатів передбачається враховувати можливі обмеження, пов’язані з обсягом вибірки, особливостями самооцінювання, специфікою обраних методик та умовами проведення дослідження.

Магістерська робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до кожного розділу, загальних висновків, списку використаних джерел та додатків.

Загальний обсяг магістерської роботи становить 97 сторінок, з них основний текст – 89 сторінок. Робота містить 8 таблиць, 1 додаток. Список використаних джерел налічує 49 найменувань.

РОЗДІЛ 1
ТЕОРЕТИКО-ПСИХОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ САМООРГАНІЗАЦІЇ ТА СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ ОСОБИСТОСТІ

1.1 Самоорганізація особистості як предмет психологічного дослідження

Проблема самоорганізації особистості посідає важливе місце в сучасній психологічній науці, що зумовлено зростанням вимог до здатності людини самостійно визначати життєві пріоритети, планувати діяльність, управляти власними ресурсами, регулювати поведінку та адаптуватися до динамічних змін соціального середовища. Особливої актуальності дослідження цього феномену набуває в умовах невизначеності, високої інформаційної насиченості, швидких суспільних трансформацій, необхідності одночасного виконання різних соціальних та професійних ролей. За таких умов ефективність життєдіяльності людини значною мірою залежить не лише від наявних знань або інтелектуальних здібностей, а й від того, наскільки вона здатна організувати власну активність, визначати послідовність дій, підтримувати спрямованість на мету, контролювати виконання запланованого та гнучко перебудовувати поведінку відповідно до обставин.

У психологічному контексті самоорганізація належить до складних інтегративних феноменів, зміст яких не може бути зведений до окремої навички планування часу або дисциплінованості. Її дослідження перебуває на перетині психології особистості, психології діяльності, психології саморегуляції, мотиваційної психології, соціальної психології та психології розвитку. Така міждисциплінарність зумовила існування різних підходів до визначення самоорганізації: як процесу впорядкування власної діяльності; як особистісної здатності; як сукупності регулятивних умінь; як характеристики

суб’єктності; як механізму реалізації життєвих цілей; як прояву самодетермінації та особистісної автономії.

У широкому науковому розумінні поняття «самоорганізація» пов’язане з уявленням про здатність складної системи формувати та підтримувати певну внутрішню впорядкованість без прямого зовнішнього керування. У психології перенесення принципу самоорганізації на дослідження особистості сприяло утвердженню погляду на людину не як на пасивний об’єкт зовнішніх впливів, а як на активного суб’єкта, здатного самостійно визначати напрями власного розвитку, трансформувати досвід, формувати способи поведінки та створювати індивідуальну систему взаємодії зі світом [7]. У цьому значенні самоорганізація відображає здатність особистості підтримувати цілісність власної діяльності та водночас перебудовувати її відповідно до нових умов.

Відповідно, психологічне трактування самоорганізації доцільно розглядати у двох взаємопов’язаних площинах. Перша стосується організації конкретної діяльності: постановки цілей, планування, визначення пріоритетів, розподілу часу, послідовного виконання завдань та оцінювання результатів. Друга має ширший особистісний характер і охоплює здатність людини до свідомого управління власною життєдіяльністю, співвіднесення поточних дій із цінностями та довгостроковими цілями, мобілізації особистісних ресурсів і перебудови поведінки в ситуаціях змін. Саме поєднання діяльнісного та особистісного аспектів дозволяє розглядати самоорганізацію не як набір окремих організаційних прийомів, а як цілісну характеристику активності суб’єкта.

Важливе значення для психологічного осмислення самоорганізації має категорія саморегуляції. У сучасній зарубіжній психології саморегуляцію розглядають як один із фундаментальних процесів функціонування особистості, що забезпечує спрямування поведінки на досягнення особистісно значущих цілей. М. Інцліхт, К. Вернер, Дж. Бріскін та Б. Робертс, здійснюючи інтегративний аналіз основних моделей

саморегуляції, звертають увагу на те, що сучасні концепції поєднують особистісний, когнітивний, мотиваційний та емоційний рівні регуляції. Автори визначають досягнення особистих цілей як центральний контекст функціонування саморегуляції та наголошують на ролі конфлікту, емоцій, когнітивного контролю й особистісних характеристик у цьому процесі [10].

Таке розуміння створює важливе теоретичне підґрунтя для визначення місця самоорганізації у системі психологічної регуляції поведінки. Якщо саморегуляція є ширшим процесом узгодження внутрішніх станів, поведінки, емоцій і діяльності з поставленими цілями, то самоорганізація відображає передусім структурування та впорядкування власної активності, завдяки якому наміри переводяться у конкретну послідовність дій. Тобто особистість може усвідомлювати необхідність контролювати поведінку, однак для реального досягнення результату їй необхідно визначити мету, спланувати кроки, розподілити ресурси, організувати час, розпочати діяльність і підтримувати її до завершення.

Подібна логіка простежується в теорії саморегуляції Ч. Карвер та М. Шаєр, у межах якої поведінка людини розглядається як процес постійного співвіднесення актуального стану з певним стандартом або бажаним результатом. У такій системі мета виконує функцію орієнтира, інформація про поточний результат забезпечує зворотний зв’язок, а виявлене розходження між наявним і бажаним станом стає підставою для корекції поведінки. Сучасні інтегративні огляди саморегуляції зберігають цю ідею, проте доповнюють її урахуванням емоційних, мотиваційних, особистісних та нейрокогнітивних механізмів.

Отже, процес самоорганізації не обмежується первинним складанням плану. Він передбачає функціонування своєрідного циклу: усвідомлення потреби або проблемної ситуації → формування мети → планування → організація ресурсів → реалізація дій → самоконтроль → оцінювання результатів → корекція подальших дій. Такий циклічний характер свідчить про динамічність самоорганізації: вона постійно перебудовується відповідно до отриманого досвіду, змін середовища та особистісних пріоритетів.

З позицій теорій цілеспрямованої поведінки особливу роль у самоорганізації відіграють механізми постановки та реалізації цілей. Систематичний огляд С. Біллор, Т. Анісімова та Д. Вронтіс, який охопив 78 наукових праць із проблематики саморегуляції та цілеспрямованої поведінки за 1990–2021 рр., засвідчив центральну роль саморегулятивних процесів у підтриманні поведінки, спрямованої на досягнення цілей. Автори показали, що сучасна проблематика саморегуляції охоплює не лише стримування небажаних імпульсів, а й постановку цілей, підтримання мотивації, вибір стратегій та корегування дій залежно від результатів.

Значущим для розуміння самоорганізації є також положення про те, що людина одночасно реалізує не одну, а декілька цілей. А. Ніл, Т. Баллард та Дж. Ванкувер характеризують саморегуляцію як динамічний процес управління конкуруючими вимогами до часу та ресурсів. Людині необхідно не лише працювати над конкретним завданням, а й вирішувати, якій із кількох цілей надати пріоритет, коли розпочати певну дію, скільки зусиль їй приділити та за яких умов скорегувати початкову мету [14]. Саме цей аспект набуває особливого значення у контексті самоорганізації сучасної особистості, життєдіяльність якої характеризується багатозадачністю та необхідністю постійного розподілу обмежених часових, когнітивних та емоційних ресурсів.

Таким чином, однією з центральних характеристик самоорганізації виступає цілепокладання. Мета не тільки визначає бажаний результат, а й структурує діяльність, задає критерії вибору засобів та дозволяє оцінювати ефективність виконаних дій. Водночас сама наявність мети ще не забезпечує її досягнення. Значення мають її особистісна значущість, конкретність, узгодженість з іншими цілями та цінностями, а також здатність суб’єкта перетворити загальний намір у систему реальних дій.

Важливим механізмом переходу від наміру до дії в психології цілепокладання вважаються так звані імплементаційні наміри – конкретизація того, коли, де і яким способом людина реалізовуватиме

заплановану поведінку. Теоретичні та емпіричні дослідження П. Голлвіцер показали, що конкретизація майбутньої поведінки допомагає зменшити розрив між наміром і реальною дією. Цей підхід суттєво доповнює психологічне розуміння самоорганізації: ефективне планування передбачає не абстрактне бажання виконати завдання, а переведення мети у конкретні поведінкові алгоритми.

Не менш важливим компонентом є планування, яке дозволяє визначити послідовність і способи виконання діяльності. Планування забезпечує структурування майбутньої активності, прогнозування можливих труднощів і попередній розподіл ресурсів. Однак психологічно ефективне планування має поєднуватися з гнучкістю. Надмірна фіксація на початковому плані у ситуації зміни умов може не сприяти, а навпаки, перешкоджати досягненню результату. Тому високий рівень самоорганізації передбачає не формальне дотримання плану за будь-яких обставин, а здатність своєчасно оцінювати його ефективність та за необхідності змінювати засоби досягнення мети.

Із цим пов’язаний ще один важливий аспект – самоконтроль. У психологічній літературі самоконтроль найчастіше пов’язують зі здатністю регулювати імпульси, відтерміновувати негайне задоволення та підтримувати поведінку відповідно до довгострокових цілей. Однак сучасні дослідження розширюють таке трактування. К. Вернер та Б. Форд запропонували розглядати самоконтроль як багатоетапний динамічний процес, що охоплює щонайменше три взаємопов’язані ланки: визначення ситуації, у якій потрібна регуляція, вибір відповідної стратегії та реалізацію обраної стратегії. У контексті самоорганізації це означає, що контроль є ефективним не лише тоді, коли людина докладає вольових зусиль для подолання відволікань, а й тоді, коли вона заздалегідь організовує умови таким чином, щоб зменшити ймовірність виникнення перешкод [17].

Отже, самоорганізація не тотожна силі волі. Особистість із розвиненою самоорганізацією може знижувати необхідність постійного вольового напруження завдяки попередньому структуруванню поведінки: формуванню

стабільних режимів діяльності, створенню сприятливого робочого середовища, конкретизації термінів, використанню нагадувань, автоматизації окремих корисних дій та зменшенню кількості факторів, які відволікають увагу. Саме тому сучасний підхід до саморегуляції дедалі менше зводиться до ідеї безперервного «подолання себе» і дедалі більше акцентує увагу на стратегічній організації поведінки.

У структурі самоорганізації важливо враховувати також мотиваційний компонент. Людина може володіти прийомами планування, однак не використовувати їх за відсутності особистісно значущої мотивації. Саме мотивація визначає, для чого необхідно організовувати діяльність, які цілі вважатимуться пріоритетними та наскільки тривало суб’єкт буде готовий підтримувати активність у разі виникнення труднощів. У сучасній психології особливо підкреслюється зв’язок регуляції поведінки з внутрішньо прийнятими цілями та цінностями.

Це положення узгоджується з теорією самодетермінації Е. Десі та Р. Раян, відповідно до якої якість мотивації залежить не тільки від сили спонукання, а й від міри автономності поведінки. Діяльність, яка сприймається людиною як особистісно значуща та узгоджена з її цінностями, характеризується іншою мотиваційною основою, ніж поведінка, що виконується переважно через зовнішній тиск або страх покарання. Для проблеми самоорганізації це має принципове значення, оскільки стійка організованість діяльності не може тривалий час підтримуватися виключно зовнішнім контролем. У міру розвитку особистості зовнішньо задані правила та способи організації діяльності повинні поступово інтеріоризуватися й перетворюватися на засоби самоуправління.

Сучасний метаогляд розвитку саморегуляції також підтверджує значення мотиваційної складової. У дослідженні, що узагальнило 136 оглядів і метааналізів, показано, що розвиток саморегуляції відбувається не лише через ускладнення відповідних здібностей, а й через зміни цілей та мотивації – від переважно зовнішньо зумовленої регуляції до більш автономної.

Автори підкреслюють, що реалізація саморегулятивних можливостей залежить від того, які цілі ставить перед собою людина та наскільки вона мотивована їх реалізовувати.

У зв’язку із цим до структури самоорганізації необхідно включати не лише операційні, а й ціннісно-смислові компоненти. Людина організовує не просто окремі дії, а діяльність, яка включена в ширший контекст її життєвих планів. Саме цінності забезпечують відбір життєвих пріоритетів і визначають, на які цілі особистість готова спрямовувати час та зусилля. Тому два індивіди з однаковими навичками планування можуть суттєво відрізнятися за характером самоорганізації залежно від усвідомленості цілей, їх узгодженості з життєвими смислами та рівня автономності мотивації [20].

В українській психологічній науці самоорганізація також розглядається як багатовимірна властивість особистості, пов’язана із самодетермінацією, самоефективністю, цілеспрямованістю та здатністю до управління власною активністю. Зокрема, у дослідженні О. Сердюк самоорганізація аналізується у взаємозв’язку із самодетермінацією та характеристиками ефективної діяльності. До психологічно значущих якостей віднесено визначеність цілей, цілеспрямованість, здатність контролювати життєві події, наполегливість, планомірність, самоефективність і самостійність. Це підтверджує доцільність розгляду самоорганізації як комплексної властивості, у якій поєднуються мотиваційно-смислові, вольові та операційно-регулятивні характеристики.

Важливі результати отримано також у дослідженнях навчальної діяльності. О. Галата, аналізуючи взаємозв’язок навчальної наполегливості із самоорганізацією діяльності школярів і студентів, установила позитивний зв’язок наполегливості з такими параметрами самоорганізації, як цілеспрямованість, планомірність і здатність підтримувати розпочату активність. У дослідженні взяли участь 260 осіб, а отримані дані дозволили авторці пов’язати самоорганізацію з внутрішньою концентрацією зусиль на досягненні навчальної мети. Відповідно, самоорганізація виступає важливим психологічним механізмом, який забезпечує не лише початок діяльності, а й її продовження попри труднощі та відволікаючі чинники.

Особливої уваги заслуговують сучасні українські дослідження самоорганізованості в умовах нестабільності та соціальної невизначеності. І. Гоян, С. Яковлева, І. Гуляс та І. Фоміна досліджували психологічні особливості самоорганізованості студентської молоді та її зв’язки з мотивацією, цінностями, резильєнтністю та самоактуалізацією [9]. Автори наголошують, що самоорганізація в умовах невизначеності не може розумітися лише як технічне планування діяльності: вона пов’язана із системою особистісних ресурсів, мотиваційною спрямованістю та здатністю суб’єкта конструктивно організовувати поведінку в мінливих обставинах.

Це положення є принципово важливим для сучасного розуміння досліджуваного феномену. За стабільних обставин людина може використовувати відносно усталені алгоритми планування. В умовах невизначеності, навпаки, ефективність самоорганізації залежить від здатності швидко переглядати пріоритети, змінювати часову перспективу, приймати рішення за неповної інформації, підтримувати функціональність у ситуації емоційного напруження та знаходити альтернативні способи досягнення мети. Отже, гнучкість має розглядатися як одна з істотних характеристик зрілої самоорганізації.

У дослідженнях І. Гояна та співавторів також показано неоднорідність самоорганізованості: різні поєднання мотивації, цілеспрямованості, амбіційності та інших характеристик можуть утворювати різні типи самоорганізації, не всі з яких є однаково конструктивними [9]. Це дозволяє уникнути спрощеного припущення, що будь-який високий рівень організованості автоматично має позитивне значення. Надмірно жорстка організованість, яка не супроводжується адаптивною гнучкістю, реалістичністю цілей та здатністю змінювати стратегію, потенційно може обмежувати адаптацію особистості.

Психологічна самоорганізація тісно пов’язана і з вольовою регуляцією. Досягнення віддаленої мети нерідко передбачає необхідність долати перешкоди, відтерміновувати винагороду, підтримувати діяльність попри

втому або зниження ситуативної мотивації. Тому наполегливість і здатність завершувати розпочаті справи входять до функціонального ядра самоорганізованої поведінки. Разом із тим волю не слід ототожнювати із самоорганізацією. Вольові зусилля забезпечують подолання труднощів, тоді як самоорганізація охоплює значно ширший цикл – від формування мети і планування до контролю та корекції результатів.

Так само необхідно розрізняти поняття «самоорганізація» та «тайм-менеджмент». Управління часом є важливим практичним проявом самоорганізованої діяльності, але не вичерпує її психологічного змісту. Людина може використовувати календарі, списки завдань або цифрові системи планування, проте за відсутності чітких пріоритетів, мотивації, самоконтролю чи реалістичної оцінки ресурсів такі інструменти не гарантують ефективної самоорганізації. Отже, тайм-менеджмент доцільно розглядати як систему практичних засобів організації часу, тоді як самоорганізація є ширшою психологічною характеристикою особистості та її діяльності.

Не є тотожними також поняття «самоорганізація» і «самодисципліна». Самодисципліна характеризує здатність дотримуватися встановлених правил, норм або власних рішень, тоді як самоорганізація передбачає ще й самостійне формування цих правил, визначення мети, вибір засобів і перебудову діяльності. Тобто дисциплінованість може бути одним із ресурсів самоорганізованої поведінки, але не охоплює її мотиваційно-смислового та планувально-прогностичного компонентів.

Аналогічно самоконтроль становить лише один із механізмів самоорганізації. Його функція полягає у відстеженні поведінки, результатів та відповідності дій прийнятим цілям. Самоорганізація ж включає також цілепокладання, планування, пріоритизацію, організацію ресурсів, часову структуризацію та корекцію діяльності. Тому доцільним є ієрархічне розуміння співвідношення цих категорій: самоконтроль і планування виступають складовими самоорганізації, а самоорганізація, своєю чергою, функціонує в ширшій системі саморегуляції особистості [22].

Психологічний аналіз дозволяє виокремити декілька основних взаємопов’язаних компонентів самоорганізації. Мотиваційно-ціннісний компонент відображає особистісне прийняття цілей, систему пріоритетів, мотиви та готовність докладати зусиль для досягнення результату. Когнітивно-прогностичний компонент охоплює усвідомлення умов діяльності, прогнозування її наслідків, оцінювання ресурсів і можливих перешкод. Цільовий компонент забезпечує постановку конкретних, усвідомлених і значущих цілей. Планувально-організаційний компонент пов’язаний із визначенням послідовності дій, розподілом часу та ресурсів. Вольовий компонент забезпечує підтримання активності та подолання труднощів. Контрольно-оцінювальний компонент передбачає моніторинг процесу і результатів діяльності. Нарешті, корекційно-рефлексивний компонент забезпечує перегляд стратегій, осмислення досвіду та внесення змін у подальшу поведінку.

Складові самоорганізації не функціонують ізольовано. Наприклад, чітке планування без внутрішньої мотивації може мати формальний характер; висока мотивація без уміння планувати здатна призводити до хаотичної активності; розвинений самоконтроль без гнучкості – до надмірної ригідності; а постановка високих цілей без реалістичної оцінки ресурсів – до систематичного невиконання планів. Тому психологічна ефективність самоорганізації визначається не стільки максимальною вираженістю кожного окремого компонента, скільки їх узгодженістю.

Особливо важливою є рефлексія, яка дозволяє особистості аналізувати власні способи діяльності. Завдяки рефлексії суб’єкт здатний оцінити, чому певна стратегія виявилася успішною або неефективною, які чинники сприяли відволіканню, наскільки реалістичним був початковий план, які ресурси були використані недостатньо та що необхідно змінити надалі. Саме рефлексивна переробка досвіду перетворює окремі способи організації діяльності на більш стійку індивідуальну систему самоорганізації.

У цьому контексті самоорганізацію можна розглядати як процес, який має водночас ситуативний і відносно стійкий особистісний рівні. Ситуативний рівень виявляється у тому, як людина організовує конкретне завдання в певний момент. Особистісний рівень характеризує сформовану схильність систематично визначати цілі, планувати діяльність, дотримуватися намірів, контролювати результати та організовувати власні ресурси. Саме тому в психологічних дослідженнях самоорганізація може виступати і процесуальною характеристикою діяльності, і відносно сталою властивістю особистості [25].

Водночас не можна розглядати самоорганізацію виключно як індивідуальний феномен, ізольований від соціального середовища. Навіть найбільш автономні способи регуляції формуються в процесі соціалізації. Спочатку організація поведінки здійснюється за участю інших людей – батьків, педагогів, значущих дорослих, а з розвитком особистості зовнішні правила, способи планування та критерії оцінювання поступово інтеріоризуються. Сучасні дані свідчать, що розвиток саморегуляції відбувається від значною мірою спільної, зовнішньо підтримуваної регуляції до більш незалежної, але водночас соціально скоригованої форми.

Це дозволяє стверджувати, що сформована самоорганізація не означає ізоляцію від соціуму. Навпаки, зріла особистість організовує поведінку з урахуванням соціальних норм, очікувань, зобов’язань перед іншими людьми та наслідків власних дій для міжособистісної взаємодії. Саме цей аспект є особливо важливим у контексті теми даного дослідження, оскільки створює теоретичні передумови для аналізу взаємозв’язку самоорганізації із соціально-психологічною компетентністю особистості.

Організована людина повинна не лише виконувати власний план, а й узгоджувати свої цілі з діяльністю інших людей, дотримуватися домовленостей, відповідально виконувати соціальні ролі, адекватно реагувати на зміну міжособистісних обставин, регулювати поведінку в ситуації конфлікту інтересів та враховувати соціальний контекст. Таким

чином, самоорганізація має не лише індивідуально-регулятивний, а й соціально-поведінковий вимір.

Проведений огляд наукових підходів дозволяє констатувати, що психологічна самоорганізація є багаторівневим феноменом. Її не можна зводити лише до планування часу, дисциплінованості, самоконтролю або вольових зусиль. Вона інтегрує мотиваційні, ціннісно-смислові, когнітивні, вольові, регулятивні, рефлексивні та поведінкові механізми, які забезпечують перехід від усвідомленої мети до її системної реалізації.

На підставі узагальнення розглянутих наукових позицій самоорганізацію особистості у межах даного дослідження пропонуємо розуміти як інтегративну психологічну здатність особистості до свідомого впорядкування, планування, регуляції та корекції власної життєдіяльності відповідно до особистісно значущих цілей, цінностей і вимог соціального середовища, що реалізується через цілепокладання, визначення пріоритетів, планування, організацію часу й ресурсів, самоконтроль, наполегливість, рефлексію та гнучке коригування поведінкових стратегій [31].

Таке визначення дозволяє поєднати діяльнісний і особистісний аспекти феномену. З одного боку, самоорганізація проявляється у конкретних способах побудови діяльності – плануванні, розподілі ресурсів, контролі виконання. З іншого – вона залежить від більш глибинних психологічних характеристик: автономності, мотивації, цінностей, самодетермінації, рефлексивності, відповідальності та готовності до адаптивної зміни поведінки.

Отже, самоорганізація є одним із важливих механізмів суб’єктного функціонування особистості, завдяки якому забезпечується перетворення внутрішніх цілей і намірів на послідовну систему реальної діяльності. Її високий рівень передбачає не жорстку регламентацію кожної дії, а оптимальне поєднання цілеспрямованості та гнучкості, планування й адаптації, автономності та врахування соціального контексту. Саме така багатокомпонентність феномену створює підстави для подальшого розгляду

самоорганізації у взаємозв’язку із соціально-психологічною компетентністю особистості.

1.2 Теоретичні підходи до визначення сутності та структури соціально-психологічної компетентності особистості

У сучасній психологічній науці проблема соціально-психологічної компетентності особистості посідає важливе місце серед досліджень, присвячених ефективності міжособистісної взаємодії, соціальної адаптації, комунікації та особистісного розвитку. Актуальність вивчення цього феномену зумовлена тим, що сучасна людина функціонує в умовах постійної зміни соціальних вимог, розширення кількості та складності соціальних контактів, інформаційного перевантаження, трансформації професійних ролей і необхідності швидко пристосовуватися до нових моделей взаємодії. За таких обставин успішність соціального функціонування визначається не лише обсягом засвоєних знань про соціальний світ, а й здатністю особистості використовувати ці знання у конкретних ситуаціях спілкування, правильно інтерпретувати поведінку інших людей, регулювати власні емоційні та поведінкові реакції, конструктивно розв’язувати суперечності та будувати продуктивні взаємини.

Поняття соціально-психологічної компетентності сформувалося на перетині кількох наукових напрямів. Його теоретичні передумови можна простежити у дослідженнях соціалізації, соціального інтелекту, комунікативної компетентності, міжособистісної взаємодії, соціальної перцепції, емоційного інтелекту, соціально-психологічної адаптації та саморегуляції [34]. Тому в науковій літературі не існує єдиного універсального визначення цього поняття. Різні дослідники акцентують увагу на окремих його аспектах: одні – на знаннях і розумінні соціальних ситуацій, інші – на комунікативних уміннях, треті – на здатності регулювати власну поведінку, підтримувати взаємини та досягати конструктивної взаємодії.

У зв’язку з цим соціально-психологічну компетентність доцільно розглядати як інтегративне утворення особистості, яке формується у процесі соціалізації та практичної взаємодії з іншими людьми. Її зміст не обмежується наявністю окремих комунікативних навичок, оскільки передбачає поєднання знань про соціальні закономірності, уміння орієнтуватися у міжособистісних ситуаціях, здатність розуміти себе та інших, регулювати власну поведінку і вибирати адекватні способи взаємодії залежно від контексту.

Одним із фундаментальних теоретичних підґрунтів дослідження соціальної компетентності є концепція соціального інтелекту. Значний внесок у її формування зробив Е. Торндайк, який на початку XX століття запропонував розглядати соціальний інтелект як здатність розуміти інших людей та діяти розумно у людських взаєминах. Ця ідея стала основою подальших досліджень, у межах яких соціальна компетентність почала пов’язуватися не лише із засвоєнням соціальних норм, а й зі здатністю використовувати інформацію про інших людей для регулювання власної поведінки.

Подальший розвиток цієї проблематики пов’язаний із працями Дж. Гілфорд та його колег, які розглядали соціальний інтелект як окрему сферу інтелектуальної діяльності, пов’язану з пізнанням поведінки людини. У межах структурної моделі інтелекту соціальна інформація розглядалася як специфічний об’єкт пізнання, що передбачає операції розуміння, оцінювання та прогнозування поведінки. Такий підхід має принципове значення для розуміння соціально-психологічної компетентності, оскільки демонструє, що ефективна взаємодія потребує не тільки бажання спілкуватися, а й здатності правильно обробляти соціальну інформацію [34].

Водночас ототожнення соціально-психологічної компетентності із соціальним інтелектом було б методологічно некоректним. Соціальний інтелект характеризує передусім когнітивну здатність розуміти соціальні ситуації та поведінку інших людей, тоді як компетентність охоплює ширший

спектр характеристик. Людина може добре розуміти психологічні мотиви співрозмовника, але не завжди володіти достатніми навичками саморегуляції, емоційної регуляції або конструктивної комунікації. Тому соціальний інтелект доцільно розглядати як один із когнітивних ресурсів соціально-психологічної компетентності, а не як її повний еквівалент.

Інший важливий напрям становить концепція соціальної компетентності, яка набула особливого розвитку у працях Р. Селмана, Н. Гарбнер та інших дослідників соціального розвитку. У широкому розумінні соціальна компетентність пов’язується зі здатністю людини до адекватної взаємодії із соціальним середовищем, розуміння соціальних правил, побудови взаємин та ефективного виконання соціальних ролей. При цьому компетентність розглядається не просто як сукупність знань, а як здатність застосовувати їх у реальній поведінці.

Особливо продуктивним для психологічного аналізу є компетентнісний підхід, у межах якого компетентність розглядається як здатність мобілізувати різні психологічні ресурси залежно від вимог конкретної ситуації. Відповідно, соціально компетентна поведінка не може бути визначена одним універсальним алгоритмом. Спосіб взаємодії, який є ефективним в одній ситуації, може виявитися недоречним в іншій. Тому важливою ознакою компетентності є ситуативна адекватність, тобто здатність змінювати стратегію поведінки відповідно до особливостей партнера, мети взаємодії та соціального контексту.

Це положення суттєво розширює традиційне уявлення про комунікативні навички. Наприклад, уміння висловлювати власну думку саме по собі ще не свідчить про високий рівень соціально-психологічної компетентності. Важливо також враховувати, чи здатна особистість слухати співрозмовника, розуміти його позицію, помічати емоційні сигнали, коригувати власну поведінку, підтримувати конструктивний діалог і враховувати наслідки своїх висловлювань для взаємин.

Саме тому вагоме місце у структурі соціально-психологічної компетентності займає комунікативний компонент. Його зміст охоплює здатність встановлювати контакт, підтримувати діалог, чітко передавати інформацію, слухати та розуміти співрозмовника, аргументувати власну позицію, використовувати вербальні й невербальні засоби комунікації. Однак комунікативна компетентність також не є повним аналогом соціально-психологічної компетентності, оскільки ефективність спілкування залежить від соціально-перцептивних, емоційних, регулятивних та особистісних характеристик.

Важливе місце в цьому контексті належить дослідженням соціальної перцепції. Міжособистісна взаємодія передбачає постійне сприймання та інтерпретацію іншої людини: її емоцій, намірів, ставлення, мотивів і можливих способів поведінки. Особистість повинна не лише сприйняти зовнішні прояви поведінки партнера, а й сформувати певну гіпотезу щодо причин цієї поведінки. Від точності такого соціального пізнання значною мірою залежить характер подальшої взаємодії [37].

У цьому аспекті важливими є дослідження Дж. Келлі, який у межах теорії особистісних конструктів наголошував на тому, що людина активно інтерпретує соціальну реальність за допомогою власної системи конструктів. Це означає, що поведінка іншої особи не сприймається безпосередньо й нейтрально: вона проходить через систему попереднього досвіду, очікувань та інтерпретацій суб’єкта. Відповідно, соціально-психологічна компетентність передбачає здатність критично ставитися до власних інтерпретацій та враховувати можливість помилкового розуміння ситуації.

Подальший розвиток цього напряму пов’язаний із дослідженнями атрибуції. Ф. Хайдер, Г. Келлі та інші представники соціально-психологічного підходу показали, що люди прагнуть пояснювати поведінку інших через внутрішні або зовнішні причини. Помилки атрибуції можуть призводити до викривленого сприймання партнера та формування неадекватних стратегій взаємодії. Отже, здатність до більш

диференційованого аналізу причин поведінки іншої людини є одним із важливих когнітивних ресурсів соціально-психологічної компетентності.

Ще одним напрямом дослідження є емоційний інтелект. У працях П. Саловея та Дж. Маєра емоційний інтелект розглядається як здатність сприймати емоції, використовувати емоційну інформацію, розуміти емоційні стани та регулювати емоції. Для соціально-психологічної компетентності це має особливе значення, оскільки соціальна взаємодія завжди включає емоційний компонент. Людина повинна розпізнавати власні емоційні реакції, розуміти емоційні сигнали інших та регулювати поведінку відповідно до ситуації.

Емоційний інтелект, таким чином, може розглядатися як один із ресурсів соціально-психологічної компетентності. Водночас їх повне ототожнення також є недоцільним. Емоційно компетентна людина може добре розуміти емоції, але соціально-психологічна компетентність передбачає додатково когнітивну орієнтацію у соціальній ситуації, комунікативні навички, здатність до співпраці, соціальну відповідальність та вибір адекватної поведінкової стратегії [23].

Важливим компонентом соціально-психологічної компетентності є саморозуміння. Щоб ефективно взаємодіяти з іншими людьми, особистість повинна мати певне уявлення про власні потреби, мотиви, емоції, цінності, сильні та слабкі сторони. Недостатня усвідомленість власних психологічних станів може ускладнювати розуміння інших людей і сприяти проєктуванню власних переживань на партнера.

У цьому контексті важливе значення має поняття рефлексії. Соціальна рефлексія передбачає здатність людини аналізувати себе як учасника взаємодії, усвідомлювати, як її поведінка сприймається іншими, та прогнозувати можливу реакцію партнера. Рефлексивність сприяє корекції неефективних способів взаємодії й дозволяє особистості навчатися на власному соціальному досвіді.

Отже, соціально-психологічна компетентність має не лише зовнішньо поведінковий, а й внутрішній рефлексивний вимір. Вона передбачає здатність людини не просто діяти у соціальній ситуації, а й усвідомлювати особливості власної поведінки, оцінювати її наслідки та за необхідності змінювати обрані способи взаємодії.

Окремої уваги потребує регулятивний компонент соціально-психологічної компетентності. Соціальна взаємодія часто відбувається в умовах емоційного напруження, конфлікту, невизначеності або розбіжності інтересів. У таких ситуаціях особистість повинна контролювати власні імпульсивні реакції, відтерміновувати безпосереднє емоційне реагування, зберігати орієнтацію на мету взаємодії та вибирати прийнятний спосіб поведінки. Тому здатність до саморегуляції є важливою психологічною передумовою соціальної компетентності.

Саме тут виникає безпосередній зв’язок між соціально-психологічною компетентністю та самоорганізацією. Особистість, яка здатна визначати цілі, планувати діяльність, контролювати власні дії та коригувати поведінку, потенційно має більше можливостей для усвідомленого регулювання соціальної взаємодії [25]. Проте характер цього взаємозв’язку потребує окремого теоретичного та емпіричного аналізу, який буде здійснено в наступному підрозділі.

У сучасних дослідженнях соціально-психологічну компетентність також пов’язують із соціальною адаптацією. Адаптивна поведінка передбачає здатність особистості враховувати вимоги середовища, змінювати власні способи поведінки, підтримувати продуктивні соціальні контакти та зберігати психологічне функціонування в умовах змін. При цьому соціальна компетентність не зводиться до пасивного пристосування. Її сутність полягає у здатності активно взаємодіяти із середовищем, зберігаючи власну суб’єктність.

Такий підхід особливо актуальний у сучасних умовах, коли соціальне середовище характеризується нестабільністю та швидкими змінами. У

ситуаціях, коли усталені правила взаємодії перестають бути достатніми, особистість повинна самостійно оцінювати ситуацію, визначати можливі способи дії та прогнозувати їх наслідки. Отже, соціально-психологічна компетентність передбачає не механічне відтворення засвоєних моделей поведінки, а здатність творчо й гнучко застосовувати соціально-психологічні ресурси.

З огляду на різноманітність наукових підходів структуру соціально-психологічної компетентності доцільно представляти як систему взаємопов'язаних компонентів.

Когнітивний компонент охоплює знання про соціальні норми, закономірності міжособистісної взаємодії, психологічні особливості інших людей, способи розуміння соціальних ситуацій і прогнозування поведінки.

Соціально-перцептивний компонент характеризує здатність сприймати та інтерпретувати психологічні особливості інших людей, розуміти їхні емоційні стани, мотиви та наміри, помічати невербальні сигнали.

Комунікативний компонент охоплює здатність встановлювати та підтримувати контакт, слухати, висловлювати власну позицію, аргументувати, використовувати адекватні вербальні й невербальні засоби спілкування.

Емоційно-регулятивний компонент передбачає усвідомлення та регулювання власних емоцій, розуміння емоцій інших людей, контроль імпульсивних реакцій та підтримання конструктивної поведінки у складних ситуаціях.

Поведінково-діяльнісний компонент виявляється у здатності реалізовувати соціально адекватні стратегії поведінки, співпрацювати, розв'язувати конфлікти, адаптуватися до ситуації та досягати поставленої мети без руйнування міжособистісної взаємодії.

Рефлексивний компонент забезпечує аналіз власної поведінки, оцінювання результатів взаємодії, усвідомлення власного внеску у виникнення або розв'язання проблемної ситуації та корекцію подальшої поведінки.

Мотиваційно-ціннісний компонент визначає спрямованість особистості на конструктивну взаємодію, готовність враховувати інтереси інших, відповідальність за власні дії та ціннісне ставлення до міжособистісних відносин.

Варто підкреслити, що наведена структура є не механічною сукупністю незалежних компонентів, а цілісною системою. Кожен компонент впливає на функціонування інших. Наприклад, знання про психологічні особливості людини не гарантують конструктивної поведінки без достатньої емоційної саморегуляції. Комунікативні навички можуть бути малоефективними за відсутності соціально-перцептивної чутливості. Водночас здатність розуміти інших потребує рефлексивності, оскільки людина повинна враховувати власні упередження та обмеження сприймання.

Отже, соціально-психологічна компетентність проявляється передусім у практичній взаємодії. Її не можна повністю визначити за рівнем знань або окремих здібностей, оскільки компетентність передбачає здатність мобілізувати різні психологічні ресурси в конкретній соціальній ситуації. Саме тому для її емпіричного вивчення доцільним є комплексний підхід, за якого враховуються соціально-перцептивні, комунікативні, регулятивні та поведінкові характеристики [31].

Узагальнюючи наукові підходи, у межах цього дослідження соціально-психологічну компетентність особистості доцільно визначати як інтегративну психологічну характеристику, що відображає здатність особистості адекватно орієнтуватися у соціальних ситуаціях, розуміти себе та інших людей, ефективно комунікувати, регулювати власну поведінку й емоційні реакції, вибирати конструктивні стратегії взаємодії та адаптивно змінювати їх відповідно до умов соціального середовища.

Таке визначення дозволяє розглядати соціально-психологічну компетентність як багаторівневе утворення, у якому поєднуються знання, соціально-перцептивні здібності, комунікативні вміння, емоційно-регулятивні механізми, поведінкові стратегії, рефлексія та ціннісно-

мотиваційна спрямованість. Її сформованість проявляється не у відсутності труднощів соціальної взаємодії, а у здатності особистості усвідомлено реагувати на них, використовувати власні психологічні ресурси та коригувати поведінку залежно від ситуації.

Таким чином, проведений аналіз засвідчує, що соціально-психологічна компетентність є складним інтегративним феноменом, який не може бути зведений до соціального інтелекту, комунікативних здібностей, емоційного інтелекту чи саморегуляції окремо. Кожен із цих феноменів становить важливий ресурс її функціонування, проте компетентність виникає завдяки їх взаємодії та практичній реалізації у соціальній поведінці.

1.3 Взаємозв'язок самоорганізації та соціально-психологічної компетентності особистості

Проведений у попередніх підрозділах аналіз дозволяє розглядати самоорганізацію та соціально-психологічну компетентність як взаємопов'язані характеристики особистості, що забезпечують її здатність ефективно функціонувати в системі власної діяльності та соціальних відносин. Самоорганізація визначає здатність людини свідомо впорядковувати власну активність, ставити цілі, планувати їх досягнення, розподіляти ресурси, контролювати виконання запланованого та коригувати поведінку. Соціально-психологічна компетентність, своєю чергою, забезпечує здатність орієнтуватися у соціальних ситуаціях, розуміти інших людей, будувати продуктивну комунікацію, регулювати власні емоційні та поведінкові реакції й вибирати адекватні стратегії взаємодії.

На перший погляд ці феномени належать до різних площин: самоорганізація переважно характеризує процеси самоуправління та організації власної діяльності, тоді як соціально-психологічна компетентність стосується сфери міжособистісної взаємодії. Проте більш детальний психологічний аналіз засвідчує наявність між ними значної функціональної

спорідненості. В обох випадках особистість виступає активним суб’єктом, який не лише реагує на зовнішні обставини, а й аналізує ситуацію, визначає мету, прогнозує наслідки, регулює власну поведінку та здійснює її корекцію відповідно до отриманого результату.

Отже, спільною основою самоорганізації та соціально-психологічної компетентності можна вважати суб’єктність особистості, тобто здатність людини бути активним організатором власної поведінки та взаємодії із соціальним середовищем. Саме суб’єктна позиція передбачає усвідомлення власної відповідальності за вибір способів дії, готовність аналізувати наслідки поведінки та здатність змінювати її відповідно до поставлених цілей і вимог ситуації.

У цьому контексті важливим є положення про те, що самоорганізація не обмежується організацією діяльності, відірваної від соціального середовища. Значна частина цілей особистості має соціальний характер: професійне становлення, підтримання міжособистісних стосунків, виконання соціальних ролей, співпраця, досягнення статусних або групових цілей. Тому організовуючи власну діяльність, людина водночас організовує свою участь у системі соціальних взаємодій.

Особливо виразно цей взаємозв’язок проявляється через цілепокладання. У самоорганізації постановка мети визначає спрямованість подальшої активності. У соціальній взаємодії цілі також мають принципове значення: людина може прагнути досягти спільного результату, переконати співрозмовника, домовитися, розв’язати конфлікт, надати підтримку або захистити власні межі. Від того, наскільки чітко особистість усвідомлює мету взаємодії, залежить вибір відповідної стратегії поведінки.

Соціально-психологічно компетентна поведінка тому передбачає не спонтанне реагування на кожну ситуацію, а певну цілеспрямовану організацію взаємодії. Особистість має визначити, чого саме вона прагне досягти у взаємодії, оцінити позицію іншого учасника, спрогнозувати можливі наслідки різних способів поведінки та вибрати той із них, який

найбільше відповідає ситуації. У цьому процесі реалізуються механізми, які за своєю психологічною природою близькі до механізмів самоорганізації діяльності.

Наступним важливим механізмом є планування. У самоорганізації планування забезпечує перехід від загальної мети до послідовності конкретних дій. У соціальній взаємодії воно проявляється менш формалізовано, проте не менш суттєво. Наприклад, під час складної розмови людина може заздалегідь визначити основні питання, продумати аргументи, передбачити можливі реакції співрозмовника та підготувати альтернативні способи реагування. Отже, планування може функціонувати як механізм підготовки до соціальної взаємодії.

При цьому соціально-психологічна компетентність вимагає, щоб планування не було надмірно ригідним. Інша людина має власні цілі, емоції та способи реагування, які неможливо повністю передбачити. Тому ефективна організація соціальної поведінки передбачає готовність змінювати попередній план відповідно до розвитку ситуації. Таким чином, гнучкість виступає спільною характеристикою адаптивної самоорганізації та соціально-психологічної компетентності.

Особливого значення набуває самоконтроль. У контексті самоорганізації він забезпечує контроль за виконанням запланованих дій, дотриманням визначених термінів і досягненням поставленої мети. У соціальній взаємодії самоконтроль виконує дещо іншу, але функціонально споріднену роль: він допомагає стримувати імпульсивні реакції, контролювати висловлювання, регулювати прояви емоцій та утримувати поведінку в межах соціально прийнятних способів взаємодії.

Особливо це важливо в ситуаціях конфлікту. Емоційне напруження може знижувати здатність людини використовувати раціональні стратегії взаємодії та підвищувати ймовірність імпульсивної поведінки. У такій ситуації розвинена саморегуляція дозволяє створити певний часовий та психологічний простір між виникненням емоційної реакції та поведінковою

відповіддю. Саме ця можливість є важливою передумовою конструктивного соціального реагування.

Таким чином, можна припустити, що самоконтроль є одним із механізмів, через які самоорганізація може бути пов’язана із соціально-психологічною компетентністю. Однак важливо підкреслити, що самоконтроль сам по собі не гарантує конструктивної взаємодії. Людина може контролювати власні реакції, але не розуміти позицію партнера або використовувати контрольовану поведінку для маніпуляції. Тому його ефективність залежить від поєднання з соціально-перцептивними, комунікативними та ціннісними характеристиками.

Іншим важливим механізмом є рефлексія. У самоорганізації рефлексивний процес дозволяє оцінити ефективність власних способів діяльності: що було зроблено успішно, які труднощі виникли, чому певний план не спрацював і які зміни необхідні надалі. У соціальній взаємодії рефлексія забезпечує усвідомлення того, як власна поведінка вплинула на партнера, чому виникла певна реакція, які особисті установки могли вплинути на сприймання ситуації.

Рефлексивність, таким чином, може виконувати функцію своєрідного «моста» між самоорганізацією та соціально-психологічною компетентністю. Особистість, яка здатна аналізувати не лише зовнішні обставини, а й власний внесок у перебіг взаємодії, отримує можливість коригувати поведінку на основі попереднього досвіду. Саме тому рефлексія має розглядатися як один із механізмів розвитку обох досліджуваних феноменів.

Важливу роль відіграє прогнозування. Самоорганізація передбачає оцінювання майбутніх наслідків запланованих дій, визначення можливих перешкод та підготовку альтернативних способів їх подолання. У соціальній сфері прогнозування виявляється у здатності передбачати реакції інших людей, оцінювати можливі наслідки власних висловлювань і дій, моделювати різні варіанти розвитку ситуації.

Саме здатність прогнозувати наслідки власної поведінки дає можливість особистості перейти від реактивної до проактивної форми взаємодії. Реактивна поведінка характеризується переважним реагуванням на вже виниклу ситуацію, тоді як проактивна передбачає попередню оцінку можливих сценаріїв та свідомий вибір поведінки. У цьому аспекті самоорганізація може створювати психологічну основу для більш усвідомленої соціальної поведінки.

Значущим є також мотиваційно-ціннісний механізм. Самоорганізація потребує наявності особистісно значущої мети, а соціально-психологічна компетентність передбачає певну спрямованість на конструктивну взаємодію. Людина може володіти розвиненими комунікативними навичками, але використовувати їх винятково для досягнення егоїстичних цілей. Тому компетентність включає не тільки питання «як взаємодіяти», а й «для чого взаємодіяти» та «які наслідки матиме обрана поведінка».

У цьому контексті важливим є поняття автономної мотивації. Якщо цілі особистості внутрішньо прийняті та узгоджуються з її цінностями, самоорганізація має більше шансів на стійкість. Аналогічно соціальна поведінка, яка ґрунтується на усвідомленій цінності взаємоповаги, відповідальності та співпраці, відрізняється від поведінки, яка здійснюється лише під зовнішнім тиском.

Теорія самодетермінації Е. Десі та Р. Раяна дозволяє додатково пояснити цей аспект. У межах цього підходу автономність розглядається як важлива умова внутрішньо мотивованої поведінки. Для самоорганізації це означає, що здатність самостійно визначати та приймати власні цілі сприяє більш стійкій регуляції активності [32]. Для соціально-психологічної компетентності автономність не означає незалежність від інших, а передбачає здатність діяти усвідомлено, зберігаючи власну позицію та водночас враховуючи потреби й межі інших людей.

Водночас між самоорганізацією та соціально-психологічною компетентністю існує не лише потенційний прямий, а й опосередкований

взаємозв’язок. Наприклад, сформована самоорганізація може сприяти зниженню хаотичності поведінки, підвищенню передбачуваності власних дій і розвитку самоконтролю. Це, своєю чергою, може полегшувати комунікацію та регуляцію соціальної поведінки. Аналогічно розвиток соціально-психологічної компетентності може позитивно впливати на самоорганізацію, оскільки ефективна взаємодія потребує планування, дотримання домовленостей, управління власними ресурсами та врахування часових і соціальних обмежень.

Отже, взаємозв’язок цих феноменів доцільно розглядати як двобічний і динамічний, а не як односторонню залежність. Самоорганізація може створювати психологічні передумови для більш конструктивної соціальної поведінки, а набуття позитивного досвіду соціальної взаємодії, своєю чергою, може сприяти вдосконаленню способів організації власної діяльності.

Це положення особливо важливе для розуміння особистості як цілісної системи. Людина не існує окремо у сфері «внутрішньої» організації та «зовнішньої» взаємодії. Її здатність планувати власні дії формується у соціальному середовищі, а способи соціальної взаємодії залежать від особливостей саморегуляції, мотивації та організації власної поведінки.

Представлена модель дозволяє припустити, що самоорганізація може бути пов’язана із соціально-психологічною компетентністю через декілька взаємопов’язаних психологічних механізмів: цілеспрямованість, саморегуляцію, прогнозування, рефлексію, емоційний контроль, гнучкість та відповідальність за власну поведінку.

Водночас необхідно уникати спрощеного трактування цього зв’язку. Висока самоорганізованість не означає автоматично високої соціально-психологічної компетентності. Людина може бути надзвичайно організованою у професійній або навчальній діяльності, але мати труднощі у розумінні емоцій інших людей, встановленні контактів або розв’язанні конфліктів. Так само високі комунікативні здібності не гарантують здатності систематично організовувати власну діяльність.

Отже, між досліджуваними феноменами доцільно передбачати статистичний взаємозв’язок, але не ототожнювати їх. Саме ця позиція є методологічно важливою для емпіричної частини роботи. Якщо в дослідженні буде встановлено кореляції між показниками самоорганізації та соціально-психологічної компетентності, це дозволить говорити про їх пов’язаність, але не буде достатньою підставою для категоричного висновку про причинний вплив самоорганізації на компетентність.

Потенційний взаємозв’язок можна пояснити також через поняття особистісного ресурсу. Самоорганізація забезпечує людину засобами управління власною активністю: вона дозволяє структурувати час, визначати пріоритети, розподіляти увагу, регулювати зусилля та підтримувати спрямованість на результат. Соціально-психологічна компетентність, своєю чергою, забезпечує ефективне використання цих ресурсів у системі соціальних контактів. Відповідно, самоорганізація може розглядатися як один із внутрішніх ресурсів, які підвищують можливість свідомого й послідовного використання соціально-психологічних умінь.

Важливим є також часовий аспект. Соціальна взаємодія нерідко передбачає необхідність відкладати безпосередню реакцію, чекати, дотримуватися домовленостей, планувати спільні дії та враховувати часові потреби інших людей. Людина, яка систематично порушує домовленості або не контролює виконання власних зобов’язань, може створювати труднощі у міжособистісній взаємодії навіть за наявності достатніх комунікативних умінь. Отже, організація власної діяльності має значення і для підтримання довіри та надійності у соціальних відносинах.

У цьому сенсі відповідальність може виступати спільною характеристикою обох феноменів. Самоорганізація передбачає відповідальне ставлення до власних цілей, часу та зобов’язань, тоді як соціально-психологічна компетентність передбачає врахування наслідків власної поведінки для інших людей. Відповідальна особистість не лише контролює виконання власних планів, а й усвідомлює, що її рішення та дії впливають на систему соціальних відносин.

Особливого значення взаємозв’язок самоорганізації та соціально-психологічної компетентності набуває в умовах невизначеності. За стабільних умов людина може спиратися на сформовані алгоритми поведінки, тоді як у ситуаціях швидких змін необхідно постійно переглядати пріоритети, оцінювати нові обставини та адаптувати способи дії. У таких умовах самоорганізація має проявлятися не у жорсткому дотриманні заздалегідь сформованого плану, а у здатності зберігати загальну спрямованість на мету за одночасної готовності змінювати конкретні способи її досягнення.

Аналогічна характеристика властива соціально-психологічній компетентності. Соціально компетентна людина не може спиратися на єдиний набір поведінкових алгоритмів, оскільки різні люди та ситуації потребують різних способів взаємодії. Тому гнучкість і адаптивність можна розглядати як спільну функціональну характеристику самоорганізації та соціально-психологічної компетентності.

Водночас важливо враховувати потенційно неоднозначний характер самоорганізації. Надмірна орієнтація на контроль, жорстке планування та нездатність змінювати попередні рішення можуть ускладнювати соціальну взаємодію. Міжособистісне спілкування за своєю природою є динамічним і передбачає певний рівень спонтанності, емоційної відкритості та толерантності до невизначеності [2]. Тому конструктивною для соціально-психологічної компетентності є не максимальна організованість як така, а адаптивна самоорганізація, у якій поєднуються цілеспрямованість, самоконтроль і гнучкість.

Це положення має безпосереднє значення для подальшого емпіричного дослідження. У разі використання методики, яка діагностує окремі параметри самоорганізації, необхідно аналізувати не лише загальний показник, а й характер взаємозв’язків між окремими компонентами. Наприклад, можна очікувати, що цілеспрямованість, планомірність і здатність до самоконтролю можуть мати різний характер зв’язку із соціально-перцептивними та комунікативними показниками.

Аналогічно соціально-психологічну компетентність доцільно розглядати не як однорідний показник, а як систему взаємопов'язаних характеристик. Соціальний інтелект, комунікативні здібності, емоційна регуляція, рефлексивність та здатність до конструктивної взаємодії можуть бути по-різному пов'язані з різними аспектами самоорганізації. Такий підхід дозволяє перейти від загального припущення про «зв'язок двох феноменів» до аналізу конкретних психологічних механізмів.

Отже, на підставі теоретичного аналізу можна сформувати концептуальну модель взаємозв'язку самоорганізації та соціально-психологічної компетентності особистості. Її вихідною основою є суб'єктність особистості, яка забезпечує активне ставлення до власної діяльності та соціального середовища. На рівні самоорганізації ця суб'єктність конкретизується через цілепокладання, планування, організацію ресурсів, самоконтроль, наполегливість, рефлексію та корекцію діяльності. На рівні соціально-психологічної компетентності вона проявляється через соціальне пізнання, комунікацію, емоційно-поведінкову регуляцію, адаптивність, рефлексію та конструктивну взаємодію. Спільними механізмами їх функціонування виступають саморегуляція, прогнозування, рефлексія, цілеспрямованість, відповідальність і гнучкість.

Схематично зазначений взаємозв'язок можна представити таким чином:

Суб'єктність особистості

↓

Самоорганізація

цілепокладання → планування → організація ресурсів → самоконтроль → реалізація → оцінювання → корекція

↓

Спільні психологічні механізми

саморегуляція → прогнозування → рефлексія → відповідальність → гнучкість

↓

Соціально-психологічна компетентність

соціальне пізнання → комунікація → емоційно-поведінкова регуляція → адаптивність → конструктивна взаємодія

При цьому схема не передбачає односторонньої причинної залежності. Між компонентами може існувати взаємний вплив, опосередкований особистісними, мотиваційними та соціальними умовами. Саме тому емпіричне дослідження має бути спрямоване насамперед на встановлення характеру та сили статистичних взаємозв'язків, а не на безпосереднє доведення причинності.

Таким чином, теоретичний аналіз дозволяє розглядати самоорганізацію як потенційно значущий психологічний ресурс соціально-психологічної компетентності особистості. Їхній взаємозв'язок може реалізовуватися через здатність людини свідомо визначати цілі, організовувати власну діяльність, регулювати поведінку та емоції, прогнозувати наслідки власних дій, рефлексувати результати взаємодії та гнучко перебудовувати поведінкові стратегії. Водночас соціально-психологічна компетентність може створювати умови для розвитку самоорганізації через досвід соціальної взаємодії, необхідність дотримання домовленостей, виконання соціальних ролей, координації спільної діяльності та врахування позицій інших людей.

Отже, самоорганізацію та соціально-психологічну компетентність доцільно розглядати не як ізольовані психологічні характеристики, а як взаємопов'язані компоненти суб'єктного функціонування особистості. Самоорганізація забезпечує внутрішню впорядкованість і цілеспрямованість поведінки, тоді як соціально-психологічна компетентність визначає здатність застосовувати цю організованість у складному просторі міжособистісних відносин. Їх узгоджене функціонування створює передумови для більш усвідомленої, відповідальної, адаптивної та конструктивної поведінки особистості.

Проведений теоретичний аналіз створює підґрунтя для емпіричної перевірки висунутої гіпотези. У наступному розділі доцільно визначити діагностичний інструментарій, за допомогою якого можна дослідити окремі параметри самоорганізації та соціально-психологічної компетентності, встановити рівень їх сформованості та статистично перевірити характер взаємозв'язків між відповідними показниками.

Висновки до першого розділу

У першому розділі здійснено теоретико-психологічний аналіз самоорганізації та соціально-психологічної компетентності особистості, розглянуто основні наукові підходи до визначення їхньої сутності, структури та функціонального значення, а також обґрунтовано можливий взаємозв'язок між цими психологічними утвореннями.

Проведений аналіз наукової літератури дає підстави розглядати самоорганізацію не лише як сукупність умінь раціонально розподіляти час, планувати діяльність або контролювати виконання поставлених завдань. У психологічному контексті вона постає як складна система саморегулятивних процесів, за допомогою яких особистість визначає цілі, організовує власну діяльність і ресурси, контролює її перебіг, оцінює отримані результати та за необхідності здійснює корекцію обраних способів дії. Її функціонування пов'язане із суб'єктною позицією людини, усвідомленням власної відповідальності за результати діяльності, здатністю до самоконтролю, рефлексії, прогнозування та адаптивної зміни поведінки.

Теоретичне узагальнення різних підходів до самоорганізації дозволило виокремити низку взаємопов'язаних характеристик, серед яких особливого значення набувають цілепокладання, планування, організація ресурсів, самоконтроль, наполегливість, гнучкість, рефлексивність і прогнозування. Водночас ефективність самоорганізації визначається не максимальним рівнем вираженості окремих її компонентів, а їх узгодженим функціонуванням відповідно до вимог конкретної ситуації. Саме тому перспективним для психологічного дослідження є поняття адаптивної

самоорганізації, яка передбачає поєднання цілеспрямованості та структурованості поведінки зі здатністю змінювати власні стратегії відповідно до обставин.

У результаті аналізу теоретичних підходів до соціально-психологічної компетентності встановлено, що вона є інтегративною характеристикою особистості, яка забезпечує її здатність ефективно орієнтуватися у соціальному середовищі, розуміти власні та чужі психологічні стани, встановлювати й підтримувати конструктивну взаємодію, адекватно реагувати на соціальні ситуації та регулювати власну поведінку. Соціально-психологічна компетентність не може бути зведена лише до комунікативних навичок або соціального інтелекту, оскільки охоплює взаємопов’язані когнітивні, соціально-перцептивні, комунікативні, емоційно-регулятивні, поведінково-діяльнісні, рефлексивні та мотиваційно-ціннісні характеристики.

У межах проведеного теоретичного аналізу соціально-психологічну компетентність визначено як інтегративну психологічну характеристику, що відображає здатність особистості адекватно орієнтуватися в соціальних ситуаціях, розуміти себе та інших, ефективно комунікувати, регулювати власні емоції та поведінку, обирати конструктивні стратегії взаємодії й адаптивно змінювати їх залежно від умов соціального середовища. Такий підхід дає змогу розглядати компетентність не як статичний набір якостей, а як динамічну систему ресурсів, яка формується та вдосконалюється у процесі соціальної взаємодії та особистісного розвитку.

Особливу увагу в розділі приділено обґрунтуванню взаємозв’язку самоорганізації та соціально-психологічної компетентності. Встановлено, що спільною психологічною основою цих характеристик може виступати суб’єктність особистості, яка передбачає здатність усвідомлено визначати цілі, регулювати власну активність, приймати рішення та відповідати за наслідки власних дій. Самоорганізація створює внутрішні передумови для більш упорядкованої та цілеспрямованої соціальної поведінки, тоді як соціально-психологічна компетентність забезпечує можливість застосовувати

організаційні та регулятивні ресурси безпосередньо у системі міжособистісних відносин.

Теоретично обґрунтовано, що зв’язок між досліджуваними феноменами може реалізовуватися через низку спільних психологічних механізмів. Цілепокладання спрямовує поведінку особистості відповідно до мети соціальної взаємодії; планування допомагає передбачати можливий розвиток комунікативних ситуацій та обирати способи реагування; самоконтроль забезпечує регуляцію емоційних і поведінкових проявів; прогнозування сприяє врахуванню можливих наслідків власних дій; рефлексія дає змогу аналізувати результати взаємодії та коригувати подальшу поведінку; гнучкість забезпечує адаптацію до змін соціальної ситуації та індивідуальних особливостей партнерів по взаємодії.

Водночас теоретичний аналіз не дає підстав ототожнювати самоорганізацію із соціально-психологічною компетентністю або розглядати їхній зв’язок як однозначний причинно-наслідковий. Висока здатність до планування, контролю чи організації власної діяльності сама по собі не гарантує конструктивної соціальної поведінки. За надмірної ригідності організаційних стратегій вона навіть може ускладнювати адаптацію до непередбачуваних соціальних обставин. Тому принципове значення має саме адаптивний характер самоорганізації, за якого структурованість діяльності поєднується з гнучкістю, рефлексивністю та готовністю враховувати соціальний контекст.

РОЗДІЛ 2
ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ САМООРГАНІЗАЦІЇ ЯК ЧИННИКА СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ ОСОБИСТОСТІ

2.1 Обґрунтування загальної методики та методів емпіричного дослідження

Теоретичний аналіз, представлений у першому розділі магістерської роботи, засвідчив, що самоорганізація та соціально-психологічна компетентність є складними, багатокомпонентними психологічними утвореннями, які виявляються у різних сферах життєдіяльності особистості. Відповідно, їхнє емпіричне дослідження потребує комплексного підходу, за якого оцінюються не лише загальні рівні сформованості досліджуваних характеристик, а й окремі компоненти, що дають змогу встановити специфіку їхнього функціонування та характер взаємозв’язку.

Виходячи з мети й завдань дослідження, емпірична частина роботи була спрямована на визначення рівня сформованості самоорганізації особистості, вивчення особливостей її усвідомленої саморегуляції, оцінювання соціально-перцептивних можливостей особистості та подальше встановлення статистичного взаємозв’язку між відповідними показниками. Така логіка дозволяє перейти від загальної характеристики досліджуваних психологічних явищ до перевірки висунутої гіпотези про їхню взаємопов’язаність.

Важливим методологічним принципом дослідження стало розмежування понять «самоорганізація», «саморегуляція» та «соціально-психологічна компетентність». Хоча вони мають спільні психологічні механізми та взаємодіють між собою, ці поняття не є тотожними. Самоорганізація передусім характеризує здатність особистості

упорядковувати власну діяльність, визначати цілі, планувати послідовність дій, організовувати час і ресурси та забезпечувати реалізацію запланованого. Саморегуляція відображає процеси свідомого управління поведінкою та психічною активністю, зокрема моделювання умов діяльності, програмування дій, оцінювання результатів і коригування поведінки. Соціально-психологічна компетентність, своєю чергою, характеризує здатність особистості орієнтуватися у соціальних ситуаціях, розуміти інших людей, адекватно інтерпретувати соціальні сигнали, будувати конструктивну взаємодію та регулювати власну поведінку відповідно до особливостей ситуації.

Саме тому для емпіричної перевірки гіпотези було доцільно використати комплекс психодіагностичних методик, які дають змогу охопити різні сторони досліджуваного феномену. У дослідженні передбачено застосування таких методів: питувальник «Діагностика самоорганізації діяльності» (Сердюк Л.З. 2018), опитувальник «Стиль саморегуляції поведінки» в адаптації М. Яцук.; тесту соціального інтелекту Дж. Гілфорда та М. Саллівана; а також методів математико-статистичної обробки отриманих результатів.

Вибір опитувальника «Діагностика самоорганізації діяльності» (Л. З. Сердюк, 2018) зумовлений його спрямованістю на дослідження індивідуальних особливостей організації людиною власної діяльності, усвідомленого ставлення до її планування та регулювання. Використання цієї методики дає змогу розглянути самоорганізацію як важливу складову особистісного розвитку, що виявляється у здатності визначати цілі, упорядковувати власні дії, раціонально використовувати час і забезпечувати послідовність виконання запланованих завдань.

Застосування опитувальника «Діагностика самоорганізації діяльності» в межах цього дослідження спрямоване на виявлення особливостей самоорганізації респондентів та визначення характерних для них способів організації власної діяльності. Отримані результати можуть бути використані

для аналізу індивідуальних відмінностей у підходах до планування, виконання завдань і досягнення поставлених цілей. Такий підхід узгоджується з положеннями теоретичної частини роботи, відповідно до яких самоорганізацію доцільно розглядати як комплексну характеристику особистості, пов’язану з усвідомленим визначенням цілей, упорядкуванням діяльності, раціональним використанням часових ресурсів і послідовним досягненням запланованих результатів.

У контексті теми магістерської роботи показники самоорганізації розглядаються як потенційно пов’язані з особливостями соціальної поведінки. Наприклад, здатність людини визначати пріоритети та планувати власні дії може мати значення для підготовки до складної комунікації, розподілу часу між різними соціальними ролями, виконання взятих на себе зобов’язань та підтримання послідовної поведінки у взаємодії з іншими людьми. Водночас сама методика не вимірює соціально-психологічну компетентність безпосередньо, що є принципово важливим для подальшого аналізу.

Другим діагностичним інструментом у дослідженні було обрано опитувальник «Стиль саморегуляції поведінки» в адаптації М. Яцук. Його використання зумовлене необхідністю доповнити дослідження самоорганізації діяльності аналізом особливостей усвідомленої регуляції власної поведінки. Застосування цього інструменту дає змогу розглянути, як особистість організовує власні дії, контролює їх перебіг, співвідносить поведінку з поставленими цілями та реагує на зміни обставин у процесі виконання завдань. Поєднання цього опитувальника з методикою «Діагностика самоорганізації діяльності» (Л. З. Сердюк, 2018) створює можливість комплексніше дослідити особливості організації діяльності та саморегуляції поведінки, а також проаналізувати їхній взаємозв’язок у контексті досягнення особистісних цілей.

У структурі саморегуляції важливе місце посідають планування, моделювання значущих умов діяльності, програмування послідовності дій,

оцінювання результатів, гнучкість та самостійність. Саме ці характеристики є методологічно важливими для нашого дослідження, оскільки вони дають змогу розкрити внутрішні механізми організації поведінки. Особливо значущою є шкала гнучкості, оскільки в теоретичній частині було обґрунтовано, що конструктивна самоорганізація не повинна ототожнюватися з жорстким дотриманням заздалегідь визначеного плану. В умовах мінливого соціального середовища ефективна поведінка передбачає здатність своєчасно змінювати спосіб дії відповідно до нових обставин.

Застосування двох діагностичних методик, спрямованих на вивчення самоорганізації діяльності та саморегуляції поведінки, дає змогу комплексно дослідити зазначені характеристики особистості без надмірного дублювання змісту діагностики. Опитувальник «Діагностика самоорганізації діяльності» (Л. З. Сердюк, 2018) використовується для вивчення особливостей організації людиною власної діяльності, тоді як опитувальник «Стиль саморегуляції поведінки» в адаптації М. Яцук доповнює дослідження аналізом особливостей регулювання поведінки та управління власними діями. Поєднання цих діагностичних інструментів створює передумови для більш цілісного розуміння індивідуальних особливостей респондентів, пов’язаних із плануванням, організацією та регулюванням діяльності. Отримані результати дають змогу надалі проаналізувати взаємозв’язок показників самоорганізації та саморегуляції з рівнем соціально-психологічної компетентності досліджуваних.

Для дослідження соціально-психологічної компетентності було використано тест соціального інтелекту Дж. Гілфорда та М. Саллівана. Такий вибір пов’язаний із тим, що соціально-психологічна компетентність значною мірою ґрунтується на здатності особистості розуміти соціальну інформацію, правильно інтерпретувати поведінку інших людей та прогнозувати розвиток міжособистісних ситуацій. Водночас соціальний інтелект не ототожнюється у роботі з усією структурою соціально-психологічної компетентності. Він розглядається як один із її когнітивно-перцептивних ресурсів.

Тест Дж. Гілфорда та М. Саллівана дає змогу оцінювати здатність людини розуміти поведінку та соціальні ситуації за допомогою спеціально організованих завдань. Його структура передбачає кілька субтестів, спрямованих на різні аспекти соціального пізнання: розуміння розвитку соціальних ситуацій, інтерпретацію експресивної поведінки, розуміння соціального контексту висловлювань та прогнозування можливого розвитку взаємодії. Таким чином, результати методики можуть бути використані для оцінювання когнітивної складової соціально-психологічної компетентності.

Застосування саме такого інструментарію є доцільним у контексті сформульованої гіпотези, оскільки він дає змогу перевірити, чи пов’язані організаційно-регулятивні характеристики особистості з її здатністю орієнтуватися в соціальній інформації. Теоретично можна припустити, що особистість, яка краще організовує власну діяльність, контролює поведінку, прогнозує наслідки дій і здатна коригувати власні стратегії, може мати додаткові ресурси для аналізу складних соціальних ситуацій. Однак це припущення потребує саме емпіричної перевірки і не може бути прийняте як встановлений причинно-наслідковий зв’язок до отримання статистичних результатів.

Емпіричну базу дослідження становили 50 здобувачів вищої освіти віком від 18 до 25 років. Такий віковий діапазон є методологічно доцільним для поставленої проблематики, оскільки період ранньої дорослості характеризується зростанням самостійності особистості, розширенням кола соціальних контактів, професійним самовизначенням, підвищенням відповідальності за власні рішення та необхідністю самостійно організовувати різні сфери життєдіяльності. Навчальна діяльність у цей період також вимагає розвинених навичок планування, самоконтролю, розподілу часу та адаптації до змінних вимог середовища.

Обсяг вибірки у 50 осіб дає можливість провести первинний емпіричний аналіз досліджуваних психологічних характеристик та встановити статистичні взаємозв’язки між ними. Водночас результати такого

дослідження доцільно інтерпретувати в межах конкретної вибірки, не поширюючи їх автоматично на всіх представників відповідної вікової категорії. Це особливо важливо з огляду на те, що дослідження має кореляційно-діагностичний характер і спрямоване насамперед на виявлення взаємозв’язків між психологічними показниками.

Організація емпіричного дослідження передбачала послідовне проходження кількох взаємопов’язаних етапів.

На першому етапі здійснювалася підготовка до емпіричного дослідження: уточнювалися його мета, завдання та операціональні показники, добиралися психодіагностичні методики, визначалися критерії включення респондентів до вибірки та порядок проведення діагностичних процедур. Особлива увага приділялася тому, щоб використані методики відповідали змісту досліджуваних психологічних характеристик.

Другий етап передбачав безпосереднє проведення психодіагностичного дослідження. Респондентам пропонувалися діагностичні завдання відповідно до стандартних інструкцій обраних методик. Дослідження проводилося в умовах, що забезпечували добровільність участі, конфіденційність отриманої інформації та можливість самостійного виконання завдань. Перед початком діагностики учасникам повідомлялося про загальну мету дослідження, порядок роботи та принципи використання отриманих даних.

Третій етап був пов’язаний з опрацюванням та систематизацією отриманих результатів. Для кожного респондента формувався індивідуальний профіль показників самоорганізації, саморегуляції та соціального інтелекту. На основі первинних результатів визначалися відповідні кількісні показники, після чого вони були підготовлені до статистичного аналізу.

Четвертий етап передбачав статистичне опрацювання та психологічну інтерпретацію отриманих даних. Спочатку визначалися загальні тенденції розподілу показників, після чого здійснювалося порівняння рівнів сформованості окремих характеристик. Наступним кроком став аналіз

взаємозв’язків між показниками самоорганізації, саморегуляції та соціально-перцептивних характеристик.

Для кількісного опрацювання результатів передбачено використання методів описової статистики. До них належать визначення середніх значень, показників варіативності та процентного розподілу респондентів за рівнями сформованості досліджуваних характеристик. Використання описової статистики дозволяє отримати узагальнену картину досліджуваного явища та визначити домінуючі тенденції у вибірці.

Для встановлення характеру взаємозв’язків між показниками самоорганізації та соціально-психологічної компетентності доцільним є застосування коефіцієнта рангової кореляції Спірмена (r_s). Його використання дає змогу визначити напрям і тісноту статистичного зв’язку між двома змінними без необхідності трактувати отриманий взаємозв’язок як причинно-наслідковий. Позитивне значення коефіцієнта свідчитиме про тенденцію до одночасного зростання показників, тоді як негативне – про тенденцію до зростання одного показника за одночасного зниження іншого. Статистична значущість кореляції оцінюватиметься за прийнятим рівнем значущості.

У межах цього дослідження кореляційний аналіз матиме принципове значення, оскільки саме він дозволить перейти від простого опису психологічних характеристик до перевірки основного теоретичного припущення роботи. Зокрема, передбачається проаналізувати, чи пов’язані загальний рівень самоорганізації та її окремі характеристики з показниками соціального інтелекту. Додатково може бути визначено, які регуляторні характеристики – планування, моделювання, програмування, оцінювання результатів, гнучкість або самостійність – мають найбільш виражений статистичний зв’язок із соціально-перцептивними можливостями особистості.

При цьому важливо підкреслити, що статистично значущий кореляційний зв’язок не означає автоматичного встановлення причинності.

Якщо буде виявлено, наприклад, позитивний зв’язок між самоорганізацією та соціальним інтелектом, це дозволятиме говорити про їхню статистичну взаємопов’язаність у досліджуваній вибірці, але не дасть підстав стверджувати, що саме самоорганізація безпосередньо спричиняє підвищення соціально-психологічної компетентності. На результати можуть впливати й інші чинники – особистісні, мотиваційні, освітні, соціальні та ситуативні. Саме тому отримані результати мають інтерпретуватися з урахуванням теоретичного контексту та обмежень емпіричного дослідження.

Окреме методологічне значення має поєднання кількісного та психологічного аналізу результатів. Самі по собі числові показники не дають достатньої інформації про психологічний зміст досліджуваних характеристик. Тому на наступному етапі отримані статистичні дані мають бути інтерпретовані з урахуванням змісту відповідних шкал та теоретичної моделі, сформульованої в першому розділі.

Таким чином, загальна методика емпіричного дослідження побудована відповідно до логіки поставлених завдань: від діагностики окремих характеристик самоорганізації та саморегуляції – до оцінювання соціально-перцептивного ресурсу особистості та встановлення статистичних взаємозв’язків між досліджуваними показниками. Така організація дозволяє комплексно дослідити самоорганізацію як потенційно значущий психологічний чинник соціально-психологічної компетентності та створює необхідне методологічне підґрунтя для подальшого аналізу емпіричних результатів.

Отже, обрана стратегія дослідження передбачає розгляд самоорганізації не як ізольованої характеристики особистості, а як системи організаційно-регулятивних ресурсів, які можуть бути пов’язані зі здатністю людини орієнтуватися у соціальному середовищі та ефективно регулювати власну взаємодію з іншими. Результати, отримані за допомогою зазначеного комплексу методик, у наступному підрозділі дадуть змогу визначити рівні сформованості досліджуваних характеристик у вибірці з 50 респондентів, а

надалі – перевірити характер взаємозв'язків між ними за допомогою кореляційного аналізу.

2.2 Аналіз рівня сформованості самоорганізації та соціально-психологічної компетентності особистості

Відповідно до мети емпіричного дослідження на цьому етапі було здійснено аналіз рівня сформованості самоорганізації, особливостей усвідомленої саморегуляції поведінки та соціально-перцептивних характеристик особистості. Дослідження проводилося на вибірці з 50 здобувачів вищої освіти віком від 18 до 25 років. Аналіз отриманих результатів дає змогу визначити загальні тенденції сформованості досліджуваних характеристик і встановити співвідношення між різними рівнями їх вираженості.

Першим напрямом емпіричного аналізу стало дослідження особливостей самоорганізації діяльності за допомогою опитувальника «Діагностика самоорганізації діяльності» (Сердюк Л.З. 2018). Використання цієї методики дозволило оцінити здатність особистості цілеспрямовано організовувати власну діяльність, планувати її перебіг, структурувати часові ресурси, підтримувати послідовність виконання завдань та здійснювати необхідний контроль за досягненням поставлених цілей.

Узагальнений розподіл респондентів за рівнями сформованості самоорганізації представлено в таблиці 2.1.

Таблиця 2.1 – Розподіл респондентів за рівнем сформованості самоорганізації діяльності (n = 50)

Рівень самоорганізації	Кількість осіб	%
Низький	8	16,0
Середній	29	58,0
Високий	13	26,0
Разом	50	100,0

Як видно з таблиці 2.1, у досліджуваній вибірці переважають респонденти із середнім рівнем самоорганізації діяльності – 58,0 % (29 осіб). Це свідчить про достатню, але не завжди стабільну сформованість навичок організації власної діяльності. Представники цієї групи загалом здатні визначати пріоритети, планувати виконання завдань та контролювати результати власної діяльності, однак ефективність відповідних стратегій може залежати від складності завдання, рівня мотивації, кількості одночасних вимог і зовнішніх обставин.

Високий рівень самоорганізації виявлено у 13 респондентів, що становить 26,0 % вибірки. Для цих осіб характерна більш виражена здатність самостійно структурувати діяльність, визначати послідовність виконання завдань, раціонально використовувати часові та організаційні ресурси. Вони, як правило, демонструють більш послідовну поведінку під час реалізації поставлених цілей і краще підтримують спрямованість на результат за умов необхідності тривалої роботи.

Низький рівень самоорганізації зафіксовано у 8 осіб, або 16,0 % досліджуваних. Для цієї групи можуть бути характерними труднощі з плануванням і розподілом часу, недостатня послідовність у виконанні завдань, відкладання справ, складність підтримання організованої діяльності без зовнішнього контролю. Водночас низький результат за цією методикою не слід трактувати як загальну характеристику особистості, оскільки він відображає передусім особливості організації діяльності в межах досліджуваного періоду.

Отже, результати за опитувальником «Діагностика самоорганізації діяльності» свідчать про переважання середнього рівня самоорганізації у досліджуваній групі. При цьому частка осіб із високим рівнем є помітною, тоді як низький рівень представлений найменшою групою. Такий розподіл можна розглядати як підставу для подальшого аналізу того, чи пов’язана вираженість самоорганізаційних характеристик з особливостями соціально-психологічного функціонування особистості.

Наступним напрямом дослідження стало вивчення стильових особливостей саморегуляції поведінки за опитувальником «Стиль саморегуляції поведінки» в адаптації М. Яцук, яка орієнтована переважно на особливості організації діяльності, цей інструмент дозволяє розкрити регуляторні механізми, завдяки яким особистість забезпечує досягнення поставлених цілей. Особливий інтерес у межах нашого дослідження становили планування, моделювання значущих умов, програмування дій, оцінювання результатів, гнучкість та самостійність. Розподіл респондентів за загальним рівнем сформованості усвідомленої саморегуляції представлено в таблиці 2.2.

Таблиця 2.2 – Розподіл респондентів за рівнем сформованості усвідомленої саморегуляції поведінки (n = 50)

Рівень саморегуляції	Кількість осіб	%
Низький	9	18,0
Середній	27	54,0
Високий	14	28,0
Разом	50	100,0

Отримані результати показують, що найбільшу частину вибірки становлять респонденти із середнім рівнем усвідомленої саморегуляції – 27 осіб, або 54,0 %. Це може свідчити про сформованість основних регуляторних механізмів, які забезпечують організацію поведінки, але водночас про недостатню стабільність їх використання у складних або змінних ситуаціях.

Високий рівень саморегуляції виявлено у 14 респондентів (28,0 %). Для них характерною є більша усвідомленість процесу постановки цілей, здатність моделювати умови їх досягнення, продумувати послідовність дій та оцінювати відповідність отриманого результату поставленій меті. Важливою характеристикою цієї групи є також більша готовність до корекції власної поведінки у випадку зміни умов діяльності.

Низький рівень усвідомленої саморегуляції зафіксовано у 9 осіб (18,0 %). У таких респондентів можуть виникати труднощі з попереднім плануванням, визначенням оптимальної послідовності дій, прогнозуванням результату та своєчасним коригуванням поведінки. Особливо помітними ці труднощі можуть бути в умовах необхідності одночасного врахування декількох вимог або швидкої зміни ситуації.

Для більш детального аналізу доцільно розглянути окремі регуляторні процеси. Узагальнені середні показники за основними шкалами методики наведено в таблиці 2.3.

Таблиця 2.3 – Середні показники стильових особливостей саморегуляції поведінки

Показник	Середнє значення	Рівень вираженості
Планування	6,8	середній
Моделювання	6,5	середній
Програмування	6,9	середній
Оцінювання результатів	6,7	середній
Гнучкість	7,3	високий
Самостійність	7,1	високий
Загальний рівень саморегуляції	7,0	середній-високий

Аналіз отриманих даних показує, що найбільш вираженими характеристиками у вибірці є гнучкість та самостійність. Це може свідчити про достатню здатність досліджуваних самостійно організовувати власну поведінку та змінювати способи дії відповідно до ситуації. Така тенденція є особливо значущою для нашого дослідження, оскільки гнучкість розглядається як важлива передумова адаптивної самоорганізації.

Показники планування, моделювання, програмування та оцінювання результатів перебувають переважно на середньому рівні. Це означає, що більшість респондентів володіє базовими регуляторними стратегіями, однак їх застосування не завжди має однакову системність. Зокрема, людина може бути здатною сформулювати мету, але мати труднощі з детальним

прогнозуванням умов її досягнення або з оцінюванням ефективності вже реалізованого способу дії.

Таким чином, результати дослідження саморегуляції доповнюють дані, отримані за методикою «Діагностика самоорганізації діяльності». Переважання середніх показників свідчить про достатній потенціал організації та регуляції власної діяльності у більшості респондентів, проте одночасно вказує на наявність резервів для подальшого розвитку цілеспрямованості, планування та системного контролю діяльності.

Наступним кроком стало дослідження соціально-перцептивного компонента соціально-психологічної компетентності за допомогою тесту соціального інтелекту Дж. Гілфорда та М. Саллівана. У межах нашої роботи соціальний інтелект розглядається не як повний аналог соціально-психологічної компетентності, а як важлива когнітивно-перцептивна складова, що забезпечує орієнтацію особистості у соціальних ситуаціях. Розподіл респондентів за загальним рівнем соціального інтелекту представлено в таблиці 2.4.

Таблиця 2.4 – Розподіл респондентів за рівнем соціального інтелекту (n = 50)

Рівень соціального інтелекту	Кількість осіб	%
Низький	7	14,0
Середній	30	60,0
Високий	13	26,0
Разом	50	100,0

Як видно з таблиці 2.4, найбільш численною є група респондентів із середнім рівнем соціального інтелекту – 60,0 % (30 осіб). Це свідчить про загалом достатню здатність більшості учасників дослідження орієнтуватися в соціальній інформації, розуміти поведінкові прояви інших людей та враховувати контекст міжособистісної взаємодії.

Високий рівень соціального інтелекту виявлено у 13 респондентів (26,0 %). Для цієї групи характерною є більш розвинена здатність

встановлювати зв’язки між поведінкою людини та особливостями ситуації, прогнозувати можливий розвиток взаємодії та диференційовано інтерпретувати соціальні сигнали. Такі характеристики створюють сприятливе підґрунтя для конструктивної соціальної поведінки.

Низький рівень соціального інтелекту зафіксовано у 7 осіб (14,0 %). У таких респондентів можуть спостерігатися труднощі з розумінням прихованих причин поведінки інших людей, прогнозуванням розвитку соціальної ситуації або врахуванням контексту взаємодії. Водночас отримані показники не слід трактувати як свідчення низької загальної соціально-психологічної компетентності, оскільки соціальний інтелект становить лише один із компонентів цього інтегративного утворення.

Для узагальнення отриманих результатів було здійснено порівняння розподілу респондентів за основними досліджуваними характеристиками.

Таблиця 2.5 – Узагальнений розподіл респондентів за рівнями досліджуваних характеристик (n = 50)

Досліджувана характеристика	Низький рівень, %	Середній рівень, %	Високий рівень, %
Самоорганізація діяльності	16,0	58,0	26,0
Усвідомлена саморегуляція	18,0	54,0	28,0
Соціальний інтелект	14,0	60,0	26,0

Отримані дані свідчать про певну подібність розподілів за всіма трьома напрямами дослідження. У кожному випадку домінує середній рівень показників, тоді як частка респондентів із високими показниками коливається в межах 26,0–28,0 %, а низькі показники спостерігаються у 14,0–18,0 % досліджуваних.

Така картина може свідчити про те, що для більшості студентської молоді, представленої у вибірці, характерний достатній, але не максимально сформований рівень організаційно-регулятивних і соціально-перцептивних ресурсів. Іншими словами, більшість респондентів володіє базовими

навичками планування, регуляції власної поведінки та орієнтації у соціальних ситуаціях, однак ці характеристики ще можуть удосконалюватися в процесі особистісного та професійного розвитку.

Особливої уваги заслуговує співвідношення показників самоорганізації та саморегуляції. Частка осіб із високим рівнем саморегуляції (28,0 %) дещо перевищує частку респондентів із високим рівнем самоорганізації (26,0 %). Це може свідчити про те, що здатність контролювати та коригувати власну поведінку у частини досліджуваних є дещо більш вираженою, ніж системність організації власної діяльності. Подібна ситуація є психологічно закономірною: людина може бути здатною адекватно реагувати на труднощі та коригувати свою поведінку вже в процесі діяльності, водночас не завжди здійснюючи достатньо детальне попереднє планування.

Водночас найбільшою є частка респондентів із середнім рівнем соціального інтелекту – 60,0 %. Це дозволяє припустити, що більшість досліджуваних загалом володіє достатніми соціально-перцептивними можливостями, але не в усіх ситуаціях однаково ефективно використовує їх для прогнозування та регуляції власної поведінки. Саме тому особливий інтерес становить питання про те, наскільки характеристики самоорганізації пов’язані з особливостями соціального пізнання.

Загалом результати другого етапу емпіричного аналізу дозволяють зробити висновок, що в досліджуваній вибірці переважає середній рівень за всіма основними показниками. Це характеризує вибірку як таку, у якій організаційно-регулятивні та соціально-перцептивні ресурси загалом сформовані, але ще не мають максимальної вираженості. Водночас наявність респондентів із високими показниками за кожною з досліджуваних характеристик свідчить про індивідуальну варіативність психологічних ресурсів, що створює можливість для подальшого статистичного аналізу.

Таким чином, аналіз рівнів сформованості самоорганізації, саморегуляції та соціального інтелекту показав переважання середніх значень у досліджуваній групі. Водночас між респондентами спостерігаються

помітні індивідуальні відмінності, які можуть бути пов’язані з особливостями взаємодії між організаційно-регулятивними та соціально-перцептивними характеристиками. Виявлена варіативність показників створює необхідне підґрунтя для наступного етапу дослідження – визначення характеру та статистичної значущості взаємозв’язків між показниками самоорганізації, саморегуляції та соціально-психологічної компетентності.

Саме тому на наступному етапі буде здійснено кореляційний аналіз, який дозволить встановити, чи існують статистично значущі зв’язки між окремими характеристиками самоорганізації та показниками соціального інтелекту, а також визначити напрям і силу таких взаємозв’язків.

2.3. Визначення взаємозв’язку між показниками самоорганізації та соціально-психологічної компетентності

Наступним етапом емпіричного дослідження стало визначення характеру взаємозв’язків між показниками самоорганізації, усвідомленої саморегуляції поведінки та соціально-перцептивними характеристиками особистості. Необхідність такого аналізу зумовлена метою дослідження, оскільки сам факт переважання середніх або високих рівнів окремих психологічних характеристик ще не дає змоги встановити, чи пов’язані вони між собою. Відповідно, особливого значення набуває визначення сили та напряму статистичних взаємозв’язків між досліджуваними показниками.

Для встановлення характеру взаємозалежностей було використано коефіцієнт рангової кореляції Спірмена (r_s). Застосування цього критерію дало змогу оцінити монотонні взаємозв’язки між показниками самоорганізації, окремими регуляторними процесами та соціальним інтелектом. Аналіз проводився за показниками, отриманими за опитувальникоим «Діагностика самоорганізації діяльності» (Сердюк Л.З., 2018), опитувальник «Стиль саморегуляції поведінки» в адаптації М. Яцук та тестом соціального інтелекту Дж. Гілфорда – М. Саллівана.

У межах дослідження особливий інтерес становили зв'язки загального показника самоорганізації з рівнем соціального інтелекту, а також взаємозв'язки окремих регуляторних характеристик – планування, моделювання, програмування, оцінювання результатів, гнучкості та самостійності – із соціально-перцептивними можливостями особистості. Результати кореляційного аналізу узагальнено в таблиці 2.6.

Таблиця 2.6 – Кореляційні взаємозв'язки між показниками самоорганізації, саморегуляції та соціального інтелекту

Показники	**Соціальний інтелект, r_s**	**Рівень статистичної значущості**
Загальний рівень самоорганізації діяльності	0,48	$p < 0,01$
Планування	0,36	$p < 0,05$
Моделювання	0,43	$p < 0,01$
Програмування	0,39	$p < 0,01$
Оцінювання результатів	0,34	$p < 0,05$
Гнучкість	0,45	$p < 0,01$
Самостійність	0,31	$p < 0,05$
Загальний рівень усвідомленої саморегуляції	0,46	$p < 0,01$

Як видно з таблиці 2.6, між загальним рівнем самоорганізації діяльності та соціальним інтелектом виявлено прямий кореляційний зв'язок середньої сили ($r_s = 0,48$; $p < 0,01$). Це означає, що вищі показники самоорганізації у досліджуваних загалом поєднуються з вищими показниками соціально-перцептивних можливостей. Водночас отриманий коефіцієнт не є підставою для висновку про причинний вплив самоорганізації на соціальний інтелект. Йдеться саме про статистичний взаємозв'язок, який може бути зумовлений спільними регуляторними, когнітивними та особистісними механізмами.

Виявлений зв'язок узгоджується з теоретичним положенням про те, що ефективна організація власної діяльності передбачає не лише здатність планувати та контролювати виконання завдань, а й уміння орієнтуватися в

умовах конкретної ситуації, враховувати її зміни та прогнозувати можливі наслідки власних дій. У соціальній взаємодії ці характеристики набувають особливого значення, оскільки поведінка іншої людини, характер взаємодії та зовнішні обставини не завжди можуть бути повністю передбачені.

Аналіз окремих регуляторних процесів показав, що планування має прямий кореляційний зв'язок із соціальним інтелектом ($r_s = 0,36$; $p < 0,05$). Такий результат можна інтерпретувати як тенденцію до взаємозв'язку між здатністю заздалегідь визначати послідовність власних дій та здатністю краще орієнтуватися в соціальній ситуації. Планування у цьому контексті може стосуватися не лише навчальної чи професійної діяльності, а й організації міжособистісної взаємодії: визначення мети спілкування, вибору способів поведінки, передбачення можливих реакцій співрозмовника.

Показник моделювання продемонстрував дещо тісніший прямий зв'язок із соціальним інтелектом ($r_s = 0,43$; $p < 0,01$). Це є психологічно закономірним, оскільки моделювання передбачає здатність виділяти значущі умови ситуації та враховувати їх під час побудови поведінки. У соціальній сфері аналогічний процес проявляється в оцінюванні контексту взаємодії, врахуванні особливостей іншої людини та прогнозуванні можливого розвитку ситуації. Отже, здатність бачити ситуацію не ізольовано, а як систему взаємопов'язаних умов може бути пов'язана з більш розвиненим соціальним пізнанням.

Між програмуванням та соціальним інтелектом також встановлено позитивний статистично значущий зв'язок ($r_s = 0,39$; $p < 0,01$). Програмування характеризує здатність продумувати послідовність дій і способи досягнення поставленої мети. У соціальній взаємодії ця характеристика може проявлятися у здатності послідовно реалізовувати обрану стратегію поведінки, адаптувати комунікативні дії до конкретної ситуації та враховувати проміжні результати взаємодії.

Показник оцінювання результатів має прямий кореляційний зв'язок із соціальним інтелектом ($r_s = 0,34$; $p < 0,05$). Це може свідчити про те, що

здатність аналізувати результати власної діяльності та зіставляти їх із поставленою метою пов’язана з ефективнішим соціальним пізнанням. У міжособистісній сфері така здатність може забезпечувати своєчасне усвідомлення того, наскільки обрана модель поведінки була доречною, як її сприйняв партнер по взаємодії та чи потребує вона подальшої корекції.

Досить виражений прямий зв’язок спостерігається між гнучкістю та соціальним інтелектом ($r_s = 0,45$; $p < 0,01$). Отриманий результат заслуговує на особливу увагу, оскільки соціальна взаємодія характеризується високою мінливістю. Зміна поведінки співрозмовника, виникнення непередбачених обставин або зміна контексту ситуації потребують здатності оперативно переглядати попередню стратегію. Тому більша гнучкість регуляторних процесів може поєднуватися з більшою здатністю враховувати соціальний контекст і відповідно змінювати власну поведінку.

Самостійність також виявила позитивний статистично значущий зв’язок із соціальним інтелектом ($r_s = 0,31$; $p < 0,05$). Хоча цей зв’язок є менш вираженим порівняно з показниками загальної самоорганізації, моделювання та гнучкості, його наявність дозволяє припустити, що здатність самостійно регулювати власну поведінку може бути пов’язана з більшою суб’єктністю у соціальній взаємодії. Самостійність у цьому випадку передбачає не ізоляцію від соціального оточення, а здатність приймати рішення та організовувати власну поведінку без надмірної залежності від зовнішніх вказівок.

Окремо було проаналізовано зв’язок між загальним рівнем усвідомленої саморегуляції та соціальним інтелектом. Отримано прямий статистично значущий кореляційний зв’язок середньої сили ($r_s = 0,46$; $p < 0,01$). Цей результат доповнює виявлений зв’язок між самоорганізацією та соціальним інтелектом і дає підстави розглядати регуляторні процеси як один із психологічних механізмів, потенційно пов’язаних із соціально-перцептивним функціонуванням особистості.

Для наочності характер встановлених взаємозв’язків можна представити у вигляді узагальненої схеми: самоорганізація → саморегуляція

→ планування, моделювання, програмування, оцінювання та корекція → гнучке регулювання поведінки → ефективніше орієнтування в соціальних ситуаціях. При цьому така схема відображає не доведений причинний ланцюг, а теоретичну інтерпретацію виявлених статистичних зв'язків.

Найтісніший зв'язок із соціальним інтелектом серед досліджуваних показників продемонстрував загальний рівень самоорганізації (r_s = 0,48), а серед окремих регуляторних характеристик – гнучкість (r_s = 0,45) та моделювання (r_s = 0,43). Це дозволяє припустити, що для соціально-перцептивного функціонування особливе значення може мати не лише здатність організовувати діяльність відповідно до заздалегідь визначеного плану, а й можливість враховувати мінливі умови ситуації та своєчасно перебудовувати власні дії.

Водночас важливо підкреслити, що виявлені кореляції не дають підстав стверджувати, що саме самоорганізація безпосередньо спричиняє підвищення соціально-психологічної компетентності. На характер взаємозв'язків можуть впливати інші психологічні характеристики, зокрема мотивація, рефлексивність, емоційна регуляція, досвід міжособистісної взаємодії, особливості особистості та соціальне середовище. Тому отримані результати доцільно розглядати як емпіричне підтвердження пов'язаності організаційно-регулятивних і соціально-перцептивних характеристик, а не як доказ одностороннього причинного впливу.

Важливим є також те, що соціальний інтелект у проведеному дослідженні розглядався лише як один із компонентів соціально-психологічної компетентності. Відповідно, виявлені кореляційні зв'язки не можуть автоматично переноситися на всі компоненти цього інтегративного утворення. Соціально-психологічна компетентність охоплює також комунікативні, емоційно-регуляторні, поведінково-діяльнісні, рефлексивні та мотиваційно-ціннісні характеристики. Отже, отримані результати відображають насамперед взаємозв'язок самоорганізації із соціально-перцептивною складовою компетентності.

Таким чином, проведений кореляційний аналіз дозволяє говорити про наявність позитивних статистично значущих взаємозв'язків між показниками самоорганізації, усвідомленої саморегуляції та соціального інтелекту. Вищі показники самоорганізаційних і регуляторних характеристик поєднуються з вищою вираженістю соціально-перцептивних можливостей особистості. Особливо помітними є зв'язки загального рівня самоорганізації, гнучкості та моделювання із соціальним інтелектом.

Отримані результати загалом узгоджуються з теоретичним положенням про те, що здатність особистості усвідомлено організовувати власну діяльність, прогнозувати умови її здійснення, контролювати результати та адаптувати способи поведінки може бути пов'язана з ефективністю орієнтації у складних соціальних ситуаціях. Водночас для повнішого розкриття феномену соціально-психологічної компетентності необхідно враховувати не лише соціально-перцептивний, а й комунікативний, емоційно-регуляторний та рефлексивний компоненти.

Отже, результати кореляційного аналізу створюють теоретико-емпіричне підґрунтя для розгляду самоорганізації як потенційно значущого психологічного чинника соціально-психологічної компетентності особистості. Виявлені взаємозв'язки водночас обґрунтовують доцільність розроблення психологічної програми, спрямованої на розвиток цілепокладання, планування, саморегуляції, гнучкості, рефлексії та інших характеристик самоорганізації як ресурсів ефективного соціального функціонування особистості.

Висновки до другого розділу

У другому розділі було обґрунтовано методику емпіричного дослідження самоорганізації як чинника соціально-психологічної компетентності особистості. Дослідження проведено на вибірці з 50 здобувачів вищої освіти віком від 18 до 25 років. Використано опитувальник «Діагностика самоорганізації діяльності» (Сердюк Л.З. 2018), опитувальник «Стиль саморегуляції поведінки» в адаптації М. Яцук.та тест соціального інтелекту Дж. Гілфорда – М. Саллівана.

Аналіз результатів показав переважання середнього рівня за всіма основними показниками. Середній рівень самоорганізації виявлено у 58,0 % респондентів, усвідомленої саморегуляції – у 54,0 %, соціального інтелекту – у 60,0 %. Високі показники становили відповідно 26,0 %, 28,0 % та 26,0 %, а низькі – 16,0 %, 18,0 % та 14,0 %.

За окремими характеристиками саморегуляції найбільш вираженими виявилися гнучкість і самостійність, тоді як планування, моделювання, програмування та оцінювання результатів переважно перебували на середньому рівні. Це свідчить про достатню сформованість основних організаційно-регулятивних ресурсів особистості, водночас залишаючи можливості для їх подальшого розвитку.

Кореляційний аналіз за коефіцієнтом Спірмена продемонстрував позитивні взаємозв’язки між показниками самоорганізації, саморегуляції та соціального інтелекту. Найбільш вираженим був зв’язок загального рівня самоорганізації із соціальним інтелектом. Позитивні взаємозв’язки також виявлено між соціальним інтелектом і плануванням, моделюванням, програмуванням, оцінюванням результатів, гнучкістю та самостійністю.

Отже, результати свідчать про взаємопов’язаність організаційно-регулятивних і соціально-перцептивних характеристик особистості. Водночас кореляційні зв’язки не дають підстав стверджувати причинний вплив самоорганізації на соціально-психологічну компетентність.

РОЗДІЛ 3
ПСИХОЛОГІЧНІ ЗАСОБИ РОЗВИТКУ САМООРГАНІЗАЦІЇ ЯК ЧИННИКА СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ ОСОБИСТОСТІ

3.1 Практичні засоби та психологічні технології розвитку самоорганізації й саморегуляції здобувачів вищої освіти

Результати проведеного емпіричного дослідження засвідчили переважання середнього рівня самоорганізації діяльності, усвідомленої саморегуляції поведінки та соціального інтелекту серед здобувачів вищої освіти віком від 18 до 25 років. Це свідчить про наявність у більшості досліджуваних базових організаційно-регулятивних і соціально-перцептивних ресурсів, які можуть удосконалюватися в процесі особистісного та професійного становлення.

Отримані результати дають підстави розглядати розвиток самоорганізації та саморегуляції як важливий напрям формування соціально-психологічної компетентності особистості. Здатність самостійно визначати цілі, планувати діяльність, контролювати власну поведінку, оцінювати результати та адаптуватися до змінних обставин забезпечує не лише ефективність навчальної діяльності, а й конструктивність міжособистісної взаємодії.

З огляду на результати дослідження, практичну роботу доцільно спрямувати на вдосконалення навичок цілепокладання, планування, моделювання ситуацій, послідовного виконання завдань, самоконтролю та рефлексивного оцінювання. Водночас необхідно підтримувати вже виражені ресурси досліджуваних – гнучкість і самостійність, створюючи умови для їх подальшого розвитку та застосування в навчальних і соціальних ситуаціях.

Одним із першочергових напрямів є розвиток навичок цілепокладання та планування діяльності. Зважаючи на те, що середній рівень самоорганізації виявлено у 58 % респондентів, доцільно приділяти увагу формуванню вміння конкретизувати власні цілі, визначати пріоритети та раціонально розподіляти час. Важливо, щоб здобувачі освіти навчилися перетворювати загальні наміри на конкретні дії з визначеними термінами й очікуваними результатами.

Для цього можна використовувати техніку «Моя ціль», яка передбачає визначення особистісно значущої мети та послідовне окреслення кроків для її досягнення. Доповненням може бути SMART-підхід, що допомагає формулювати цілі відповідно до критеріїв конкретності, вимірюваності, досяжності, актуальності та часової визначеності.

Практичне значення має також матриця важливості й терміновості, за допомогою якої навчальні та особисті завдання розподіляються за пріоритетністю. Її застосування дає змогу відрізняти справді важливі справи від другорядних, що створюють лише відчуття зайнятості.

Для закріплення навичок планування рекомендується:

- складати щоденний або тижневий план із визначенням основних завдань;
- установлювати реалістичні терміни виконання запланованої діяльності;
- розподіляти складні завдання на послідовні етапи;
- передбачати резерв часу для непередбачуваних обставин;
- наприкінці дня аналізувати виконану роботу та визначати подальші пріоритети.

Одним із практичних інструментів може бути техніка «План мого дня», яка передбачає фіксацію основних завдань, часу їх виконання, необхідних ресурсів і запланованих перерв. Важливо, щоб планування не перетворювалося на надмірно жорсткий контроль, а залишалося гнучким інструментом організації повсякденної діяльності.

Наступним напрямом є розвиток уміння моделювати ситуації та прогнозувати результати власних дій. Результати кореляційного аналізу засвідчили позитивний зв’язок між моделюванням і соціальним інтелектом (\(r_s = 0{,}43; p < 0{,}01\)). Це дає підстави рекомендувати вправи, спрямовані на аналіз умов ситуації, передбачення можливих перешкод і визначення наслідків різних способів поведінки. Водночас виявлений зв’язок не означає, що розвиток моделювання автоматично спричинятиме підвищення соціального інтелекту.

Доцільно використовувати вправу «Три можливі сценарії», під час якої учасник визначає оптимальний, альтернативний і несприятливий варіанти розвитку певної ситуації. Іншим ефективним засобом є метод «Якщо – то», що передбачає попереднє визначення способів реагування на ймовірні труднощі.

Особливу увагу варто приділяти моделюванню ситуацій командної роботи, розподілу обов’язків, підготовки спільних проєктів і розв’язання міжособистісних суперечностей. Така діяльність допомагає враховувати різні позиції, прогнозувати реакції інших людей і добирати найбільш конструктивні способи взаємодії.

Важливим компонентом практичної роботи є вдосконалення усвідомленої саморегуляції та самоконтролю. Середній рівень усвідомленої саморегуляції, виявлений у 54 % учасників дослідження, свідчить про необхідність підтримки навичок свідомого управління власною поведінкою. Особливого значення набуває здатність не лише визначати мету, а й послідовно виконувати заплановані дії, контролювати проміжні результати та за потреби змінювати обраний спосіб діяльності.

Для розвитку цих умінь рекомендовано застосовувати техніку «Мета – план – дія – результат». Вона передбачає послідовне визначення бажаного результату, планування конкретних кроків, реалізацію запланованого та аналіз отриманого результату. Такий алгоритм допомагає усвідомити зв’язок між поставленою метою, обраною стратегією та фактичними результатами діяльності.

Доцільною є також техніка «Стоп – подумай – дій», яка спрямована на формування свідомого реагування замість автоматичних поведінкових реакцій. Її сутність полягає в тому, щоб перед прийняттям рішення зробити коротку паузу, проаналізувати ситуацію, визначити можливі варіанти поведінки та обрати найбільш доцільний. Такий підхід особливо важливий у ситуаціях емоційного напруження, конфліктів або необхідності швидкого прийняття рішень.

Для подолання труднощів із початком діяльності можна використовувати правило малого кроку. Воно передбачає зосередження не на всьому обсязі роботи, а на найближчій конкретній дії. Наприклад, замість наміру повністю підготувати навчальну роботу здобувачеві пропонується спочатку визначити її тему, сформулювати мету або опрацювати одне джерело. Це допомагає зменшити суб’єктивну складність завдання та полегшує перехід від наміру до реальної діяльності.

Окрему увагу необхідно приділяти розвитку гнучкості та самостійності у прийнятті рішень. Оскільки ці показники належать до найбільш виражених характеристик саморегуляції досліджуваних, практична робота має передбачати не лише вдосконалення недостатньо сформованих умінь, а й підтримку наявних особистісних ресурсів.

Для цього доцільно використовувати техніку «План Б», яка передбачає попереднє визначення можливих перешкод і альтернативних способів досягнення мети. Її доповнює вправа «Три варіанти», під час якої необхідно запропонувати декілька способів розв’язання однієї проблемної ситуації. Такі завдання допомагають подолати схильність зосереджуватися лише на одному варіанті дій та формують готовність адаптуватися до змін.

Важливо наголосити, що гнучкість не означає відмову від поставленої мети за першої появи труднощів. Вона передбачає здатність змінювати засоби й способи діяльності відповідно до обставин, зберігаючи усвідомлену спрямованість на результат.

Наступним напрямом є розвиток соціально-перцептивних і комунікативних навичок. Оскільки середній рівень соціального інтелекту виявлено у 60 % досліджуваних, доцільно включати до практичної роботи вправи, спрямовані на розуміння поведінки інших людей, аналіз соціальних ситуацій і прогнозування можливого перебігу міжособистісної взаємодії.

З цією метою можна застосовувати вправу «Погляд з іншого боку», у межах якої учасникам пропонується розглянути одну ситуацію з позицій усіх її сторін, визначити можливі мотиви поведінки кожного учасника та запропонувати конструктивний спосіб взаємодії. Важливими засобами розвитку комунікативної компетентності також є активне слухання, рольові вправи, аналіз конфліктних ситуацій і техніка «Я-повідомлення».

Окремої уваги заслуговує вправа «Факт чи інтерпретація?», яка допомагає розмежовувати об'єктивні обставини та власне суб'єктивне сприйняття ситуації. Її використання сприяє більш виваженому оцінюванню поведінки інших людей, зменшує ризик необґрунтованих висновків і створює передумови для конструктивного розв’язання непорозумінь.

Важливим засобом розвитку самоорганізації є формування навичок рефлексії та самооцінювання. Позитивний зв’язок між оцінюванням результатів і соціальним інтелектом (\(r_s = 0{,}34; p < 0{,}05\)) обґрунтовує доцільність систематичного використання рефлексивних практик. Вони допомагають усвідомлювати власні рішення, оцінювати наслідки поведінки та визначати напрями подальшого вдосконалення.

Одним із таких засобів є щоденник самоорганізації, у якому здобувач освіти фіксує поставлені цілі, виконані завдання, труднощі та способи їх подолання.

Для рефлексивного аналізу можна використовувати такі запитання:

– Якої мети я прагнув досягти?
– Що вдалося виконати відповідно до плану?
– Які труднощі виникли та як я на них реагував?
– Які мої дії були найбільш ефективними?

– Що наступного разу варто зробити інакше?

Додатковим інструментом може бути техніка «Колесо самоорганізації», за допомогою якої особистість оцінює власні навички цілепокладання, планування, управління часом, самоконтролю, гнучкості та рефлексії. Це дає змогу визначити сильні сторони й ті компоненти, які потребують подальшого розвитку.

Практичну цінність має також організація інформаційного та фізичного середовища. Упорядкування робочого простору, підготовка необхідних матеріалів, структурування електронних файлів і обмеження сповіщень під час виконання важливих завдань сприяють зменшенню відволікань і підтриманню зосередженості. Такі дії є простими, проте важливими складовими повсякденної самоорганізації.

З метою систематизації запропонованих засобів основні психологічні техніки розвитку самоорганізації та саморегуляції представлено в таблиці 3.1.

Таблиця 3.1 – Психологічні техніки та практичні засоби розвитку самоорганізації й саморегуляції здобувачів вищої освіти

Напрям розвитку	**Техніки та практичні засоби**	**Очікуваний результат**
Цілепокладання	«Моя ціль», SMART	Конкретизація цілей і визначення способів їх досягнення
Планування	«План мого дня», тижневий планувальник	Структурування діяльності та раціональний розподіл часу
Визначення пріоритетів	Матриця важливості й терміновості	Усвідомлене визначення першочергових завдань
Моделювання ситуацій	«Три можливі сценарії», «Якщо – то»	Прогнозування труднощів і наслідків рішень
Самоконтроль	«Стоп – подумай – дій»	Усвідомлене регулювання поведінки

Продовження таблиці 3.1

Подолання прокрастинації	Правило малого кроку, «Розбиваємо велику справу»	Полегшення початку та послідовного виконання завдань
Гнучкість	«План Б», «Три варіанти»	Адаптація до змінних обставин
Соціальна взаємодія	«Погляд з іншого боку», активне слухання, «Я-повідомлення»	Розвиток соціального розуміння та конструктивної комунікації
Рефлексія	Щоденник самоорганізації, «Колесо самоорганізації»	Усвідомлення власних ресурсів і труднощів

Ефективність запропонованих технік залежить від систематичності їх використання та можливості застосовувати сформовані навички в реальних життєвих ситуаціях. Разове виконання вправи може сприяти усвідомленню певної проблеми, однак закріплення навичок потребує регулярного повторення, самостійної практики та подальшого аналізу отриманого досвіду.

Тому доцільно поєднувати індивідуальні завдання з груповими формами роботи. Зокрема, у закладах вищої освіти можуть проводитися практичні заняття з планування навчальної діяльності, вправи на прийняття рішень, обговорення проблемних ситуацій, командні проєкти та рефлексивні зустрічі. До такої роботи можуть залучатися викладачі, практичні психологи, фахівці психологічної служби та куратори академічних груп у межах їхніх професійних компетенцій.

Для оцінювання можливих змін доцільно використовувати повторну діагностику відповідних характеристик за допомогою обраних методик, а також аналізувати практичні показники: своєчасність виконання завдань, здатність дотримуватися плану, уміння коригувати власні дії та особливості взаємодії з іншими людьми. Водночас слід враховувати, що запропоновані рекомендації не проходили окремої апробації в межах проведеного

дослідження, тому їхню результативність необхідно перевіряти в подальшій практичній роботі.

Таким чином, розвиток самоорганізації та саморегуляції здобувачів вищої освіти доцільно розглядати як комплексний процес, що поєднує формування навичок цілепокладання, планування, самоконтролю, гнучкого реагування, соціальної взаємодії та рефлексивного оцінювання. Запропоновані психологічні техніки й практичні засоби спрямовані на перетворення наявних особистісних ресурсів на стійкі навички, які можуть використовуватися в навчальній, професійній та міжособистісній діяльності. Їх систематичне застосування створює сприятливі передумови для підвищення усвідомленості поведінки, відповідальності за власні рішення та розвитку соціально-психологічної компетентності здобувачів вищої освіти.

3.2 Рекомендації щодо підвищення рівня соціально-психологічної компетентності особистості засобами самоорганізації

Результати теоретичного аналізу та емпіричного дослідження дають підстави розглядати

хологічної компетентності не може бути забезпечене лише засвоєнням окремих правил ефективної комунікації чи технік планування. Необхідним є системне поєднання здатності організовувати власну діяльність із умінням усвідомлювати себе, розуміти інших людей, регулювати власні емоційні та поведінкові реакції, адаптуватися до змін і конструктивно взаємодіяти з соціальним оточенням.

У цьому контексті самоорганізацію доцільно розглядати не як самоціль, а як засіб підвищення усвідомленості та ефективності соціального функціонування особистості. Організованість створює внутрішні та зовнішні умови для більш послідовної поведінки, відповідального прийняття рішень і конструктивної взаємодії з іншими. Водночас надмірна орієнтація на контроль, жорстке планування або прагнення виконати всі поставлені

завдання незалежно від обставин може призводити до психологічного напруження. Тому основою запропонованих рекомендацій є принцип адаптивної самоорганізації, який передбачає поєднання структурованості, саморегуляції та гнучкості.

Першою рекомендацією є формування навички усвідомленого цілепокладання. Особистості доцільно регулярно визначати власні коротко-, середньо- та довгострокові цілі, співвідносити їх із реальними потребами й цінностями та перевіряти їхню актуальність. Важливо, щоб цілі були не лише зовнішньо заданими, а й особистісно значущими. Усвідомлення власних мотивів сприяє підвищенню відповідальності за прийняті рішення та допомагає уникати механічного виконання завдань, які не відповідають власним пріоритетам.

Практично корисним є щотижневе визначення трьох-п’яти основних завдань із подальшим розподілом їх за ступенем важливості. Такий підхід дозволяє зосереджувати психологічні ресурси на найбільш значущих видах діяльності. При цьому необхідно залишати можливість для коригування запланованого, оскільки соціальне та професійне середовище часто характеризується непередбачуваністю.

Другою важливою рекомендацією є систематичне планування діяльності. Планування має виконувати не функцію жорсткого контролю, а функцію орієнтації у власній діяльності. Доцільно використовувати щоденний або тижневий план, у якому зазначаються основні завдання, орієнтовні строки їх виконання та необхідні ресурси. Для складних завдань рекомендується визначати проміжні етапи. Це сприяє розвитку послідовності, відповідальності та здатності доводити діяльність до логічного завершення.

Особливої уваги потребує реалістичне планування часу. Однією з поширених помилок є надмірне заповнення розкладу без урахування часу на відпочинок, перемикання між завданнями та непередбачувані обставини. Тому доцільно передбачати часові резерви та не планувати одночасно

надмірну кількість справ. Такий підхід сприяє збереженню працездатності й зменшує ризик накопичення психологічного напруження.

Третьою рекомендацією є розвиток навичок самоконтролю та емоційної саморегуляції. Соціально-психологічна компетентність передбачає здатність не лише розуміти емоційні реакції інших людей, а й усвідомлювати та регулювати власні переживання. У складних комунікативних ситуаціях важливо створювати коротку паузу між емоційним стимулом і поведінковою реакцією. У цей момент доцільно визначити власний емоційний стан, зрозуміти причину реакції та лише після цього обирати спосіб поведінки.

Корисним алгоритмом може бути послідовність: «зупинися – усвідом – оціни – обери – дій». Його застосування особливо важливе під час конфліктів, отримання критичних зауважень, необхідності приймати швидке рішення або взаємодіяти з людиною, погляди якої не збігаються з власними. Регулярне використання такого алгоритму поступово сприяє формуванню більш контрольованих і конструктивних поведінкових реакцій.

Четверта рекомендація стосується розвитку гнучкості та здатності адаптуватися до змін. Самоорганізована особистість повинна вміти не лише дотримуватися власного плану, а й своєчасно змінювати його, коли обставини цього потребують. Для цього корисно заздалегідь визначати можливі перешкоди та альтернативні способи досягнення мети. У повсякденній практиці можна використовувати запитання: «Що я робитиму, якщо цей план не спрацює?», «Який результат для мене є принципово важливим, а що можна змінити?», «Які інші способи вирішення цієї ситуації можливі?».

Така стратегія дозволяє зберігати орієнтацію на мету, одночасно змінюючи спосіб її досягнення. Гнучкість особливо важлива у соціальній взаємодії, оскільки поведінка іншої людини не завжди може бути передбачена. Здатність адаптувати власну стратегію до реакцій співрозмовника сприяє конструктивнішому спілкуванню та зменшує ймовірність виникнення деструктивних форм взаємодії.

П’ята рекомендація передбачає розвиток рефлексивних умінь. Для підвищення соціально-психологічної компетентності важливо не лише аналізувати власну поведінку, а й усвідомлювати, як вона сприймається іншими людьми. Доцільно регулярно здійснювати коротку рефлексію після значущих ситуацій взаємодії. Для цього можна використовувати запитання: «Що відбулося?», «Що я відчував або відчувала?», «Як я відреагував або відреагувала?», «Як могла сприйняти ситуацію інша людина?», «Що було ефективним?», «Що наступного разу варто зробити інакше?».

Регулярна рефлексія сприяє формуванню більш реалістичного уявлення про власні сильні та слабкі сторони. Водночас важливо відрізняти конструктивну рефлексію від надмірного самозвинувачення. Метою аналізу власної поведінки має бути не пошук помилок заради критики себе, а визначення можливостей для подальшого розвитку.

Шоста рекомендація пов’язана з розвитком соціально-перцептивних умінь. Ефективна соціальна взаємодія потребує здатності відокремлювати фактичну інформацію від власних припущень та інтерпретацій. У складній ситуації доцільно спочатку визначити, що саме було безпосередньо сказано або зроблено іншою людиною, а вже потім аналізувати можливі мотиви її поведінки. Такий підхід зменшує ризик поспішних висновків і сприяє більш об’єктивному сприйняттю соціальної ситуації.

Корисною щоденною практикою може бути питання: «Що я знаю точно, а що лише припускаю?». Воно дозволяє розмежувати факти та суб’єктивні оцінки. У міжособистісній взаємодії це особливо важливо, оскільки неправильна інтерпретація намірів іншої людини може провокувати непотрібну емоційну напругу або конфлікт.

Сьома рекомендація полягає у цілеспрямованому розвитку навичок активного слухання. Соціально-психологічна компетентність значною мірою залежить від здатності не лише висловлювати власну позицію, а й уважно сприймати позицію співрозмовника. Під час розмови доцільно не перебивати співрозмовника, уточнювати незрозумілі моменти, коротко відображати зміст почутого та перевіряти правильність власного розуміння.

Наприклад, замість автоматичної відповіді можна використати уточнення: «Правильно я зрозумів/зрозуміла, що для тебе основною проблемою є…?». Такий спосіб комунікації допомагає зменшити кількість непорозумінь і створює умови для більш конструктивної взаємодії.

Восьма рекомендація стосується формування навичок конструктивного висловлення власної позиції. У ситуаціях незгоди або конфлікту доцільно використовувати «Я-повідомлення», які дозволяють описувати власні переживання та потреби без прямого звинувачення іншої людини. Структура такого висловлювання може передбачати опис конкретної ситуації, власної реакції та бажаного способу подальшої взаємодії. Це допомагає поєднувати саморегуляцію з ефективним захистом власних меж і потреб.

Дев’ята рекомендація передбачає формування навички конструктивного розв’язання проблем. У разі виникнення труднощів доцільно не обмежуватися емоційною оцінкою ситуації, а послідовно визначити проблему, встановити бажаний результат, сформувати декілька можливих варіантів дій, оцінити їхні наслідки та обрати найбільш прийнятний. Такий алгоритм поєднує навички самоорганізації із соціальною компетентністю, оскільки багато проблем виникають саме у процесі спільної діяльності та міжособистісної взаємодії.

Десята рекомендація полягає у розвитку відповідальності за власну поведінку. Самоорганізація передбачає усвідомлення зв’язку між власними рішеннями, діями та отриманими результатами. У цьому контексті доцільно поступово переходити від зовнішнього контролю до самоконтролю. Якщо завдання не виконано, важливо не лише визначити зовнішні причини, а й поставити запитання: «Що залежало від мене?», «Яке рішення я можу прийняти зараз?», «Що допоможе уникнути аналогічної ситуації в майбутньому?».

Важливим засобом підтримки такої відповідальності є щотижневий самоаналіз. Наприкінці тижня особистість може оцінити, які цілі були досягнуті, які завдання залишилися невиконаними, які труднощі виникали та

які способи їх подолання виявилися ефективними. Результатом має бути не формальна оцінка себе, а визначення одного-двох конкретних напрямів для вдосконалення протягом наступного тижня.

Одинадцята рекомендація стосується підтримання балансу між організованістю та відновленням ресурсів. Високий рівень самоорганізації не означає постійної продуктивності або максимальної завантаженості. Повноцінний відпочинок, сон, фізична активність, зміна видів діяльності та час для відновлення є важливими умовами збереження здатності до саморегуляції. Тому під час планування необхідно враховувати не тільки завдання, а й ресурси, необхідні для їх виконання.

Особливої актуальності це набуває за умов високої інтенсивності навчальної чи професійної діяльності. Якщо людина систематично ігнорує втому та власні психологічні потреби, формальна організованість може поєднуватися зі зниженням емоційної стійкості та якості соціальної взаємодії. Отже, адаптивна самоорганізація передбачає не максимізацію кількості виконаних завдань, а оптимальне співвідношення між цілями, ресурсами, діяльністю та відновленням.

Для систематизації рекомендацій доцільно представити їх у вигляді взаємопов’язаної моделі (Таблиця 3.2).

Таблиця 3.2 – Рекомендації щодо підвищення рівня соціально-психологічної компетентності особистості засобами самоорганізації

Напрям самоорганізації	Практична дія	Компонент соціально-психологічної компетентності
Усвідомлення цілей	визначення особистісно значущих цілей	мотиваційно-ціннісний
Планування	складання реалістичного плану	поведінково-діяльнісний
Пріоритизація	визначення головних завдань	регулятивний
Самоконтроль	пауза перед реакцією, аналіз поведінки	емоційно-регулятивний

Продовження таблиці 3.2

Гнучкість	пошук альтернативних способів дії	адаптивний
Рефлексія	аналіз власної поведінки та її наслідків	рефлексивний
Соціальне сприймання	розмежування фактів та інтерпретацій	соціально-перцептивний
Активне слухання	уточнення та перевірка розуміння	комунікативний
Конструктивне самовираження	використання «Я-повідомлень»	комунікативний
Розв’язання проблем	пошук і оцінювання альтернатив	когнітивно-поведінковий
Відповідальність	оцінювання власного внеску в результат	особистісно-регулятивний
Відновлення ресурсів	планування відпочинку та перерв	емоційно-регулятивний

Запропоновані рекомендації доцільно реалізовувати поступово, не намагаючись одночасно змінити всі звички та способи поведінки. На першому етапі особистість може зосередитися на одному або двох компонентах, наприклад плануванні та самоконтролі. Після формування базових навичок до них доцільно додавати практики рефлексії, гнучкості та конструктивної комунікації. Така послідовність дає змогу уникнути надмірного навантаження та створює умови для закріплення нових моделей поведінки.

Важливо також забезпечити перенесення сформованих навичок із тренінгового середовища у реальні життєві ситуації. Для цього кожну техніку бажано пов’язувати з конкретними завданнями повсякденного життя. Наприклад, після опрацювання навички планування особистість може застосувати її під час організації навчального тижня; після освоєння техніки «Стоп – подумай – дій» – використати її у ситуації конфлікту; після опрацювання активного слухання – свідомо застосувати його під час найближчої важливої розмови. Саме практичне використання забезпечує перетворення окремої вправи на стійку навичку.

Доцільним є також створення індивідуального плану саморозвитку, який може охоплювати один місяць. У ньому визначаються конкретні цілі за основними напрямами: самоорганізація, планування, саморегуляція, гнучкість, комунікація та рефлексія. Для кожної цілі варто визначити одну-дві конкретні дії, періодичність їх виконання та критерій, за яким особистість зможе оцінити власний прогрес. Наприклад, замість загального завдання «стати організованішим» доцільно визначити: «протягом місяця щовечора складати план наступного дня та наприкінці дня оцінювати виконання трьох основних завдань».

Узагальнюючи, можна визначити декілька принципів, на яких має ґрунтуватися розвиток соціально-психологічної компетентності засобами самоорганізації. Першим є принцип усвідомленості, який передбачає розуміння власних цілей, мотивів, емоцій і способів поведінки. Другим є принцип систематичності, оскільки окремі вправи не забезпечують стійкої зміни без регулярного повторення та практичного застосування. Третім є принцип гнучкості, що передбачає готовність коригувати власні плани відповідно до реальних умов. Четвертим є принцип рефлексивності, який забезпечує аналіз результатів і визначення напрямів подальшого розвитку. П’ятим є принцип ресурсності, відповідно до якого організація діяльності має враховувати фізичні, емоційні, часові та психологічні можливості особистості.

Таким чином, підвищення рівня соціально-психологічної компетентності засобами самоорганізації доцільно розглядати як комплексний процес, у якому розвиток здатності організовувати власну діяльність поєднується з формуванням соціально-перцептивних, комунікативних, емоційно-регулятивних та рефлексивних умінь. Самоорганізація в цьому випадку виконує функцію внутрішнього механізму упорядкування активності, тоді як соціально-психологічна компетентність забезпечує її адекватне застосування у соціальному середовищі. Найбільш конструктивним є не максимальний рівень контролю, а здатність особистості

усвідомлено визначати цілі, організовувати власні дії, регулювати поведінку, враховувати позицію інших людей, адаптуватися до змін та своєчасно коригувати власні стратегії.

Практичні рекомендації, представлені в цьому підрозділі, можуть бути використані студентами та молодими дорослими для самостійного розвитку відповідних навичок, а також психологами, педагогами й фахівцями соціально-психологічного профілю під час проведення тренінгових і розвивальних заходів. Їх зміст узгоджується зі структурою розробленої програми розвитку самоорганізації та соціально-психологічної компетентності, а запропоновані техніки можуть застосовуватися як у межах групової роботи, так і в індивідуальній практиці.

Висновки до третього розділу

У третьому розділі було обґрунтовано практичні засоби розвитку самоорганізації як важливої психологічної передумови соціально-психологічної компетентності особистості. Визначено, що цілеспрямований розвиток навичок постановки цілей, планування, саморегуляції, самоконтролю, гнучкості та рефлексії створює умови для більш усвідомленої й конструктивної поведінки особистості у різних соціальних ситуаціях.

Обґрунтовано комплекс психологічних технік і практичних засобів, спрямованих на розвиток самоорганізації. До них віднесено постановку SMART-цілей, визначення пріоритетів, планування діяльності, поділ складних завдань на послідовні етапи, ведення щоденника самоорганізації, техніки саморегуляції та самоконтролю, вправи на розвиток гнучкості, рефлексії, активного слухання та конструктивного самовираження. Застосування зазначених засобів дає змогу поєднати організацію власної діяльності з розвитком навичок ефективної соціальної взаємодії.

Сформульовано практичні рекомендації щодо підвищення рівня соціально-психологічної компетентності засобами самоорганізації. Основними напрямами визначено усвідомлене цілепокладання, систематичне планування, розвиток самоконтролю та емоційної саморегуляції, формування

психологічної гнучкості, розвиток рефлексії, удосконалення соціально-перцептивних і комунікативних умінь, підвищення відповідальності та підтримання балансу між організованістю діяльності й відновленням особистісних ресурсів.

Отже, розвиток самоорганізації доцільно розглядати не лише як удосконалення навичок організації часу та діяльності, а як комплексний процес формування здатності особистості свідомо регулювати власну поведінку, адаптуватися до змін, враховувати особливості соціального оточення та конструктивно взаємодіяти з іншими. Запропоновані програма, психологічні техніки та рекомендації можуть бути використані у психологічному супроводі молоді, зокрема здобувачів вищої освіти, з метою розвитку самоорганізації та пов’язаних із нею компонентів соціально-психологічної компетентності.

ВИСНОВКИ

У магістерській роботі здійснено теоретичне обґрунтування та емпіричний розгляд самоорганізації як чинника соціально-психологічної компетентності особистості в сучасному світі. Актуальність дослідження зумовлена необхідністю розвитку здатності особистості самостійно організовувати власну діяльність, регулювати поведінку, адаптуватися до змін, ефективно взаємодіяти з іншими та конструктивно розв’язувати соціальні завдання.

Теоретичний аналіз наукових підходів засвідчив, що самоорганізація є комплексною психологічною характеристикою особистості, яка охоплює здатність до цілепокладання, планування, організації діяльності, самоконтролю, саморегуляції, оцінювання результатів і коригування власних дій відповідно до змінюваних умов. Вона не обмежується раціональним розподілом часу або виконанням запланованих завдань, а передбачає усвідомлене керування власною активністю та відповідальне ставлення до результатів діяльності.

Соціально-психологічну компетентність визначено як інтегральну характеристику особистості, що забезпечує ефективне функціонування у системі соціальних відносин. Її зміст пов’язаний із розумінням себе та інших людей, адекватним сприйманням соціальних ситуацій, комунікативними вміннями, здатністю регулювати власну поведінку, встановлювати конструктивні міжособистісні контакти та адаптуватися до різноманітних умов соціальної взаємодії. Важливу роль у її формуванні відіграють саморегуляція, рефлексивність, відповідальність, гнучкість і здатність до свідомого управління власною поведінкою.

Теоретичне узагальнення дало змогу обґрунтувати взаємозв’язок самоорганізації та соціально-психологічної компетентності. Організаційно-регулятивні ресурси особистості створюють психологічне підґрунтя для більш усвідомленої соціальної поведінки, оскільки здатність визначати цілі,

планувати дії, контролювати емоційні та поведінкові реакції, оцінювати результати й адаптувати власну стратегію до ситуації сприяє ефективнішому функціонуванню у міжособистісній взаємодії. Водночас соціально-психологічна компетентність забезпечує можливість застосовувати навички самоорганізації з урахуванням соціального контексту, потреб інших людей та особливостей конкретної ситуації.

В емпіричній частині роботи було обґрунтовано методичні засади дослідження самоорганізації та соціально-психологічної компетентності. Для діагностики відповідних характеристик передбачено використання опитувальника «Діагностика самоорганізації діяльності» (Сердюк Л.З. 2018), опитувальник «Стиль саморегуляції поведінки» в адаптації М. Яцук та методики дослідження соціального інтелекту Дж. Гілфорда – М. Саллівана. Застосування описової статистики та кореляційного аналізу дає змогу комплексно розглянути організаційно-регулятивні та соціально-перцептивні характеристики особистості.

У межах розглянутого модельного варіанта результатів переважав середній рівень сформованості досліджуваних характеристик. Для самоорганізації він становив 58,0 %, для усвідомленої саморегуляції – 54,0 %, а для соціального інтелекту – 60,0 %. Високий рівень було представлено відповідно у 26,0 %, 28,0 % та 26,0 % випадків, тоді як низький – у 16,0 %, 18,0 % та 14,0 %. Таке співвідношення дає підстави характеризувати досліджувані характеристики як достатньо сформовані, однак такі, що зберігають значний потенціал для подальшого розвитку.

Аналіз окремих регуляторних характеристик показав відносно вищу вираженість гнучкості та самостійності. Водночас планування, моделювання, програмування та оцінювання результатів переважно перебували на середньому рівні. Це дає змогу припустити, що особистість може достатньо успішно адаптуватися до змін і діяти самостійно, однак потребує подальшого розвитку навичок систематичного планування, прогнозування результатів та послідовного організування власної діяльності.

Кореляційний аналіз у модельному варіанті дослідження продемонстрував позитивну спрямованість взаємозв'язків між показниками самоорганізації, саморегуляції та соціального інтелекту. Найбільш виражений взаємозв'язок було передбачено між загальним показником самоорганізації та соціальним інтелектом. Позитивні зв'язки також простежувалися між соціальним інтелектом і такими характеристиками саморегуляції, як планування, моделювання, програмування, оцінювання результатів, гнучкість та самостійність. Отримані співвідношення узгоджуються з теоретичним припущенням про пов'язаність організаційно-регулятивних і соціально-перцептивних характеристик особистості.

Водночас результати кореляційного аналізу не дають підстав безпосередньо стверджувати причинний вплив самоорганізації на соціально-психологічну компетентність. Виявлений взаємозв'язок свідчить про статистичну пов'язаність відповідних психологічних характеристик, тоді як встановлення причинно-наслідкових залежностей потребує експериментальної перевірки. Крім того, соціальний інтелект є лише одним із компонентів ширшої конструкції соціально-психологічної компетентності, тому його показники доцільно розглядати як один із її діагностичних аспектів.

Таким чином, поставлена мета магістерської роботи була теоретично обґрунтована та реалізована через систематизацію наукових підходів до вивчення самоорганізації і соціально-психологічної компетентності, визначення характеру їх взаємозв'язку та розроблення практичних засобів розвитку відповідних психологічних характеристик. Самоорганізацію доцільно розглядати як важливий організаційно-регулятивний ресурс особистості, який пов'язаний із її здатністю ефективно функціонувати в соціальному середовищі, адаптуватися до змін і конструктивно будувати міжособистісну взаємодію. Водночас розвиток самоорганізації має здійснюватися не через надмірну регламентацію поведінки, а через формування усвідомленості, саморегуляції, гнучкості, відповідальності та здатності адаптивно організовувати власну діяльність.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Арістова І. В., Євдокімова Н. О. Соціальний інтелект у структурі комунікативної компетентності фахівців соціономічних професій. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна.* Серія : «Психологія». 2020. Вип. 68. С. 12–19.

2. Ахтирська Ю. І., Завацька Н. Є., Родченкова І. В., Голобородько К. О., Горбань М. В. Психічна саморегуляція молоді у міжособистісній взаємодії в умовах проблемного соціуму. *Теоретичні і прикладні проблеми психології.* 2022. № 3 (59). С. 83–93. DOI : https://doi.org/10.33216/2219-2654-2022-59-3-83-93.

3. Балл Г. О. Концепція самоактуалізації особистості в гуманістичній психології. *Психологія і суспільство*. 2017. № 2 (68). С. 16–32. DOI : https://doi.org/10.35774/pis2017.02.016

4. Блінов О. А., Мороз І. В. Самоосвіта та психічна саморегуляція як ресурси розвитку людини. *Психологія життєвого простору особистості в сучасних умовах кризи, глобалізації та цифрової трансформації суспільного життя* : зб. тез міжнар. наук.-практ. конф. (м. Одеса, 14–15 вересня 2023 р.). Одеса : Міжнародний гуманітарний університет, 2023. С. 43–45. DOI : https://doi.org/10.32837/11300.26355

5. Болотнікова І. В. Емоційна стійкість як фактор психологічного здоров’я фахівців професій типу «людина – людина». *Особистісні та ситуативні детермінанти здоров’я* : матеріали VII Всеукр. наук.-практ. конф. (м. Київ, 17 листопада 2022 р.). Київ, 2022. С. 29–31.

6. Вплив механізмів саморегуляції на процеси соціалізації та самоактуалізації особистості в період юності / К. М. Лисенко-Гелемб’юк. *Педагогіка та психологія* : зб. наук. пр. Чернівці : ЧНУ, 2009. Вип. 449–450. С. 15–20.

7. Ганаба С. О. Soft skills епохи «плинної модерності»: як змінюється змістове наповнення освіти. *Вища освіта України. 2*023. № 2 (89). С. 25–31. DOI : https://doi.org/10.32782/NPU-VOU.2023.2(89).03 .

8. Ганаба С. О. Самоорганізація як компетентність: поворот до особистісно-орієнтованої освіти. *Збірник наукових праць Національної академії Державної прикордонної служби України.* Серія : педагогічні науки. 2021. Т. 24, № 1. С. 30–42. DOI : https://doi.org/10.32453/pedzbirnyk.v24i1.628

9. Герасименко Л. В., Лебединська Г. О. Формування соціального інтелекту у студентів інженерних спеціальностей у процесі професійного навчання. *Технології розвитку інтелекту*. 2020. Т. 4, № 2 (27). DOI : https://doi.org/10.31108/3.2020.4.2.8.

10. Гоян І. М., Яковлева С. В., Гуляс І. А., Фоміна І. В. Самоорганізованість студентської молоді в умовах соціальної невизначеності. *Insight: The Psychological Dimensions of Society*. 2024. № 11. С. 260–281. DOI : https://doi.org/10.32999/2663-970X/2024-11-14.

11. Грішин Е. О. Психологічний супровід розвитку резильєнтності як чинника саморегуляції особистості, яка перебуває в складній життєвій ситуації : дис. … д-ра філософії : 053 Психологія. Тернопіль : Західноукраїнський національний університет, 2024.

12. Гушук І. В., Нижник А. Є., Шугай М. А. Вплив екологічних чинників на психічне здоров’я особистості. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія»*. 2014. № 26. С. 48-52.

13. Данильченко Т. В. Суб’єктивне соціальне благополуччя: психологічний вимір : монографія. Чернігів : Десна Поліграф, 2016. 543 с.

14. Даценко О. А. Теоретичний аналіз самоорганізуючих дій в структурі життєтворчого потенціалу особистості. *Актуальні проблеми психології в закладах освіти*. 2016. Т. 6. С. 8–17. DOI : https://doi.org/10.31812/psychology.v6i.7305.

15. Жигаренко І. П. Психологічні ресурси особистісно-професійної адаптації фахівців соціономічної галузі. *Психологія особистості*. 2021. Т. 11, № 1. С. 31–38. DOI : https://doi.org/10.15330/ps.11.1.31-38.

16. Зязюн І. А. Педагогічна підтримка як чинник самореалізації особистості. *Психолого-педагогічні проблеми сучасної школи*. 2021. № 1 (33). С. 7–14.

17. Івашкевич Е. З., Хупавцева Н. О. Соціальний інтелект педагога як чинник розвитку здатності особистості до фасилітативної взаємодії. *Технології розвитку інтелекту*. 2020. Т. 4, № 1 (26). DOI : https://doi.org/10.31108/3.2020.4.1.3.

18. Кириченко Т. В. Психологічний зміст саморегуляції особистості. *Науковий вісник Херсонського державного університету.* Серія : «Психологічні науки». 2017. Т. 1, № 3. С. 82–87.

19. Когутяк Н. М., Боровська Н. Д. Динаміка соціального інтелекту вчителів з різним педагогічним стажем. *Психологія особистості*. 2022. Т. 12, № 1. С. 57–63. DOI : https://doi.org/10.15330/ps.12.1.57-63.

20. Кокун О. М. Професійна життєстійкість особистості: аналіз феномена. *Актуальні проблеми психології* : збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Том V. Серія : Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія. 2020. Вип. 20. С. 68–81. URL : https://lib.iitta.gov.ua/721356/ (дата звернення: 14.10.2026).

21. Коростильова Л. О. Самореалізація особистості в системі наук про людину. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2015. 212 с.

22. Короткевич К. Поняття самоорганізації навчання у контексті професійної підготовки майбутніх викладачів хореографічних дисциплін. *Молодь і ринок*. 2020. № 3 (182–183). С. 162–164. DOI : https://doi.org/10.24919/2308-4634.2020.216809.

23. Кошова І. В. Життєстійкість як психологічний ресурс. *Ракурси психологічного благополуччя особистості* : зб. тез доп. Всеукр. наук.-практ. семінару (м. Ніжин, 9 червня 2017 р.). Ніжин : НДУ ім. М. Гоголя, 2017. С. 77–80.

24. Кревська О. О. Мотиваційні чинники професійної самоефективності особистості : дис. … канд. психол. наук : 19.00.01. Луцьк, 2018. 213 с.

25. Кузікова С. Б. Психологічні ресурси саморозвитку особистості. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2017. 248 с.

26. Кузікова С. Б., Кузіков Б. О. Конструювання методики дослідження саморозвитку особистості. *Вісник НТУУ «КПІ».* Серія : Філософія. Психологія. Педагогіка. 2010. № 2 (29). С. 106–112.

27. Культурно-гуманістичні стратегії розвитку університетської освіти в умовах динамічних суспільних трансформацій : монографія / Л. С. Горбунова, М. А. Дебик, В. В. Зінченко та ін. ; за ред. І. В. Степаненко. Київ : ІВО НАПН України, 2018. 226 с.

28. Максименко С. Д., Осьодло В. І. Структура та особистісні детермінанти професійної самореалізації суб'єкта. *Проблеми сучасної психології* : зб. наук. пр. 2010. Вип. 8. С. 3–19. DOI : https://doi.org/10.32626/2227-6246.2010-8.%25p.

29. Максименко С. Д., Сердюк Л. З. Психологічна основа самореалізації особистості: структура і функції. *Актуальні проблеми психології.* URL : http://www.appsychology.org.ua/data/jrn/v9/i9/3.pdf (дата звернення: 14.10.2026).

30. Мар'яненко Л. В. Психологічна структура самореалізації учнів у навчально-пізнавальній діяльності. *Актуальні проблеми психології* : зб. наук. пр. Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Т. 10. Серія : Психологія навчання. Генетична психологія. Медична психологія. 2016. Вип. 28. С. 264–273.

31. Маятіна Н. В. Поняття про самореалізацію у дослідженнях вітчизняних науковців. *Modern methods, innovations and operational experience in the field of psychology and pedagogics* : матеріали міжнар. наук.-практ. конф. (м. Люблін, Республіка Польща, 20–21 жовтня 2017 р.). Люблін, 2017. С. 25.

32. Пінська О. Л. Теоретичні засади особистісного саморозвитку як психологічного феномена. *Актуальні проблеми психології в закладах освіти*. 2023. Т. 13. С. 36–50. DOI : https://doi.org/10.31812/psychology.v13i.7664.

33. Поліщук О. М. Ресурси саморозвитку особистості. *Психологія саморозвитку особистості* : зб. наук. пр. Чернівці ; Київ, 2016. С. 64–75.

34. Психофізіологічне забезпечення життєстійкості фахівців соціономічних професій в умовах воєнного стану та післявоєнного відновлення : практичний посібник / О. М. Кокун, О. М. Корніяка, Г.В. Гуменюк та ін. ; за ред. О. М. Кокуна. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2024. 203 с.

35. Сергієнко Н. П., Сугак О. С. Психологічні особливості саморегуляції особистості. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2017. Вип. 21. С. 171–177.

36. Сердюк Л. З., Шамич О. М. Психологічні основи самореалізації особистості. *Актуальні проблеми психології* : зб. наук. пр. Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Т. V. Серія : Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія. 2016. Вип. 16. С. 150–157.

37. Ситнік С. В., Чебикін О. Я. Особливості міжособистісної взаємодії психологів з різним рівнем соціального інтелекту. *Наука і освіта*. 2020. № 1. С. 41–48. DOI : https://doi.org/10.24195/2414-4665-2020-1-6

38. Сологуб А. І. Самоорганізація – засіб саморозвитку учня і студента. *Педагогіка вищої та середньої школи*. 2010. Т. 29. С. 338–342. DOI : https://doi.org/10.31812/educdim.4964.

39. Тамаркіна О. Л. Теоретичний аналіз самостійності у професійному становленні студента. *Педагогіка вищої та середньої школи*. 2010. Т. 29. С. 195–201. DOI : https://doi.org/10.31812/educdim.4930.

40. Титова Т. Є., Титов І. Г. Функціональна роль уяви в процесах свідомої саморегуляції: теоретичний аналіз. *Психологія і особистість*. 2021. № 1 (19). С. 84–93. DOI : https://doi.org/10.33989/2226-4078.2021.1.227200.

41. Трансформаційні процеси у суспільній та соціокультурній сферах України : монографія / О. М. Анісімова, Л. А. Ковальська, Г. П. Лукаш, О. В. Прігунов, О. С. Щербіна, Т. М. Яворська. Вінниця : Нілан-ЛТД, 2021. 185 с.

42. Труляєв Р. О. Стиль саморегуляції як фактор соціально-психологічної адаптації. *Педагогіка вищої та середньої школи*. 2010. Т. 29. С. 387–395. DOI : https://doi.org/10.31812/educdim.4975.

43. Юзюк В. В., Бабатіна С. І. Теоретичне аналізування конструкту «особистісна ефективність». *Соціокультурні та психологічні виміри становлення особистості* : зб. наук. пр. за матеріалами ІІІ Міжнар. наук.-практ. конф. Херсон : ФОП Вишемирський В. С., 2021. С. 330–333.

44. Яворська Т. М. Самоорганізація особистості як чинник професійно-особистісного розвитку здобувачів освіти. *Інформація та соціум*. 2024. С. 139–142.

45. Inzlicht M., Werner K. M., Briskin J. L., Roberts B. W. Integrating models of self-regulation. *Annual Review of Psychology*. 2021. Vol. 72. P. 319–345. DOI : https://doi.org/10.1146/annurev-psych-061020-105721.

46. Junge C., Valkenburg P. M., Deković M., Branje S. The building blocks of social competence: contributions of the Consortium of Individual Development. *Developmental Cognitive Neuroscience*. 2020. Vol. 45. Article 100861. DOI : https://doi.org/10.1016/j.dcn.2020.100861.

47. Kurmanova A., Shaikhymuratova I., Aubakirova Z., Lawrence K. C., Baizhumanova B., Yermentayeva A. Personality traits and social intelligence roles in self-regulation ability of university students. *International Journal of Adolescence and Youth*. 2024. Vol. 29, No. 1. Article 2372035. DOI : https://doi.org/10.1080/02673843.2024.2372035.

48. Luna P., Guerrero J., Rodrigo-Ruiz D., Losada L., Cejudo J. Social competence and peer social acceptance: evaluating effects of an educational intervention in adolescents. *Frontiers in Psychology*. 2020. Vol. 11. Article 1305. DOI : https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01305.

49. Miao J., Ma L. Students' online interaction, self-regulation, and learning engagement in higher education: the importance of social presence to online learning. *Frontiers in Psychology*. 2022. Vol. 13. Article 815220. DOI : https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.815220.

ДОДАТКИ

Додаток А

Для демонстрації розрахунку використано індивідуальні значення двох показників: **X – рівень самоорганізації** та **Y – рівень соціального інтелекту**. Обсяг вибірки становить **n = 50**.

№	X	Y	Ранг X	Ранг Y	d	d²
1	1	11	1	11	-10	100
2	2	13	2	13	-11	121
3	3	30	3	30	-27	729
4	4	27	4	27	-23	529
5	5	26	5	26	-21	441
6	6	20	6	20	-14	196
7	7	19	7	19	-12	144
8	8	16	8	16	-8	64
9	9	7	9	7	2	4
10	10	21	10	21	-11	121
11	11	18	11	18	-7	49
12	12	6	12	6	6	36
13	13	38	13	38	-25	625
14	14	4	14	4	10	100
15	15	25	15	25	-10	100
16	16	9	16	9	7	49
17	17	31	17	31	-14	196
18	18	3	18	3	15	225
19	19	36	19	36	-17	289
20	20	10	20	10	10	100
21	21	33	21	33	-12	144
22	22	5	22	5	17	289
23	23	28	23	28	-5	25
24	24	14	24	14	10	100
25	25	44	25	44	-19	361
26	26	2	26	2	24	576
27	27	42	27	42	-15	225
28	28	15	28	15	13	169
29	29	22	29	22	7	49
30	30	40	30	40	-10	100
31	31	12	31	12	19	361
32	32	35	32	35	-3	9
33	33	17	33	17	16	256
34	34	29	34	29	5	25

35	35	8	35	8	27	729
36	36	34	36	34	2	4
37	37	46	37	46	-9	81
38	38	1	38	1	37	1369
39	39	43	39	43	-4	16
40	40	24	40	24	16	256
41	41	47	41	47	-6	36
42	42	32	42	32	10	100
43	43	49	43	49	-6	36
44	44	23	44	23	21	441
45	45	41	45	41	4	16
46	46	50	46	50	-4	16
47	47	45	47	45	2	4
48	48	37	48	37	11	121
49	49	39	49	39	10	100
50	50	48	50	48	2	4
Σ						**10830**

Розрахунок коефіцієнта

Коефіцієнт рангової кореляції Спірмена визначається за формулою:

$$r_s = 1 - \frac{6 \sum d^2}{n(n^2 - 1)}$$

де:

- r_s— коефіцієнт рангової кореляції Спірмена;
- d— різниця між рангами двох показників;
- $\sum d^2$— сума квадратів різниць рангів;
- n— кількість досліджуваних.

У нашому модельному прикладі:

$$n = 50 \sum d^2 = 10830$$

Тоді:

$$r_s = 1 - \frac{6 \times 10830}{50(50^2 - 1)} r_s = 1 - \frac{64980}{124950} r_s \approx 0{,}480$$