**Міністерство освіти і науки України**

**Західноукраїнський національний університет**

**Факультет** [соціально-гуманітарний](https://www.wunu.edu.ua/educational-subdivisions/faculty/sgf/)

**Кафедра** психології та соціальної роботи

**КОСМИНА Анастасія**

**«СПОСОБИ САМОАКТУАЛІЗАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ У СФЕРІ ПРОФЕСІЙНОЇ МИСЛЕДІЯЛЬНОСТІ»**

спеціальність \_\_053 Психологія\_\_

освітньо-професійна (наукова) програма

кваліфікаційна робота за освітнім ступенем «магістр»

Виконав студент

групи\_\_ПСм-21

Космина Анастасія

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

підпис

науковий керівник:

к.психол.н., доцент

Мудрак М.А.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

підпис

Кваліфікаційну роботу

допущено до захисту

«\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_ р.

Завідувач кафедри

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

підпис

Тернопіль – 2022

**Зміст**

**Вступ**.........................................................................................................................3

**Розділ 1. теоретиКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ самоактуалізації особистості у сфері професійної миследіяльності …………………………………………………………….6**

1.1. Основні психологічні теорії самоактуалізації та їх характеристика …….….6

1.2. Самоактуалізація особистості як психологічний феномен………………....14

1.2. Психологічні особливості самоактуалізації особистості в студентському віці…….……………………………………………………………………………..19

**Висновки до розділу 1 ……………………………………………………….....28**

**Розділ 2. ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ особливостЕЙ самоактуалізації особистості у сфері професійної миследіяльності** …………………………...………………………………30

2.1. Організація і зміст емпіричного дослідження самоактуалізації особистості
у сфері професійної миследіяльності………………….……………...………...30

2.2. Аналіз результатів дослідження самоактуалізації особистості у сфері професійної миследіяльності.……………………………………………………...39

**Висновки до розділу 2 ……………………………………………………….....51**

**РОЗДІЛ 3. Обгрунтування способів самоактуалізації особистості у сфері професійної миследіяльності ……..53**

3.1.Шляхи підвищення ефективності самоактуалізації особистості у сфері професійної миследіяльності ………………………………………….…..……...53

3.2. Структура, зміст та апробація програми стимулювання самоактуалізації особистості у сфері професійної миследіяльності…………………….……….63

**Висновки до розділу 3 ……………………………………………………….....76**

**ВисновкИ………………………………………………………………………..78**

**Список використаних джерел…………………...…………………..82**

**Додатки………………………………………………………………………….90**

**Вступ**

**Актуальність дослідження.** Швидкоплинність соціального прогресу, динамічні зміни суспільства призвели до необхідності нового покоління постійно працювати над собою, самовизначатися у професійній сфері, мати можливість розвиватися протягом життя, посилити взяття відповідальності за власне майбутнє, за перспективу досягнення успіху, за повнішу реалізацію свого внутрішнього потенціалу. Як казав К. Роджерс, «важливий мотив життя людини – це актуалізація, тобто збереження і розвиток себе, максимальне виявлення кращих якостей власної особистості, закладених у неї від природи» [69]. Потреба у розвитку особистості є природною потребою, що надає індивідуальному життю кожного своєрідної спрямованості та глибокого змісту, зміцнює віру в себе та надає шанс встояти серед життєвих негараздів.

Проблема самоактуалізації особистості, зокрема у сфері її професійної миследіяльності, є надзвичайно актуальною. Людина, з одного боку, перебуває в системі різноманітних викликів і можливостей реального світу, помножених Інтернет-комунікацією, а з іншого – потерпає від внутрішніх обмежень, несвідомих схильностей, що стоять на заваді її повноцінного функціонування і самореалізації. Відомо, що кожна людина володіє різними можливостями долати духовну інерцію щодо саморозвитку і протидіяти нівелюючим тенденціям соціального оточення; вказані можливості визначаються природними нахилами й сенсожиттєвими настановами. Чи живе конкретна людина у згоді з власними ціннісними орієнтаціями й життєвими сенсами, реалізуючи персональний екзистенційний вибір, є мірилом її самоздійснення.

Представники гуманістичної психології (А. Маслоу, Р. Мей, Г. Олпорт,
К. Роджерс, В. Франкл та ін.) присвятили свої роботи дослідженню зазначених вище проблем, а саме проблеми саморозвитку, самоактуалізації та самореалізації. У центрі їх наукової уваги знаходиться сильна творча особистість, сенсом життя якої є самореалізація (саморозвиток). В українській психології проблему розвитку особистості, особистісного зростання людини представлено науковими концепціями й теоріями І. Беха, О. Бондаренка, М. Боришевського, І. Булах, Г. Костюка, С. Максименка, В. Роменця, В. Татенка, Т. Титаренко та ін.

Проблема самоактуалізації особистості часто досліджується різними (екзистенційним та психодинамічним) напрямками, які часто розцінюються як протилежні. Сказане конституюється й дотепер не подоланим історичним протистоянням глибинної і вершинної психології, які розробляють власний термінологічний апарат, послуговуючись взаємовиключними методологемами. У той же час, проблема самореалізації особистості є однією з тих, що є недостатньо дослідженою у психологічній науці, зокрема й у плані комплексного експериментального вивчення. Важливим є й вивчення психологічних особливостей саморозвитку молоді, тому що людина з високим ступенем самовизначення набагато легше приймає рішення, вона більш ініціативна і відповідальна за свої вчинки, більш оригінальна й грунтовна у нестандартних життєвих ситуаціях, інакше кажучи вона креативніша. Саме у студентські роки процес самореалізації, на думку автора концепції самоактуалізації А. Маслоу, дістає певної інтенсивності й особистісної значущості.

Важливо, що юні роки характеризуються усвідомленням себе як особистості, своєрідністю, відмінними від інших. У такому віці остаточно вкладається фундамент власних життєвих цінностей, вимальовується проекція головних напрямів життєдіяльності, пошуків, самовизначення тощо. Професійні інтереси, культура поведінки, вміння комунікувати – всі ці складові способу життя з’являються саме у період навчання у закладі вищої освіти.

Названі аспекти проблеми самоактуалізації особистості на етапі юнацтва частково вивчались у вітчизняній психології (М. Боднар, М. Гасюк, В. Гупаловська, Ю. Долінська, М. Ткалич). Разом з тим відсутні дослідження процесу самореалізації майбутніх фахівців у різноманітних сферах професійної діяльності також у процесі освітньо-професійної підготовки, недостатньо визначені гендерні особливості даного процесу, його динаміка.

Актуальність вивчення цих аспектів самоактуалізації особистості на етапі професійного становлення обумовила вибір теми дослідження: **«Способи самоактуалізації особистості у сфері професійної миследіяльності».**

**Метою дослідження** роботи єтеоретичне обґрунтування та експериментальна перевірка способів самоактуалізації особистості у сфері професійної миследіяльності.

Для досягнення мети дослідження було виявлено наступні **завдання:**

* + 1. Визначити наукові основи вивчення проблеми самоактуалізації особистості.
		2. Виявити психологічні особливості самореалізації особи в студентському віці.
		3. Емпірично дослідити психологічні особливості самоактуалізації особистості у сфері професійної миследіяльності.
		4. Обґрунтувати, розробити й апробувати програму стимулювання самоактуалізації особистості у сфері професійної миследіяльності.

**Об’єкт дослідження** – самоактуалізація особистості як психологічне явище.

Психологічні властивості самореалізації особистості у сфері професійної миследіяльності є **предметом дослідження**.

Автор визначив такі **методи дослідження**: розбір науково-теоретичних джерел з принципів дослідження, визначення типології, систематизація, узагальнення отриманої інформації; психодіагностичні методики для вивчення психологічних особливостей самоактуалізації майбутніх психологів (САТ – Самоактуалізаційний тест Е. Шостром (адаптація Ю. Альошиної, Л. Гозмана), тест «СЖО» Д. Леонтьєва); методи кількісної і якісної обробки отриманих емпіричних даних.

**Теоретичне значення дослідження:** теоретично обґрунтовано проблему дослідження психологічних особливостей самоактуалізації особистості у сфері професійної миследіяльності; уточнено сутність самоактуалізації як потреби людини прагнути до найбільш повної реалізації свого внутрішнього потенціалу; збільшено зміст понять «самоактуалізація», «самоактуалізація особистості», а також «самоактуалізація особистості у сфері професійної миследіяльності», виявлено особливості його усвідомлення студентами; поглиблено знання про динаміку процесу самоактуалізації особистості у сфері професійної миследіяльності, визначено значущі індивідуальні характеристики особистості та внутрішні і зовнішні складові, сюди ж відносяться й методи стимулювання процесу самоактуалізації особистості у сфері професійної миследіяльності.

**Практичне значення одержаних результатів** полягає в опрацюванні та затвердженні комплексу діагностичних методів дослідження самоактуалізації особистості у сфері професійної миследіяльності. Отримані у дослідженні експериментальні дані та їх висновках можуть бути використані для стимулювання процесу самореалізації особистості у сфері професійної миследіяльності, зокрема й для вдосконалення освітньо-професійної підготовки майбутніх фахівців гуманітарної сфери у закладах вищої освіти.

**Експериментальна база дослідження. Дослідно-е**кспериментальна робота проводилась на початку 2022 року на базі закладу вищої освіти «Західноукраїнський національний університет». У дослідженні взяли участь студенти-психологи третього курсу.

**Структура й обсяг дослідження.** Випускна кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаної літератури, що містить 93 найменування. Основний зміст роботи викладено на 81 сторінці. Загальний обсяг роботи становить 98 сторінок.

**Розділ 1**

**теоретиКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ основи**

**вивчення самоактуалізації особистості**

**у сфері професійної миследіяльності**

**1.1. Основні психологічні теорії самоактуалізації**

**та їх характеристика**

Починаючи з середини ХХ століття серед досягнень людства, що збагачують світову науку і культуру, важливе місце посідає гуманістична психологія, що сформувалась у США та Західній Європі. Не відмовляючись від використання результатів, отриманих у рамках таких найвпливовіших у першій половині століття напрямів, як фрейдизм та біхевіоризм, психологія гуманістів «підкреслює значення власної творчої активності суб’єкта і досліджує умови, що сприяють її розгортанню» [9, c. 3].

Закладені в екзистенціальній філософії засади гуманістичного підходу до людини та теорії самоактуалізації були розроблені такими європейськими мислителями як Ф. Брентано, М. Бубер, Е. Гуссерль, А. Камю, С. К'єркегор,
М. Гайдеггер, Ж.-П. Сартр, К. Ясперс

Основоположником поняття «самоактуалізація» став нейрофізіолог
К. Гольдштейн з метою визначити унікальний принцип життя, основний і єдиний мотив в людському житті. Розбіжності в напрямках самоактуалізації викликані різними внутрішніми потенціями людей і відмінностями в завадах, які виникають на життєвому шляху кожного, хто самоактуалізується в зовнішньому оточенні. Переборювання цих перешкод призводить або до адаптації в середовищі, або до оволодіння ним, знаходження більш результативних способів поведінки [17]. Отже, розвиток людини вже спочатку безпосередньо пов’язаний із соціальними відносинами.

Великий вплив на розвиток гуманістичного підходу до особистості справили роботи таких відомих вчених: Еріх Фромм, Гордон Олпорт, Карл Роджерс, Віктор Франкл, Ролло Мей. Варто зауважити, що найбільшого визнання отримали роботи Абрахама Маслоу як видатного представника гуманістичної теорії особистості. Проводячи теоретичну паралель з класичним фрейдизмом, А. Маслоу критикує його «за тяжіння до патології» у всьому (виражене у крайній формі) і невміння побачити здорові можливості, закладені у людському бутті; за те, що «він дивиться на все крізь темні окуляри» [9, c. 52].

Спираючись на ідеї К. Гольдштейна, А. Маслоу запозичив у нього термін «самоактуалізація». Підхід А. Маслоу дає змогу розглядати самоактуалізацію, як здоровий розвиток здібностей людей, щоб вони могли стати тим, ким можуть стати, а значить – жити осмислено і довершено. Більшість людей, в тому числі майбутні психологи, прагнуть до внутрішнього самовдосконалення, але не розуміють свого потенціалу, не знають про свої можливості і не усвідомлюють користі самовдосконалення. Знаходимо перелік умов успішної самоактуалізації особистості майбутнього фахівця: «усвідомлення власного потенціалу, сильних і слабких сторін, здібностей, бажань та прагнень; сприятливі зовнішні обставини, які не подавляють тенденцію особистості до актуалізації, а сприяють їй; відкритість особистості новим ідеям, новому досвіду, готовність ризикувати, помилятись, відмовлятись від старих звичок» [63, c. 72].

Важливо, що А. Маслоу уявляв собі самоактуалізовану людину «не як звичайну людину, якій щось додали, а як звичайну людину, у якої нічого не відняли. У пересічної людини пригнічені і заблоковані здібності і таланти, які у сукупності могли б складати її цілісність» [57, c. 310]. Руйнівними силами творчого потенціалу особистості є незадоволеність базових потреб, які, за своєю природою, вроджені або інстинктивні. Спираючись на ідею А. Маслоу, ієрархія потреб студентів-психологів має таку послідовність: 1) фізіологічні (голод, спрага, сексуальний потяг, сон тощо); 2) потреба у безпеці (впевненість, захищеність, надійність, порядок тощо); 3) потреба у контактах і любові;
4) потреба у визнанні, оцінці, повазі (у тому числі самоповазі); 5) потреба у самоактуалізації (свободі, необхідній для повнішого розвитку всіх задатків і талантів, для реалізації самості) [57].

Підсумовуючи основоположні теоретичні позиції концепції А. Маслоу, термін «самоактуалізація» можна визначити як «прагнення до самоздійснення, а точніше, тенденція актуалізувати те, що міститься в якості потенцій. Цю тенденцію можна назвати прагненням людини стати все більше й більше тим, що вона є, стати усім, чим вона здатна стати. Самоактуалізація є зростанням зсередини того, що складає сутність організму» [57, c. 72].

Теоретичну модель самоактуалізації майбутнього фахівця можна порівняти з ідеальною моделлю «повноцінно функціонуючої людини» К. Роджерса, яка передбачає такі основні характеристики: 1) відкритість досвіду, тобто, відсутність захистів, що запобігають повноті переживань, ускладнюють їх усвідомлення та прояв; 2) екзистенційний спосіб буття, при якому особистість ніби відновлюється з кожним разом неповторного життєвого досвіду;
3) організмічна довіра – це здатність приймати до уваги свої внутрішні відчуття, довіра цілісному «Я», усій сукупності досвіду як інстанції, що приймає рішення, робить вибір та здійснює вчинки; 4) емпірична свобода, що є внутрішнім почуттям: «Єдиний, хто відповідає за мої власні дії та їх наслідки – це я сам». Людина може вільно жити так, як хоче, без обмежень чи заперечень;
5) креативність – творчий образ життя, який виникає у людини, яка живе гарним життям. Тобто ідея вільної, цілісно функціонуючої людини передбачає «свободу та відповідальність, цілісність і гармонійність, актуалізацію і реалізацію всіх потенційних можливостей людини» [59, c. 70].

Синонімом «самоактуалізуючої особистості» є термін Г. Олпорта «зріла особистість». Автор виділяє три типи диспозицій: 1) кардинальні – настільки пронизують особу, що практично всі її дії можна звести до їх впливу; 2) центральні – це блискучі характеристики людини як особистості, які можуть легко помітити оточуючі; 3) вторинні – це менш непохитні, не такі типові, менш очевидні риси. Враховуючи, що дозрівання людини – це безперервний процес становлення, що триває все життя, Г. Олпорт сформулював критерії особистісної зрілості майбутнього фахівця: широкі межі «Я»; здатність до близьких міжособистісних стосунків (дружня інтимність та співчуття); відсутність емоційних бар’єрів і проблем, самоприйняття; реалістичне сприйняття та домагання; здібність до самопізнання і філософського почуття гумору, спрямованого на себе; цільна життєва філософія [82].

Природа самоактуалізації дає змогу вибрати різноманітні дослідницькі позиції. У термінології гештальт-психології, «процес зростання – це процес розширення самосвідомості, а основний фактор призупинення психологічного зростання – це відхід від усвідомлення» [17, c. 73]. Виходячи з позицій Ф. Перлза, самоактуалізацію майбутнього фахівця слід розглядати через досягнення психологічного здоров’я і зрілості як здатності замінити зовнішню підтримку і регуляцію самопідтримкою і саморегуляцією. «Кожен організм має здатність досягти оптимального балансу всередині себе та щодо свого оточення. Регулюючи себе, індивіди усвідомлюють власну здатність обирати засоби задоволення потреб, коли ці потреби дають про себе знати» [52, c. 75].

В епігенетичній теорії Е. Еріксона розглядається близьке за змістом до самоактуалізації питання особистісного зростання. Цікавою є думка вченого, що на кожному віковому етапі наступає криза, як наслідок досягнення певної психічної зрілості. За умови позитивного розв’язання конфлікту, який виник на певному віковому етапі, можливе подальше особистісне зростання. В іншому випадку такий розвиток є проблематичним і може суттєво гальмуватись [47].

Позицію екзистенційного напряму представляють концепції В. Франкла, Р. Мея, Дж. Б’юдженталя. Зауважимо, що В. Франкл розглядає прагнення до пошуку та реалізації сенсу життя як основну мотиваційну тенденцію, внутрішньо властиву людині. Життя майбутніх психологів і педагогів не може лишитися без сенсу ні за яких обставин, сенс життя завжди може і повинен бути знайдений. У пошуках сенсу життя студента спрямовує його совість, яку можна визначити як «здатність знаходити той єдиний та унікальний сенс у будь-якій ситуації» [20, c.95]. Совість дорівнює «внутрішньому голосу», що спрямовує майбутнього фахівця на шляху досягнення здоров’я. Він зазначає, що «людина повертається і займається собою, лише якщо у неї немає сенсу життя. Ідеалізація самовираження, якщо вона є самоціллю, робить неможливим існування значущих стосунків. Основним у стосунках любові є не вільне самовираження, а вихід за межі себе і любов буття іншого» [87, c.186].

На погляд Р. Мея, аутентичною або самоактуалізованою є людина, яка досягла здорового самовираження, автономності, що знаходиться у злагоді зі своїми інстинктами та вміє мужньо говорити, діяти і жити із глибин цілісної особистості [50]. Особистість живе справжнім, для неї актуальним у першу чергу є життя в “одному моменті”, тобто те, що відбувається одразу. У цій єдиній істинній реальності особа утворює себе самостійно і відповідальна за те, ким вона стане. Порівнюючи психічно здорову повноцінну людину з хворою, вчений дійшов результату, що багато людей нехтують можливістю сміливо зустрітися віч-на-віч з власним призначенням в житті. «Спроби уникнути подібного зіткнення призводять до того, що вони жертвують переважно своєю свободою і намагаються піти від відповідальності, заявляючи про початкову несвободу своїх дій. Не бажаючи робити вибір, вони втрачають здатність бачити себе такими, якими вони є насправді і переймаються почуттям власної незначущості і відчуженості від світу. Здорові ж люди кидають виклик своїй долі, цінують та оберігають свою свободу і живуть справжнім життям, чесним по відношенню до себе та інших. Вони усвідомлюють неминучість смерті, але їм вистачає сміливості жити по-справжньому» [31, c. 593].

В наукових працях Дж. Б’юдженталя аутентичність означає автономну самотворчість того, ким і чим ми повинні стати. Щоб стати аутентичним (самоактуалізованим), майбутній фахівець повинен подолати культуризацію і дослідити себе зсередини. Жити справжнім, аутентичним життям, згідно з Дж. Б’юдженталем, означає повністю усвідомлювати справжній момент життя; обрати, як його провести та взяти відповідальність за своє рішення [18].

Питання, близькі до самоактуалізації чи самореалізації, досліджувались у психоаналітично-орієнтованих теоріях.Основоположні теоретичні позиції ідеї самоактуалізації, що розвиваються в її сучасному варіанті, є ідеї А. Адлера, який в останніх своїх роботах поряд з терміном «прагнення до переваги» використовував термін «прагнення до самовдосконалення» як взаємозамінні [1, c. 6]. Порівнюючи себе з недосяжним ідеалом досконалості, студент постійно сповнюється почуттям, що він нижче за нього, і мотивується цим почуттям.

Згідно з підходом А. Адлера, кожна людина стикається з трьома життєвими завданнями: робота, дружба і кохання. На його думку, «ці три основні зв’язки визначені тим фактором, що ми живемо у певному місці і повинні розвиватися у тих межах і можливостях, які дає нам оточення; ми живемо серед інших істот нашого народу, до яких ми повинні пристосовуватися; ми живемо двостатево і майбутнє нашої раси залежить від стосунків між цими двома статями» [1, c.5]. Автор звертає увагу на взаємозв’язок роботи, дружби і кохання: «вирішення однієї допомагає у вирішенні інших, ми могли б навіть сказати, що всі вони – аспекти тієї ж самої проблеми – необхідності для людей підтримувати й розвивати життя у тому середовищі, в якому вони знаходяться» [1, c. 16].

Важливим досягненням А. Адлера було відкриття «креативного Я» [1]. Коли він винайшов креативну силу «Я», інші поняття стали залежити від цього уявлення, у ньому він, нарешті, виявив базу, філософський камінь, основу, фундамент всього людського. Єдине «креативне Я» відіграє роль правителя. У свою чергу, підхід А. Адлера дає змогу розглядати креативну силу «Я» як першопричину, яку складно описати. Ми можемо спостерігати її прояви, але не її саму. Це щось між стимульним впливом на людину і відповідною реакцією людини на таке сприяння. Загалом, згідно з ідеєю «креативного Я», майбутній фахівець сам творить власну особистість, він створює її із сирого матеріалу спадковості та досвіду. «Креативне Я» додає життю змісту: воно створює ціль і засоби його досягнення. «Креативне Я» – активний початок життя, і поняття це відрізняється від старого поняття «душа». Наділивши людину самовідданістю, людяністю, жагою до співпраці, автор повернув людям почуття власної гідності. Людина може бути не жертвою власної долі, а її господарем. Поза тим, прагнення особистості до досконалості, дає оригінальну і плідну інтерпретацію «вродженого» характеру потреб. Досконалість вроджена, пише він, «але не так, як врождені ваблення ... а як щось, що належить до самого життя... щось, без чого неможливо взагалі уявити собі життя» [1, c.22].

Автор гуманістичного психоаналізу Е. Фромм розглядає самоактуалізацію як проблему існування здорової особистості у сучасному суспільстві. Дилема між свободою і відповідальністю, між автономією і почуттям безпеки, між вибором і відчуженням від природи і суспільства, на думку мислителя, є основною причиною проблем людського існування [69]. Заслуговує уваги думка автора про те, що існує досвід позитивної свободи, завдяки якому можна врятуватися від почуття самотності і відчуженості. Досягнення позитивної свободи (студент відчуває себе частиною світу і не залежить від нього) потребує від майбутніх фахівців задоволення основних екзистенціальних потреб, що є основою біофільного спрямування особистості. Основними екзистенціальними потребами особистості майбутніх фахівців виступають:

1) Потреба у встановленні зв’язків – студентам необхідно про когось піклуватися, брати участь у чиємусь житті, нести за когось відповідальність.

2) Потреба у подоланні – подолання пасивної природи задля активності і творчості, творення власного життя; здійснюється шляхом творіння (ідеї, мистецтво, матеріальні цінності, народження дітей тощо).

3) Потреба в укоріненні – заснована на почутті стабільності і надійності; прагненні відчувати себе невід’ємною частиною світу, бачити біологічний зв’язок зі світом.

4) Потреба в особистісній ідентичності – внутрішня потреба в усвідомленні власної унікальності і неповторності; здатність сказати «Я – це Я»; прагнення сприймати себе господарем життя.

5) Потреба у системі поглядів і вірності – стійкий та узгоджений спосіб сприйняття й осмислення світу [69, c. 63-64].

Особливої уваги заслуговує думка Е. Фромма, що «людина прагне до ідеального осмислення досконалого життя, а не просто до виразу своїх природжених потенційних можливостей, що відбувається свідомо, але без участі самості... У людських силах удосконалювати себе, але шлях до досконалості не зводиться до простого прояву природжених сильних якостей. Людина повинна тренуватися бути людиною, щоб навчитися робити це добре» [69, c. 124].

Отже, проблема самореалізації індивідуальності є однією з основних проблем людського життя, так як саме завдяки цьому процесу особа долучається до спільноти, злагоджено і збалансовано проявляє себе в ньому, здійснюючи можливий потенціал розвитку свого внутрішнього «Я».

**1.2. Самоактуалізація особистості як психологічний**

**феномен**

Поняття «самоактуалізація» (Self–actualisation) утворилося від слова «актуалізація», що має таке значення як «перехід від стану можливостей до стану дійсності» [17]. «Self» змінює об'єктивний займенник в рефлексивний (об'єкт, на який орієнтовано дію, і суб'єкт цієї дії сходяться). «У цьому сенсі «self» – це особистість, що одночасно здійснює дію і зазнає її» [30, с. 5]. Самоактуалізація має характеристику як дещо синтезоване, що обіймає всебічний і безупинний розвиток творчого та внутрішнього потенціалу особи, якнайбільшу реалізацію перспектив, адекватне сприйняття навколишнього світу і свого місця в ньому, наявність ресурсів для емоційного й морального життя, високий рівень фізичного здоров'я, духовності та моральності [29, с. 43].

З метою висвітлити окремі теоретичні положення самоактуалізації майбутніх фахівців, звернемося до вітчизняної психології, яка розглядає самоактуалізацію як проблемустановлення особистості.

Згідно з підходом Б. Ананьєва, самоактуалізуюча особистість – це людина цілісна, така, що розвивається і діє. Розвиток людини через діяльність обумовлює побудову її цілісної особистості: «Цілісність особистості – не природний дар, історично утворювана соціальна якість психологічного розвитку особистості, а цілісність розвитку людини складає її специфічну якість» [23, c. 84]. Слідом за Б. Ананьєвим, особистість майбутнього фахівця можна розглядати як складну ієрархізовану структуру, причому становлення цієї ієрархії, поряд зі становленням цілісності особистості, відбувається поступово, у процесі її розвитку і діяльності (у тому числі освітньої).

Природа самоактуалізації дає змогу вибрати різноманітні дослідницькі позиції. У концепції С. Рубінштейна також закладено поняття самоактуалізації, яке він визначає через категорію «спрямованості» [62, с. 18]. Він розглядає даний феномен як інтегральну характеристику особистості майбутнього фахівця, в якій сполучені динамічний, змістовний, відображальний (предметний) та емоційний (відносини) аспекти. Учений на новому рівні розкриває вольові якості особистості у тому значенні, «наскільки і в якому напрямі зуміла особистість надати єдність власним спонукам, бажанням і застосувати власну волю для їх реалізації в особистісно цінних і суспільно значущих формах». «Спрямованість – це активність особистості, що здійснює опредмечування, об'єктивування не тільки окремих мотивів, прагнень, але і самої особистості. Тому спрямованість – це самовираження особистості у житті, її тенденція самореалізації» [62, c.68]. Враховуючи принцип детермінізму автор запропонував новий підхід до вивчення особистості через «виявлення закономірних зв'язків зовнішнього і внутрішнього, специфічну активність особистості, її вибірковість, рушійні сили і механізми, що перетворюють зовнішні дії» [62, c. 35].

Погоджуючись з думкою С. Рубінштейна, особистість майбутнього фахівця визначається своїм ставленням до довкілля, а її зростання – це і є визначення ставлень. Ступінь їх сформованості, визначеності є ступенем зрілості особистості студента. Ставлення визначає коло занять людини, професію, сім’ю, впливає на все її життя, на її самоздійснення, рівень самоактуалізації та стосунки зі світом і втілюється у духовних (душевних, психічних, особистісних) утвореннях [48]. Базовим мотиваційним утворенням майбутніх психологів, згідно з С. Рубінштейном, є потреби, у співвідношенні з якими визначаються мотиваційне значення і специфічна роль у регуляції поведінки і діяльності. Він розглядає потребу самовираження, самоактуалізації як вищу життєву спрямованість особистості.

У працях сьогоденних науковців (К. Абульханова-Славської, Л. Анцифе-рової, Г. Балла, І. Беха, О. Бондаренка, М. Боришевського, Б. Братуся, І. Булах, Є. Головахи, Л. Коган, О. Кроника, Д. Леонтьєва, П. Лушина, С. Максименка, І. Манохи, В. Муляра, О. Орлова, О. Скрипченкоа, Л. Сохань, В. Татенко, Т. Титаренко та ін.) особистість, що самоактуалізується, розглядається як індивідуум із культурною суб’єктністю, здатністю до самовизначення, активного суб’єкта життєдіяльності, життєтворчості, будівника свого неповторного життєвого світу.

Спираючись на думку І. Булах, вирішення проблеми самоактуалізації у психології нашого часу висвітлює три фундаментальні тенденції: «З позицій першої тенденції генезис особистості зумовлюється переважно соціальною ситуацією розвитку, з позицій другої – акцентується увага на соціальній активності особистості та її свідомості, з позицій третьої – актуалізується суб’єктність людини, точніше, особистість як суб’єкт власної психічної активності, що первісно наділений свободою і відповідальністю» [8, с. 32].

Науковий принцип саморозвитку особистості у межах суб’єктно-генетичної парадигми сформульовано у працях В. Татенка: внутрішнє (суб’єкт) функціонує через зовнішнє і, тим самим, переінакшує себе та зовнішнє [59]. Також автор окреслив технології актуалізації суб’єктивного потенціалу особистості.

У працях таких науковців як К. Абульханова-Славська та Л. Анциферова самоактуалізація є «реалізацією діяльності особистості, спрямована на реалізацію життєвих цілей. Вміння ставити й утримувати цілі (починаючи від сенсожиттєвих до ситуативно-тактичних) забезпечує вищу форму зміни особистості – її розвиток і творчість» [6, с. 10].Цей підхід дає змогу розглядати самоактуалізації особистості студента, як спосіб «виявлення її основних життєвих ставлень» [6, c. 27], через які відбувається рух і розвиток особистості. Ставлення особистості майбутніх фахівців проявляються у суб’єктивних мотивах, цілях, прагненнях, вчинках, поведінці. Вони «характеризують її спосіб включення себе до загального ходу життя з урахуванням і об’єктивної логіки цього життя, і власних, уже виміряних, об’єктивованих, застосованих здібностей, що отримали об’єктивну оцінку [6, c. 27].

Сутнісне наповнення даного терміну дає С. Максименку, який розглядає самоактуалізацію особистості майбутнього фахівця через творчу активність людини, що виступає атрибутом психічного взагалі [43]. Автор вважає, що поряд із традиційно визнаними механізмами відображення і саморегуляція, психіка людини має механізми проектування і опредметнення. «Шлях проектування – це сукупність і послідовність розумових або психомоторних дій, внаслідок чого створюються образи, схеми або знакові системи – теорії побудови матеріальних предметів чи дій... Перед людиною відкривається можливість конструювати і створювати, будувати і розглядати предмети і явища з елементів відомого й усвідомленого – у межах потенційної здійсненності» [43, c. 19].

Визначальну роль у самоактуалізації майбутніх фахівців О. Бондаренко відводить самосвідомості, як складовій частині особистісного буття студентів, що визначається смислами. Джерелом смислів є персоналізовані у процесі особистісних переживань стосунки, які визначають особистісно неповторний, унікальний спосіб буття «Я» в усіх його проявах. Центральним моментом існування особистості є смислогенез, умовами якого є персоналізація, тобто процес появи й розростання суб’єктності «Я», а також зростання особистісної самосвідомості та відповідних їй засобів вираження. Особистісне зростання майбутніх фахівців відбувається через розвиток суб’єктності «Я», прийняття «Я-концепції», здійснення рефлексії «Я» та катарсичного переживання [19].

З точки зору Н. Непомнящої, самоактуалізація вивчається через визначення залежності характеристик і механізмів творчої активності від рівня розвитку базових засад особи, ефективності подолання прийнятих уявлень про світ і про себе. «У психологічних дослідженнях, - пише вона, - подолання звичних знань, способів, вихід за їхні межі, в основному, пов’язані з вивченням творчої діяльності» [39, c. 53]. Це подолання є базовою основою творчості, яка є суто особистісною характеристикою, оскільки «саме значущість, можна навіть сказати, цінність обмеженості, нескінченості уявлення про себе, ставлення до себе, до власного ...Я, потреба у зміні себе є головними умовами розвитку здібності, виходу за межі звичних, обмежених, тобто кінцевих уявлень і знань про зовнішній світ, основою особистісного прийняття нового, творчого ставлення до будь-якої справи, саморозвитку» [39, c. 53].

Ми згодні з думкою Т. Титаренко, що рушійними силами особистісного зростання, особистісної світобудови є життєві кризи, які розділяють етапи життєвого шляху й змінюють спосіб детермінації процесів розвитку. Закономірності світобудови особистості вона розглядає через складний взаємовплив вікових, історико-культурних та індивідуальних факторів. У кожну людину, вважає Т. Титаренко, закладено потенціал особистісного саморозвитку, який не можуть стримати навіть найнесприятливіші умови життя. Саме у критичній життєвій ситуації людина «постає перед важливістю відбудування, покращення не окремих планів, цінностей, відносин, сфер діяльності, а цілого світу як такого», через це «життєву кризу можна розглядати як нормальне, закономірне і доцільне явище, механізм безперервності у процесі особистісного розвитку, що забезпечує якісно новий рівень світобудови, можливість появи нової життєвої стратегії, конструктивнішого життєвого задуму» [41, c. 83].

Спираючись на ідею Ю. Долінської, відзначаємо, що передумови самоактуалізації закладено у природі людини у вигляді задатків, які у процесі формування особистісних якостей є основою здатності до самоактуалізації. Важливою умовою самоактуалізації особистості є «усвідомлення нею власних індивідуальних особливостей, задатків, здібностей, визначення свого місця у житті, самоідентифікація та професійна ідентифікація» [25, c. 73]. На її думку, можливість досягнення необхідного рівня кваліфікації майбутнього психолога здійснюється тільки за умови певного рівня самоактуалізації його індивідуальності, інакше кажучи достатнього рівня когнітивних, духовних та вольових складових.

Аналіз літературних джерел дозволяє нам сформулювати визначення процесу самоактуалізації особистості. Так,  самоактуалізація – абсолютна і незалежна реалізація людиною своїх можливостей; тенденція максимізувати таланти і дарування у найрізноманітніших сферах життєдіяльності [7]; у вузькому розумінні – природна тенденція до безупинного розгортання своєї безмежної творчої можливості у навчально-професійній діяльності, становлення професіонала, творчого образу фахівця нового покоління. Самоактуалізація особистості майбутнього фахівця, як складного соціально-психологічного утворення, пояснюється дією внутрішніх і зовнішніх складових, сприяння яких визначається рівнем соціальної активності суб’єкта [89].

Виходячи з описаних теоретичних позицій, самоактуалізація майбутніх психологів – це процес постійної роботи над собою, це рух уперед, до досконалості, до ідеалу самих себе. Самоактуалізація виступає показником повноти самореалізації особистості студентів. Вона свідчить про рівень розвитку самосвідомості, орієнтованості у реальних ситуаціях у суспільстві, факт наявності потенційних та реальних можливостей особи для її самоздійснення, організаційно-вольової зрілості в керуванні життєвими обставинами та переборюванні життєвих перешкод. Самоактуалізація майбутнього фахівця складається з самопізнання, власної активності, використання адекватної стратегії самореалізації та готовності до професійного саморозвитку.

**1.2. Психологічні особливості самоактуалізації**

**особистості в студентському віці**

Проблема професійного та індивідуального самовизначення, самореалізації власного потенціалу особи, її самоактуалізації набувають важливості в студентському віці, характеристикою якого є осмислення своєї індивідуальності, своєрідності, особливості на інших. Саме в студентському віці особистість вирішує найважливіші життєві вибори, які закладають фундамент для її індивідуальної долі, життєвого шляху.

Як відомо, студентський вік припадає на період юнацтва – етап формування самосвідомості та власного світосприйняття, прийняття відповідальних рішень, взаємостосунків, коли цінності дружби, любові, інтимної близькості ймовірно будуть першочерговими. Даючи собі відповіді на запитання «Хто я? Який я? Чого хочу досягти?», молода людина формує:
1) самосвідомість – цілісне уявлення про саму себе, емоційне ставлення до самої себе, самооцінка своєї зовнішності, розумових, моральних, вольових якостей, усвідомлення своїх переваг та недоліків, на основі чого формуються можливості планомірного самовдосконалення, самовиховання; 2) власне світосприйняття як певну систему поглядів, ідей, переконань; 3) тяжіння критично осмислити навколишнє, довести свою самостійність, оригінальність, створити власні теорії смислу життя, любові, щастя, політики та інше [28].

В роботах Л. Столяренко «юність виступає як період прийняття відповідальних рішень, що визначають усе подальше життя людини: вибір професії та свого місця у житті, вибір смислу життя, розробки світогляду та життєвої позиції, вибір супутника життя, створення своєї сім’ї» [47, c. 634], і вершиною цього шляху буде досягнення самоактуалізації.

Згідно з епігенетичною теорією Е. Еріксона, юність характеризується посиленням почуття власної неповторності, індивідуальності, несхожості на інших людей, або, при аномальному розвитку, виникає почуття дифузного «Я», рольової й особистісної невизначеності [92]. Юність – це пора розвитку часової перспективи, планів на майбутнє, формування світосприймання, особистісного і професійного самовизначення. У цей період відбувається формування нової часової перспективи, що характеризується визначенням власних життєвих цілей та перспектив. Однак, загострене почуття незворотності часу нерідко поєднується у юнацькій свідомості з небажанням помічати його течію, з уявленням про те, що час зупинився.

Як зазначає Е. Еріксон, «почуття зупинки часу психологічно означає ніби повернення до дитячого стану, коли час ще не існував у переживаннях та не сприймався усвідомлено» [92, c. 386]. Проте І. Кон зазначає, що Е. Еріксон «надавав мало уваги інтелекту, який істотно впливає на зміст усіх психічних процесів» [47, c. 40]. Це підтверджується і думкою Г. Костюка про те, що визначною концепцією психічного розвитку людини в юнацькому періоді є активне інтелектуальне дозрівання [46].

Інтелектуалістичний принцип до специфіки юних років здійснено у концепції Ж. Піаже. Для розумового розвитку в ці роки характерне ускладнення інтелектуальних операцій (перехід до формальних операцій), що породжує відданість до теоретизування і рефлексії, які дають можливість зрозуміти буття у цілому, створити картину або концепцію власного життя. Але юнацьке мислення є своєрідним егоцентричним та спрямовується здебільшого категорією можливого, а не дійсного [29].

Виходячи з переконання, що процес розвитку ментальної свідомості здійснюється паралельно з розумовим, американський психолог Л. Колберг обґрунтував думку про те, що для юнацького віку типовим є конвенціональний і постконвенціональний рівні розвитку такої свідомості особистості. Конвенціональний рівень – це рівень, при якому вчинки оцінюються як моральні чи аморальні й обумовлені сприйняттям суспільства певної особи. Пост-конвенціональний рівень допускає можливість чіткого формулювання моральних цінностей, розуміння їх відносності та умовності, незалежності від оцінок безпосереднього оточення. Юність – це перехід від гетерономної моралі до автономної, до творчої моральної самореалізації [65].

Цей період також характеризується змінами у мотивації, зокрема, у потребах та інтересах. Спираючись на концепцію А. Маслоу, можна описати сферу потреб молоді таким чином:

1. Фізіологічні потреби, серед яких виділяються бажання фізичної та сексуальної активності, до високої оцінки власного фізичного розвитку.

2. Потреба у безпеці посилюється і здійснюється не тільки в оточенні однолітків і в сім’ї, однак й і з дорослими за межами родини.

3. Спілкування з однолітками найповніше реалізує потребу у почуттях, так як стосунки з друзями стає інтимно-особистим (дружба, кохання).

4. Потреба у повазі, досягненні – це прагнення до успіху у діяльності.

5. Потреба у самоактуалізації, самореалізації та розвитку власного «Я» визначається проявом здібностей та їх майбутнє удосконалення. Вона залежить від мотивації досягнення та перетинається з потребою у визнанні та прийнятті як окремого осередка суспільства [48, c. 245].

Заслуговує уваги підхід німецького психолога Г. Томе, який вважає, що характерною межею юності є суперництво між гомеостатичною, творчою й активуючою тенденціями розвитку.Автор підкреслює соціально-культурну детермінацію цих тенденцій. Творча тенденція більш характерна для молоді, яка живе у промислово розвинених країнах, гомеостатична – для молоді, яка живе у країнах, орієнтованих на сільське господарство. Г. Томе виділяє такі форми розвитку в юнацькому віці: класична форма – «буря і натиск»; прагматична форма – орієнтація на доцільність та економічність; проблематизація – пошук нових відповідей на життєві питання; імпровізація життя – спонтанна життєва самореалізація; функціоналізація й активізація розвитку – пошук і підтримка сильних почуттів; стереотипізація – репродуктивний розвиток [41].

В роботах Х. Ремшмідта відмічається, що розвиток особистості у період дорослішання йде переважно поступово, зберігаючи свої відносно постійні важливі особливості та ознаки. Однак, зустрічається симптоматика втрати ідентичності, яку автор пов’язує з почуттям деперсоналізації та з іпохондричними побоюваннями. Такі стани звичайно не зустрічаються у межах афективних розладів або шизофренічного процесу і не бувають настільки глибокими і затяжними, щоб відповідати діагнозу межованого особистісного порушення. Вчений розглядає їх як невдачу у вирішенні вікових завдань розвитку [43].

Вивчення ціннісних орієнтацій юнацтва, за Х. Ремшмідтом, дозволило виділити особливості їх формування: перегляд ціннісних уявлень (поступова їх деперсоналізація); лібералізація ціннісних уявлень (набуття абстрактного значення та ієрархізація структури); асиміляція ціннісних уявлень відповідно до культурної традиції (культурного оточення) [43, с. 118].

Якщо для західної психології юнацького віку більш характерні натуроцентричні і культуроцентричні моделі юності як етапу самоактуалізації майбутніх психологів, то для вітчизняної психології більш характерним є соціоцентричний підхід. Стверджується, що юнацький вік – це період найактивнішого розвитку моральних та естетичних почуттів, становлення і регулювання характеру, опанування цілісним комплексом соціальних ролей дорослої людини: громадських, професійно-трудових та інших.

Період навчання у закладі вищої освіти збігається з другим періодом юнацтва, який має відмінності, що полягають в ускладненні становлення рис особистості – проблему проаналізовано у роботах таких вчених як Б. Ананьєв, А. Дмитрієв, В. Колюцький, І. Кон, І. Кулагіна, В. Лісовський тощо. Особливою рисою психологічного розвитку у такому віці є зміцнення свідомих мотивів поведінки. Помітного розвитку набувають вольові мотиви: амбіційність, сміливість, завзятість, незалежність, ініціатива, самовладання. У студентів підвищується інтерес до моральних проблем (цілі, образу життя, обов’язку, любові, вірності). У цьому віці ще не достатньо розвинена свідома регуляція поведінки: зустрічається немотивований ризик, невміння передбачити наслідки своїх учинків. В. Лісовський зазначає, що у 19-20 років юнаки здатні на безкорисливі жертви та повну самовіддачу, а також на негативні прояви [5].

Розглядаючи концепцію Б. Ананьєва, юність – це стартовий час, коли людина входить до суспільного життя як незалежний діяч. Це період «пошуку себе» у різноманітних галузях: професійне самовизначення, пошук «супутника життя», розробка власного стилю поведінки, незалежної від батьків [9].

Автор «вчинкової моделі» життєвого шляху В. Роменець, характеризує юність як пошук засад неузгодженої поведінки, як етап утворення певної «філософії життя», як побудження до неподільних цінностей, які не перетинаються з цінностями реального світу [67]. Розглядаючи зв’язок механізмів центрації і децентрації, як рушійну силу самоактуалізації, учений підкреслює, що в молодому віці існує підсвідома прихильність до децентрації, «злиття» з усім світом, поривання до зміни реального світу так, щоб він був схожим на ідеальний.

Принципово важливу характеристику юнацького віку відзначаємо в роботах Д. Ельконіна – автора відомої періодизації психічного розвитку, що базується на поняттях соціальної ситуації розвитку, провідної діяльності і психологічних новоутворень. Він відстоює положення про те, що історичний період, що переживається нами, у процесі становлення юнаками може мати характеристику кризового процесу. Зміст такої кризи Д. Ельконін бачить у розриві, розбіжності освітньої системи і системи дорослішання. Найвиразніше цей розрив проявляється у юності. Виходячи з потреби професійного самовизначення, одним з провідних видів діяльності у юнацькому віці стає навчально-професійна, у якій формуються такі особистісні новоутворення, як світогляд, самосвідомість, професійні інтереси [51]. На навчально-професійну діяльність, як ключову в цьому віці, вказує також В. Давидов: «Завдяки їй розвивається потреба у праці, професійні інтереси, формуються елементи дослідницьких умінь, здатність будувати свої життєві плани, ідейно-моральні і цивільні якості особистості і стійкий світогляд» [30, c. 62; 21 а].

Центральним моментом, що характеризує юнацький вік, є зверненість у майбутнє, побудова життєвих планів і перспектив. За Л. Божовичем: «Завдання вибору майбутньої професії, професійного самовизначення принципово не може бути успішно вирішена без і поза рішенням ширшої задачі особистісного самовизначення, що включає побудову цілісного задуму життя, самопроектування себе у майбутнє» [14, c. 34].

Аналіз праць Є. Головахи, О. Кроніка показав, що в юнацькому віці розуміння необхідності планувати свій життєвий шлях викликає виникнення певного утворення – перспективи, що містить в собі минуле, теперішнє та майбутнє особи, де події зазначених періодів посідають чинне місце та наділені відповідним статусом у визначенні подальших етапів життєвого шляху. На їх думку, становлення системи глобальної мети виникає на засадах розуміння ціннісно-смислових аспектів особистої самореалізації, самоактуалізації [9]. Згідно з положеннями дослідника М. Гінзбурга, в юнацькому віці ціннісно-смисловий аспект самовизначення значно переважає над часовим [47].

Таким чином, самовизначення – центральний феномен юнацького віку. Поняття «самовизначення», що використовується у вітчизняній психології, подібне до поняття «ідентичність», розробленого Е. Еріксоном. З позиції вченого, ідентичність – психосоціальна тотожність – дозволяє усвідомлювати себе у багатстві відношення до навколишнього світу та викликає розуміння її системи цінностей, поглядів, планів, соціального статусу з певними формами поведінки. Рівнозначність виступає умовою психічного здоров’я, і, якби вона не сформувалася, то людина не виявляє себе, свого місця у суспільстві, почувається «загубленою». Ідентичність – це відчуття отримання, адекватності і володіння особистістю власним «Я» попри зміни ситуації [93].

Юність дослідник Е. Еріксон пов’язує з кризою ідентичності, яка «відбувається у той період життєвого циклу, коли кожна молода людина повинна виробити з дієвих елементів дитинства і надій, пов'язаних з повноліттям, що передбачається, свої головні перспективи і шлях, тобто певну працюючу цілісність; вона повинна визначити значущу схожість тим часом, яким вона припускає бачити себе саму, і тим, чого за свідченням її загостреного почуття, чекають від неї інші» [93, c. 33-34].

Виділяють чотири рівні сформованості особистісної ідентичності [93]. Перший – найвищий рівень – описується як такий, на якому молоді люди вже пройшли період прийняття рішень та реалізують самостійно поставлені професійні та ідеологічні цілі. Другий – менш високий рівень – це такий, на якому молоді люди переслідують певні професійні та ідеологічні цілі, визначені їх батьками. Третій – «дифузний» рівень – це такий, на якому професійна та ідеологічна спрямованість ще не визначені. І останній, четвертий рівень – це рівень, на якому молода людина «бореться» з професійними та особистісними проблемами, тобто знаходиться у кризі ідентичності.

Важливо, що лише реалізована, сформована ідентичність особистості (віра до світу, самостійність, ініціативність, компетентність) не перешкоджає майбутньому фахівцеві вирішити головне завдання, яке ставить перед нею суспільство, - завдання самовизначення, вміння розробити власний життєвий план. Це явище одночасно соціального та етичного характеру, що відповідає на запитання, ким бути (професійне самовизначення) та яким жити (моральне самовизначення).

Як вважав І. Кон, «життєвий план виникає, тільки тоді, коли предметом роздумів стає не лише кінцевий результат, але і способи його досягнення, шлях, яким збирається йти людина, ті об’єктивні та суб’єктивні ресурси, які їй для цього знадобляться» [39].

З огляду на теоретичний аналіз проблеми дослідження, студентський вік – це період вирішального професійного самовизначення, шляху самореалізації, і тому особистих проблем, пов’язаних із цією сферою, досить багато. Професійне самовизначення – багатомірний та багатоступеневий процес, який можна розглядати під різними точками бачення. По-перше, як серію завдань, які суспільство ставить перед несформованою особистістю, та які ця особистість повинна послідовно вирішити протягом певного періоду. По-друге, як процес прийняття рішень, за допомогою яких індивід формує та оптимізує баланс своїх уподобань та схильностей, з одного боку, та потреб дійсної системи суспільного розподілу праці, з іншого. По-третє, як процес формування особистого стилю життя, частиною якого є професійні проекти. Ці три підходи підкреслюють різні сторони справи (перший витікає із запитів суспільства, третій – із властивостей особистості, другий передбачає засоби узгодження першого та третього), хоча усі вони є взаємодоповнюючими (перший переважно соціологічний, другий – соціально-психологічний, третій – диференціально-психологічний) [24].

В. Слободчиков на основі антропологічного принципу розвитку особистості створив концепцію періодизації розвитку людини в онтогенезі. На його думку, юність – це «період індивідуалізації, пов’язаний з пошуком особистістю свого місця у світі, з виробленням власного світогляду, становленням справжнього авторства у визначенні і реалізації свого способу життя (криза юності: «У чому значення мого життя?»)» [70, c. 48].

Важливий психологічний процес юнацького віку – становлення самосвідомості та відносно стійкого почуття «Я», тобто цілісного уявлення про себе. На думку Г. Абрамової, це вік збільшення сили «Я», його можливості не загубити, зберегти своє «Я» й показати свою індивідуальність в умовах групової діяльності та інтимних стосунків, дружби. Образ «Я» (або «Я-концепція») – не просто відображення (у формі уявлення або поняття) якихось об’єктивних даних і незалежних від ступеня свого усвідомлення властивостей, а соціальна настанова, ставлення особистості до самої себе, що складається з трьох компонентів: пізнавального – знання себе, уявлення про свої якості та властивості; емоційного – оцінка цих якостей і пов’язана з нею самоповага, самознищення та інше; поведінкового – тобто практичне ставлення до себе, прагнення підвищити самооцінку, завоювати повагу тощо [6; 82 а].

Формування адекватної «Я-концепції» і, насамперед, самосвідомості – одна з важливих умов виховання свідомого члена суспільства. «Я-концепція» має у собі цілу систему якостей, які характеризують «самість» у людині: самосвідомість, самооцінку, самоповагу, самовпевненість, самостійність, самолюбство. Вона пов’язана з процесом рефлексії, самоорганізації, саморегуляції, самовизначення, самореалізації, самоактуалізації тощо. Вона також визначає здатність молодої людини нести особливу відповідальність за власне благополуччя та благополуччя суспільства, пояснює найбільш необхідну характеристику процесу саморегуляції індивідуума – її рівень домагань, іншими словами розуміння того, яке місце серед людей вона заслуговує [58].

У центрі уваги особистості постають її чисельні рольові функції. Між «Я» реальним і «Я» ідеальним вибір припадає на перше, на те, що сьогодні, «тут і зараз» проявляє свою активність. Хоча слід зауважити, що ідеальні побудови, мрії, ситуації також залишаються вельми значущими.

Серед головних проблем на даному віковому етапі можемо виділити пошук смислу власного існування, своєї необхідності у житті; страх самотності; прагнення особистого щастя, кохання, створення сім’ї; професійна самосвідомість; можливості самореалізації своїх здібностей тощо. Молода людина осмислено шукає сенс життя, прагне «ясно відчути все, що існує». Особистість бажає самостійно, незалежно вирішити для самої себе, навіщо жити, яким є взаємозв’язок між життям і смертю, буттям і небуттям [22].

Факт вступу до закладу вищої освіти зміцнює віру молодої людини у свою наснагу та здібності, породжує надію на цікаве життя. Однак, на 2-му та 3-му курсах нерідко виникає питання про правильність вибору закладу вищої освіти, спеціальності, професії. Наприкінці 3-го курсу остаточно вирішується питання професійного самовизначення [31].

У концепції біосоціального розвитку Б. Ананьєва говориться про свідому роль людини як творця власної особистості, що проявляється у прийнятті світогляду, у конкретному втіленні останнього у вчинках, діяльності та у саморозвитку цілісності особистості. Автор підкреслює необхідність особистої відповідальності людини за кожен окремий день життя, говорить про провідну роль власних вчинків особистості у формуванні та зміні образу життя [8].

За висловом Б. Ананьєва, період студентства є сензитивним періодом для визначення основних соціогенних потенцій людини: «Виховання спеціаліста, суспільного діяча і громадянина, засвоєння і консолідація багатьох соціальних функцій, формування професійної майстерності – все складає особливий і найважливий для суспільного розвитку і становлення особистості період життя, що визначається як студентський вік» [8, c. 10].

Отже, огляд різноманітних підходів до визначення психологічної специфіки студентського віку дозволяє стверджувати, що, не зважаючи на відмінності у теоретичних позиціях, більшість дослідників вважає студентський вік періодом життєвого, професійного, особистісного, соціально-рольового, морального самовизначення й індивідуалізації. Студентський вік стимулює усвідомлення власних можливостей і перспектив. Ця потреба забезпечується у процесі вироблення власного світосприйняття, вибору життєвих цінностей та орієнтирів, створення життєвих планів і задумів, у процесі професійної підготовки майбутніх фахівців.

**Висновки до розділу 1**

Проблема самореалізації індивідуальності є однією з основних проблем людського життя, так як саме завдяки цьому процесу особа долучається до спільноти, злагоджено і збалансовано проявляє себе в ньому, здійснюючи можливий потенціал розвитку свого внутрішнього «Я». Самоактуалізація має характеристику як дещо синтезоване, що обіймає всебічний і безупинний розвиток творчого та внутрішнього потенціалу особи, якнайбільшу реалізацію перспектив, адекватне сприйняття навколишнього світу і свого місця в ньому, наявність ресурсів для емоційного й морального життя, високий рівень фізичного здоров'я, духовності та моральності.

 Вирішення проблеми самоактуалізації у психології нашого часу відображає три базові тенденції: з позицій першої закономірності, генезис особи спричиняється соціальною ситуацією розвитку, з позицій другої – виділяється соціальна активність особистості та її свідомості, з позицій третьої – визначається суб’єктність людини, точніше, індивідуальність як суб’єкт своєї розумової активності, що перш за все наділений незалежністю і відповідальністю.

Самоактуалізація майбутніх фахівців – це процес постійної роботи над собою, це рух уперед, до досконалості, до ідеалу самих себе. Самоактуалізація виступає показником повноти самореалізації особистості молодих дюдей. Вона свідчить про рівень розвитку самосвідомості, орієнтованості у життєвих і ситуаціях у суспільстві, наявність потенційних та реальних можливостей особи для її самовизначення, рівень організаційно-вольової зрілості в керуванні життєвими обставинами та переборюванні життєвих перешкод. Самоактуалізація майбутнього фахівця складається з самопізнання, власної активності, використання адекватної стратегії самореалізації та готовності до професійного саморозвитку. Самоактуалізація особистості майбутнього фахівця, як складного соціально-психологічного утворення, зумовлюється дією внутрішніх і зовнішніх складових, вплив яких опосередковується рівнем соціальної активності суб’єкта.

Питання професійного та особистісного самовизначення, самореалізації особистого потенціалу особистості, її самоактуалізації набувають неабиякої важливості в студентському віці, особливістю якого є розуміння власної індивідуальності, своєрідності, несхожості на інших. Саме в такому віці людина приймає найважливіші життєві рішення, які започатковують її індивідуальну долю, життєвий шлях.

Огляд різноманітних підходів до визначення психологічної специфіки студентського віку дозволяє стверджувати, що, не зважаючи на відмінності у теоретичних позиціях, більшість дослідників вважає студентський вік періодом життєвого, професійного, особистісного, соціально-рольового, морального самовизначення й індивідуалізації. Студентський вік стимулює усвідомлення власних можливостей і перспектив. Ця потреба забезпечується у процесі вироблення власного світосприйняття, вибору життєвих цінностей та орієнтирів, створення життєвих планів і задумів, у процесі професійної підготовки майбутніх фахівців.

**Розділ 2**

**ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ особливостЕЙ самоактуалізації особистості**

**у сфері професійної миследіяльності**

**2.1. Організація і зміст емпіричного дослідження самоактуалізації особистості у сфері професійної миследіяльності**

Самоактуалізація є одним із чинників розвитку та самовдосконалення особистості, процесу абсолютного розгортання особистісного потенціалу, розкриття у людини найкращого, чим нагородила природа. Глибоке, змістовне самовизначення спричиняє особистісне зростання, розвиток, самоздійснення і в життєвому, і в професійному полі. Самоактуалізація відбувається зсередини, від внутрішньої природи особи, а зовнішні чинники мають активний вплив на самовизначення, стимулюючи або пригнічуючи цей процес.

Проблема самоактуалізації особи найяскравіше була представлена провідними психологами, фундаментаторами гуманістичного підходу до психологічної науки – К. Роджерсом і А. Маслоу. Вона заснована на вірі у розвиток і розквіт кожної індивідуальності за зданості самостійно обирати і вирішувати власну долю.

Методологія самоактуалізації особистості майбутніх психологів базується на зазначених положеннях: «а) людина – цілісна і повинна вивчатися в її цілісності; б) кожна людина – унікальна, тому аналіз окремих випадків є так само виправданий, як статистичні узагальнення; в) людина – відкрита світу, переживання людиною навколишнього середовища і себе у ньому є головною психологічною реальністю; г) людське життя повинне розглядатися як єдиний процес розвитку і буття людини; д) людина володіє потенціями до безперервного розвитку і самореалізації, що є частиною її природи; е) людина володіє певною мірою свободи від зовнішньої детермінації завдяки цінностям, якими вона керується в своєму виборі; є) людина є активною творчою істотою» [14].

В основу нашого емпіричного дослідження було покладено принципи системності, динамічності, комплексності, цілісності та єдності якісного й кількісного аналізу.

Принцип системності передбачав, що дослідження спрямовувалося не тільки на випробуваних, а й відбувалося вивчення умов їхньої життєдіяльності, соціального контексту, у якому юнаки і дівчата проявляють власну соціальну активність. Тобто соціальні уявлення особистості потрібно вивчати у цілісному баченні, у взаємодії психологічних та соціально–психологічних явищ.

Принцип динамічності, згідно з яким вся процедура емпіричних вимірів була побудована як поетапний пролонгований процес, передбачав послідовність проведення студій та аналіз отриманих даних.

Принцип комплексності передбачав, що відбувається поетапне та інтегроване використанням відповідних методичних засобів та процедур, які повинні підтверджувати або спростовувати раніше отримані результати.

Принцип цілісності або холізму визнає цілісність особистості первинною, яка не зводиться до властивостей її якостей або її окремих компонентів.

Принцип єдності якісного й кількісного аналізу передбачає наявність якісної визначеності процесу та виділення ключових елементів, які підпадають кількісному виміру, а також виокремлення чинників, що істотно впливають на здійснення відповідного процесу.

Вибір інструментарію був зумовлений метою та завданнями дослідження, а критеріями їхнього вибору виступили концептуальна обумовленість, висока валідність та психометрична надійність використаних методик.

Тест смисложиттєвих орієнтацій (СЖО) Д. Леонтьєва дозволяє знайти «джерело» сенсу життя індивіда, який може бути або у майбутньому (ціль), або у теперішньому (процес), або у минулому (результат), або навіть у всіх трьох часових вимірах. Даний тест є адаптованою версією тесту PIL (Purpose–in–Life Test) («Мета у житті») Дж. Крамбо и Л. Махоліка, який був розроблений на основі теорії прагнення до смислу та логотерапії В. Франкла [14].

Тест СЖО включає шість субшкал: загальний показник осмислення життя, цілі у житті, процес життя, результат життя, локус контролю – «Я» та локус контролю – «Я-життя». В ньому є 20 пар протилежних суджень, що відтворюють уявлення про чинники осмислення життя особистістю. При цьому життя вважається осмисленим, коли цілі та задоволення від їхнього досягнення, а також упевненість у власних силах продукують можливість вибирати нові цілі та їх досягати. Істотним також виявляється здатність студента співвідносити цілі з майбутнім, емоційне насичення з теперішнім, задоволення досягнутими результатами з минулим.

Випробуваним пропонується така план дій. «Вам будуть запропоновані пари протилежних тверджень. Ваше завдання – вибрати одне з двох тверджень, яке, на вашу думку, більше відповідає дійсності, і відзначити одну з цифр 1, 2, 3, залежно від того, наскільки ви впевнені у виборі (або 0, якщо обидва твердження, на ваш погляд, однаково правильні)» [5].

Для підсумку балів потрібно перевести помічені обстежуваним позиції на симетричній шкалі (3 2 1 0 1 2 3) в оцінці по висхідній (1 234 567) або низхідній (7 6 5 4 3 2 1) на асиметричній шкалі. Субшкала 1 (цілі життя) охоплює питання 3, 4, 10, 16, 17, 18. Субшкала 2 (процес) охоплює питання 1, 2, 4, 5, 7, 9. Субшкала 3 (результат) обіймає питання 8, 9, 10, 12, 20. Субшкала 4 (локус контролю – «Я») охоплює питання 1, 15, 16, 19. Субшкала 5 (локус контролю–буття) охоплює питання 7, 10, 11, 14, 18, 19. Загальний показник усвідомленості життя – сума за 20 пунктами.

Наведемо поширені інтерпретація субшкал тесту СЖО Д. Леонтьєва.

1. Опрацювання вибору. Цей когнітивний вимір роботи вибору стосується того, чи підходить той, хто вибирає, до виклику зробити вибір із повною усвідомленістю, застосовуючи весь репертуар когнітивних і метакогнітивних навичок для тлумачення й оцінки доступних варіантів та їхніх наслідків. Високий ступінь продуманості вибору вказує на значну когнітивну обробку, що стоїть за рішенням, тоді як непродуманий вибір робиться з незначною когнітивною активністю або імпульсивно. У простих повсякденних ситуаціях вибору, таких як вибір товарів повсякденного попиту в супермаркеті, глибока деталізація може не бути необхідною, але у випадках важливих життєвих виборів вона може бути необхідною.

2. Емоційна валентність. Цей вимір роботи вибору стосується ступеня позитивності або амбівалентності емоцій, які відчуваються під час процесу вибору. Вибір може бути емоційно складним, оскільки прийняття рішення на користь одного варіанту означає відмову від інших потенційно привабливих, що може спричинити жаль та інші змішані емоції (див., наприклад, Шварц, 2004). Коли бажаний варіант очевидний з самого початку або в результаті свідомого обдумування, вибір може здатися легким і приємним процесом.

3. Задоволення результатом. Цей вимір якості вибору стосується прийнятого рішення. Зробивши вибір, який ми, можливо, не зможемо скасувати, ми можемо сприймати його як «правильний» вибір або «неправильний», або відчувати невпевненість у ньому. Ця оцінка результату вибору може зберігатися і змінюватися, оскільки ми стикаємося з наслідками через тривалий час після самого вибору. Таким чином, цей вимір вибору певною мірою схожий на емоційну валентність з різницею в їх часовому масштабі. Вони часто можуть змінюватися, але не завжди: іноді ми з нетерпінням робимо вибір, про який
потім шкодуємо.

4. Локус контролю–«Я» («Я» – господар життя). Високі бали відзначають уявлення про себе як про вольову особу, яка має достатню свободу вибору, щоб мати свій фундамент життя у відповідності зі своєю метою й уявленням про його сенс. Низькі бали – невіра в свою здатність керувати подіями особистого життя.

5. Локус контролю життя, або керованість життям. При високих балах – впевненість в тому, що людина може здійснювати контроль над своїм життям, спокійно приймати рішення і втілювати їх у життя. Низькі бали – фаталізм, переконаність у тому, що буття людини непідвладне контролю, що воля вибору неможлива, тому безглуздо що–небудь загадувати на майбутнє.

Загалом тест СЖО Д. Леонтьєва надає можливість оцінити, наскільки вагомим, осмисленим є життя досліджуваних студентів. Життя є таким при наявності мети, задоволенні, одержуваному при їх досягненні і переконаності у власній здатності ставити цілі, обирати завдання з наявних, і добиватися бажаного результату. Важливим є ясне співвідношення мети – з майбутнім, емоційної переповненості – з теперішнім, задоволення – з досягнутим результатом, минулим.

Важливою методикою для вивчення самоактуалізації студентів є тест
Е. Шострома, який базується на вченні А. Маслоу про самоактуалізацію. Першу спробу виміряти рівень самоактуалізації здійснив учень А. Маслоу – Е. Шостром (Інститут терапевтичної психології Санта-Анна в Каліфорнії), який опублікував у 1963 році опитувальник РОI (Personal Orientation Inventory), що складався зі 150 пар тверджень, розроблених на підставі ціннісних суджень пацієнтів, виділених психотерапевтами зі своєї практики. Опитувальник Е Шострома був переведений та вдосконалений групою психологів (кафедра соціальної психології протягом 1981–1984 рр.) – Л. Гозманом, Ю. Альошиним, М. Загікою та М. Кроз, представлений ними у 1987 році під назвою «Самоактуалізаційний тест» (САТ) й містив 126 пар суджень. Як зазначає Л. Бурлачук, САТ є валідним і надійним інструментом. Стандартизація САТ проводилася А. Рукавишніковим у 1991 році за допомогою студентів вишів. Високі показники валідності та надійності САТ дають можливість використовувати тест у клініках і консультативних службах [39].

Зазначений тест містить 126 пунктів, кожен з яких включає дві теорії характеру цінностей чи поведінки. САТ визначає самовизначення за двома базовими і ряду додаткових шкал. Основними є шкали Компетентності в часі і шкала Сприяння. Вимірювані параметри такі: компетентність у часі; самодопомога; цінність самореалізації; гнучкість поведінки; реактивна емоційність; невимушеність; самоповага; самосприйняття; розуміння природи людини; синергія; прийняття власної агресії; комунікативність; пізнавальні потреби; творчість.

Випробуваним надаються такі інструкційні матеріали: «У кожному пункті опитувальника представлена пара висловлювань (вони не обов'язково виключають один одного). Уважно прочитайте кожне з цих висловлювань і відзначте на реєстраційному бланку (обведіть кружком) те з них («А» або «Б»), яке більшою мірою відповідає Вашій точці зору, уявленням або звичному способу поведінки».

Самоактуалізаційний тест САТ визначає самовизначення по двох незалежних один від одного основним шкалам (орієнтації в часі і підтримки) і 12–ти додатковим. Базові шкали такі:

1. Шкала орієнтації в часі (ОВ) – 17 пунктів. Високий бал за даною шкалою зазначає про здатність людини жити сьогоденням (проживати поточний момент життя цілісно, а не просто як підготовку до майбутнього «реального» життя або фатальний наслідок минулого) та розуміти нерушимість минулого, теперішнього і майбутнього. Інакше кажучи, бачити своє життя цілісним. Низький бал за шкалою відображає, щоо особистість орієнтована лише на один з періодів часової шкали (минуле, сьогодення або майбутнє) й (або) уривчасто сприймає свій життєвий шлях.

2. Шкала підтримки (П) – 91 пункт. Вимірює ступінь самостійності цінностей і поведінки суб'єкта від оточуючих («внутрішня/ зовнішня підтримка»). Особа, що має високий бал за даною шкалою, незалежна у своїх діях, прагне додержуватися в житті власною метою, ідеями, принципами та переконаннями. Однак це не означає агресії до суспільства і конфронтації з груповими та соціальними нормами. Людина незалежна у рішеннях, на неї не можна вплинути зовні («зсередини направлена» індивідуальність). Низький бал за зазначеною шкалою свідчить про високий рівень конформності, залежності, несамостійності суб'єкта («ззовні направлена» особистість). Вважається, що людина має зовнішній локус контролю.

На відміну від основних, що вимірюють глобальні риси самовизначення, додаткові шкали спрямовані на реєстрацію окремих її аспектів. Для додаткових шкал високий бал означає високий рівень самоактуалізації.

Блок цінностей виражається у наступних показниках:

1. Шкала ціннісної орієнтації (ЦО) – 20 пунктів. Відображає, в якій мірі особа поділяє цінності, властиві самореалізованій людині.

2. Шкала гнучкості поведінки (ГП) – 24 пункти. Аналізує ступінь гнучкості особистості у відтворенні своїх цінностей у взаємодії з оточуючими, поведінці, схильність швидко і невимушено реагувати на ситуацію, що має тенденцію змінюватися.

Блок почуттів виражається у таких показниках:

3. Шкала сензитивності (Сен) – 13 пунктів. Визначає, в якій мірі особа сприймає свої потреби й емоції, наскільки добре їх контролює.

4. Шкала спонтанності (Сп) – 14 пунктів. Виражає схильність людини до неочікуваного і безпосереднього вираження емоцій. Високий бал за цією шкалою не відображає відсутність схильності до планомірних, продуманих дій, він лише говорить про можливість й іншого способу поведінки (прорахованого завчасно). Іншими словами, що людина не боїться триматися розкуто та невимушено, показувати оточуючим свої емоції.

Блок самосприйняття виражається у показниках таких шкал САТ:

5. Шкала самоповаги (Сам) – 15 пунктів. Аналізує схильність індивідуума цінувати свої чесноти та позитивні якості характеру та цінити себе за них.

6. Шкала самоприйняття (Спр) – 21 пункт. Демонструє рівень прийняття особистістю себе такою, якою вона є, незалежно від характеристики чеснот, переваг і недоліків.

Блок концепції людини аналізується за такими шкалами САТ:

7. Шкала уявлень про природу людини (Поп) – 10 пунктів. Тут високий бал свідчить про здатність особи загалом позитивно сприймати природу людини («люди швидше хороші») і не вважати дихотомії раціональності/емоційності, мужності/жіночності та інші нездоланними та антагоністичними.

8. Шкала синергії (Син) – 7 пунктів. Визначає схильність особи до абсолютного світосприйняття і людей, до розуміння взаємозалежності протилежностей, таких як робота та гра, ментальне та фізичне тощо.

Блок міжособистісної чутливості виражається у показниках таких шкал САТ:

9. Шкала прийняття агресії (ПА) – 16 пунктів. Високий бал за шкалою визначає можливість особистості приймати свою злість, роздратування та агресію як вроджений прояв індивідуальної природи (звісно, мова не йде про виправдання своєї поведінки проти суспільства).

10. Шкала контактності (К) – 20 пунктів. Аналізує здатність індивідуума до швидкого встановлення психічно, тісних, глибоких стосунків з оточуючими.

Блок ставлення до пізнання виражається у показниках таких шкал САТ:

11. Шкала пізнавальних потреб (Поз) – 11 пунктів. Досліджує міру вираженості у людини бажання придбати знання про навколишнє середовище.

12. Шкала креативності (Кр) – 14 пунктів. Визначає рівень творчої спрямованості окремої особи.

Шкали пізнавальних потреб і Креативності складають блок ставлення до пізнання. Вони не мають аналогів в POI і були включені в CAT за висновками експертного опитування при створенні методики, до того ж у зв'язку з деякими загальнотеоретичними міркуваннями. Суть в даному випадку полягає в тому, що в тест було необхідно ввести блок складових, які діагностують рівень творчої спрямованості особи як одного з концептуально важливих елементів реальності самоактуалізації людини.

Кожен пункт тесту САТ належить одній або більше додатковим шкалам і, як правило, в одну основну. При використанні тесту для індивідуального випробовування «сирі» результати переводяться в стандартні Т–бали, фундаментом яких є профільні бланки. Завершується дослідження побудовою індивідуального спрямування. Методика використовується як індивідуально, так і в групі, застосовується брошура або комп'ютеризований варіант. При необхідності респондент має змогу відповісти на питання і під час відсутності експериментатора. Запропонований план не обмежує час для відповідей, хоча практика показує, що зазвичай вона не перевищує 30–35 хв. Складові тесту, які зосталися без відповіді, або ті, в яких позначені обидва варіанти, при аналізі не зараховуються. У разі, якщо кількість таких пунктів досягне 13 і більше, підсумки дослідження є недійсними.

При аналізі результатів тестування підрахунок «сирих» балів, отриманих випробуваним, виконуються за допомогою ключів до методики. Кожна відповідь випробуваного, що співпадає з варіантом, прописаним в них, має оцінку в 1 бал. Потім підраховується загальна кількість балів, набраних обстеженим за кожною шкалою. Ці результати заносяться до профільного бланку, після чого створюється тестовий профіль випробуваного і визначаються його дані в стандартних Т-балах, які дозволяють швидко і зручно співвідносити результати різних обстежених осіб, а також інтерпретувати їх.

При створенні тестування не були однозначно визначені норми для високого, середнього та низького рівнів самовизначення. Але вважається, що показники CAT у самоактуалізованої особистості ні при яких обставин не мають перевищувати норму. Граничні значення кажуть про занадто сильний вплив на результати фактору соціальної бажаності або про жагу респондентів виглядати в найбільш сприятливому світлі (таке явище Е. Шостром назвав «псевдосамо-актуалізацією»). Психологічна практика показала, що «діапазон самовизначення» знаходиться в межах «вище середнього». Низькі шкальні оцінки стосуються людей, хворих неврозами, з різними формами прикордонних психічних розладів. В психічні і статистичні межі потрапляють 68% всього населення, і тільки у 16% результат перевищує 60 або не досягає 40. Значення вище 70 або нижче 30 спостерігаються тільки у 2,3% людей.

Результати інтерпретуються в відповідності з описом шкал CAT. Залежно від цілей діагностики, можна обмежитися аналізом даних з базових шкалами або провести повну інтерпретацію. Вибірковий аналіз (із залученням окремих додаткових шкал) може бути корисний, наприклад, при контролі змін в результаті проведення навчальної, корекційної програми. При цьому слід співвідносити отримані результати з усіма даними про випробуваного (результати бесіди, спостереження, інших використаних тестів та ін.). Корисно обговорити результати тестування разом з випробуваним. Тест дозволяє випробуваному задуматися про своє місце в світі, про життєві цілі і пріоритети, про проблеми взаємодії з оточуючими та ін.

Отже, для визначення рівня самоактуалізації особистості майбутніх психологів нами використано тест «СЖО» Д. Леонтьєва та тест «САТ»
Е. Шострома, що дало змогу з’ясувати загальний рівень реалізації особистістю її потенційних можливостей й визначити рівень самоактуалізації за окремими її виявами та діагностичними шкалами.

**2.2. Аналіз результатів дослідження самоактуалізації**

**особистості у сфері професійної миследіяльності**

Для вивчення особливостей самоактуалізації студентів-психологів нами було розроблено психодіагностичний комплекс, а також визначено об’єкт, предмет та завдання емпіричного дослідження. Для емпіричного дослідження самоактуалізації було сформовано вибірку із 60 студентів, віком 17–24 роки.

Для всебічного вивчення самоактуалізації студентів-психологів нами проведено анкетування з проблем самоактуалізації студентів, а також використано спеціальні діагностичні методики: тест «СЖО» Д. Леонтьєва та тест «САТ» Е. Шострома. Ці методики є достатньо надійними і валідними для дослідження особливостей самоактуалізації студентів-психологів.

З метою вивчення розуміння студентами поняття та особливостей самоактуалізації нами проведено анкетування (зразок анкети розміщений у додатку А). Студентам були запропоновані відкриті і закриті запитання, відповіді на них ми для зручності згрупували й узагальнили.

На відкрите питання «Що таке самоактуалізація?» студенти відповідали на кшталт «реалізація своїх можливостей та розкриття талантів» (16%), «перенесення внутрішніх прагнень, здібностей, у реальність через діяльність» (9,6%), «прагнення людини до вдосконалення себе» (16%), «гармонія із собою» (4,8%), «розкриття власного потенціалу» (6,4%), «вища ступінь розвитку особистості, досягнення вершин у всіх сферах» (16,9%), «розвиток людини в житті» (9,6%), «внутрішня свобода та розуміння власної відповідальності за своє життя» (6,4%), «найвища потреба людини за пірамідою Маслоу» (1,6%), «робота на собою, задля виявлення своїх можливостей та розкриття всіх свої сторін» (1,6%), «досягнення життєвих цілей і планів» (11,2%).

Як бачимо, більшість студентів розглядають самоактуалізацію як статичне явище, якість особистості, до якої необхідно прагнути, і лише незначна їх кількість розглядає її як роботу над собою.

72,7% студентів, відповідаючи на закрите питання «Чи можна стверджувати, що самоактуалізація притаманна не всім людям?», погодилися, 22,7% заперечили, 4,6% студентів не змогли відповісти.

Відповідаючи на відкрите питання анкети «Кого, на вашу думку, не можна назвати особистістю, здатною до самоактуалізації?», ми отримали такі відповіді: «психічно хвору (неповносправну) людину» (50%), «малу дитину» (18,2%), «асоціальну особистість» (13,6%), «невпевнену в собі людину» (3,2%), «людину яка стоїть на місці, боїться розвитку» (3,2%). Проте, згідно поглядів А. Маслоу, нездатними до самоактуалізації є набагато більша категорія людей, що може свідчити про слабкі знання студентів з цієї проблеми.

Наступним було питання «Чи є віковий період, сензитивний для самоактуалізації? Якщо так, то який це вік у житті людини?». Ми отримали на це питання такі відповіді: «від моменту досягнення свідомого віку і до смерті» (46,4%), «старший юнацький вік» (16%), «будь-який вік» (17,6%), «в вкінці підліткового віку» (12,8%), «зрілий вік» (7,2%). Як бачимо, майбутні психологи не відзначили студентський вік, що, ймовірно, вказує на недостатній їхній інтерес до проблем самоактуалізації.

68,2% майбутніх психологів, відповідаючи на питання анкети «Чи вважаєте себе самоактуалізованою людиною?», відповіли ствердно, 22,7% відповіли негативно, 9,1% студентів не змогли відповісти.

На питання «Чи сприяє навчання у вузі самоактуалізації студента» 27,3% відповіли, що завжди сприяє, 40,9% стверджують, що це залежить тільки від людини, 27,3% вважають, що можна самоактуалізуватися без отримання освіти, а 4,5% студентів вважають, що освіта інколи сприяє цьому, а іноді перешкоджає. Як бачимо, опитані студенти не надто усвідомлюють роль освіти в досягненні самоактуалізації.

Серед чинників, які вплинули на самоактуалізацію, студенти виділили наступні: «попередній життєвий шлях» (6,4%), «навчання» (16,8%), «усвідомлення швидкоплинності життя» (13,6%), «бажання вдосконалюватись в різних аспектах» (16,8%), «підтримка близьких» (4,8%), «читання книг» (13%), «усвідомлення внутрішньої свободи» (11,4%), «бажання якомога більше пізнати себе» (3,2%), «усвідомлення себе, своїх здібностей, можливостей та прагнень» (6,4%), «бажання розвиватись, чогось досягнути в житті» (4,4%), «віра в себе» (3,2%). Як бачимо, чинники самоактуалізації, виділені студентами, не співпадають з чинниками, виділеними науковцями (адекватна самооцінка, локус-контроль життя, мета у житті, плани, оцінювання результатів, абсолютний рівень саморегуляції поведінки, навчально-професійні причини та причини досягнення успіху).

Важливо, що відповідаючи на питання «Чи погоджуєтесь Ви із твердженням, що студенти-психологи, які вивчають проблему самоактуалізації, мають шанс бути більш самоактуалізованими, ніж студенти інших спеціальностей?», 72,7% опитаних відповіли ствердно, і лише 27,3% студентів не погоджуються з цим твердженням.

Як бачимо з результатів опитування, студенти-психологи, попри не дуже міцні знання з теорії самоактуалізації, все-таки усвідомлюють важливість цього феномена в житті людини і прагнуть бути самоактуалізованими.

Для всебічного вивчення самоактуалізації студентів-психологів нами використано спеціальні діагностичні методики: тест «СЖО» Д. Леонтьєва та тест «САТ» Е. Шострома. Ці методики є достатньо надійними і валідними для дослідження особливостей самоактуалізації студентів-психологів.

Сенсожиттєві характеристики самоактуалізації студентів-психологів виміряли за допомогою тесту «СЖО» Д. Леонтьєва (табл. 2.1).

*Таблиця 2.1*

**Розподіл середніх значень осмисленості життя за шкалами СЖО**

**у сукупній вибірці студентів-психологів**

|  |  |
| --- | --- |
| **Шкали тесту «СЖО»** | **Середнє значення** |
| **Сирі бали** | **Стени** | **Показник** |
| Цілі | 38,95 | 5 | Середній |
| Процес | 31,27 | 5 | Середній |
| Результат | 29,70 | 5 | Середній |
| Локус-контролю Я | 25,47 | 3 | Низький |
| Локус-контролю життя | 21,13 | 3 | Низький |
| Осмисленість життя  | 102,4 | 5 | Середній |

Як бачимо, такі показники самоактуалізації студентів-психологів, як «Загальна осмисленість життя», «Процес», «Результат», «Цілі» загалом відповідають середньому значенню. На рівні нижче середнього перебувають показники осмисленості майбутнього студентами – «Локус контролю – Я», «Локус контролю – життя» (3 стени). Вказана обставина підтверджує той факт, що життєдіяльність студентів є абсолютно осмисленою і спрямованою у майбутнє.

Графічно показники тесту «СЖО» у студентів-психологів показано на
рис. 2.1.

**Рис. 2.1. Розподіл середніх значень осмисленості життя**

**за шкалами СЖО у сукупній вибірці студентів-психологів**

Якщо звернутись до детальної характеристики кожної субшкали тесту як компонента самоактуалізації студентів-психологів, то показники тесту за шкалою «Локус контролю – Я» є низькими – всього 3 стени. Це характеризує майбутніх психологів як особистостей, котрі вважають, що мають невеликий вплив на власне життя, а також відчувають свою неспроможність побудувати власне життя відповідно до власних бажань. Констатуємо, що у студентів-психологів переважає екстернальний локус контролю, з орієнтацією на зовнішнє середовище й оточення, а орієнтація на власний потенціал та можливості його реалізації є незначною.

За шкалою «Цілі» як показника самоактуалізації студентів-психологів нами було отримано 5 стенів. Це середній показник, що характеризується сформованістю цілей і планів на майбутнє, окресленою перспективою в житті. Середній рівень цілеспрямованості студентів-психологів говорить про те ,що вони мають відповідні установки на майбутнє, є достатньо цілеспрямованими. Середній рівень цілей у студентів-психологів може пояснюватись незначною перспективою працевлаштування після закінчення університету, що загалом позбавляє їх підґрунтя для побудови власних планів на майбутнє життя.

За шкалою «Процес» – нами отримано 5 стенів, які віднесено до середнього показника. Це свідчить про невисокий прояв у студентів-психологів інтересу та зацікавленості до того, що відбувається у теперішній момент. Беручи до уваги факт, що студенти знаходяться на початку дорослого життя, для якого характерні певні труднощі, то деяка втрата сенсу життя, емоційної його забарвленості зрозуміла. Студентський період як перехідний супроводжується особистісною кризою, що також може пояснювати наявність середнього показника.

«Локус контролю – життя» у студентів-психологів відповідає 3 стенам і є низьким. Вказана шкала відображає переконання студентів-психологів, що вони мають низьке керування в особистому житті, незалежність у прийнятті рішень та реалізації їх у власному житті.

За шкалою «Результат» отримано 5 стенів, що знову ж таки можна віднести до середнього показника. Студенти-психологи, перебуваючи на перехідному етапі свого життя, можуть переосмислювати свої досягнення, події, які мають сенс в житті і, пов’язуючи їх з теперішнім та перспективою, можуть переживати розчарування щодо вибору професії, незріле ставленням до навчання. Вказане може бути одним з пояснень невисокого рівня задоволеності їх самореалізацією.

Згідно показника «Осмисленість життя», то нами отримано його середній рівень. Рівень усвідомленості життя в студентів-психологів знаходяться в русі. В динаміці, він удосконалюється впродовж освітньо-професійної підготовки, а світогляд набуває рис, притаманних справжньому фахівцю.

Далі ми порівняли показники тесту «СЖО» у студентів-психологів І курсу та магістратури (табл. 2.2).

*Таблиця 2.2*

**Розподіл середніх значень осмисленості життя за шкалами СЖО**

**у студентів-психологів І курсу і магістратури**

|  |  |
| --- | --- |
| **Шкали тесту «СЖО»** | **Середнє значення** |
| **Сирі бали** | **Стени** |
| **І курс** | **магістратура** | **І курс** | **магістратура** |
| Цілі | 29,45 | 35,3 | 3 (низький) | 5 (середній) |
| Процес | 29,83 | 31,6 | 5 (середній) | 5 (середній) |
| Результат | 25,45 | 27,1 | 3 (низький) | 5 (середній) |
| Локус-контролю Я | 20,50 | 22,6 | 3 (низький) | 3 (низький) |
| Локус-контролю життя | 31,79 | 34,1 | 3 (середній) | 4 (середній) |
| Осмисленість життя  | 100,41 | 107,9 | 5 (середній) | 5 (високий) |

Такі показники осмисленості життя студентів-психологів І курсу, як «Процес» і «Локус контролю – життя» загалом відповідають середньому значенню. У магістрів показник «Процес» середній, а «Локус контролю – життя» все ще залишається низьким.

На низькому рівні перебувають такі показники осмисленості майбутнього студентами І курсу, як «Результат», «Цілі», «Локус контролю – Я». У магістрів показники «Результат» і «Цілі» середні, а «Локус контролю – Я» також залишається низьким.

Проте, такий показник самоактуалізації студентів-психологів І курсу, як «Загальна осмисленість життя», середній, а в магістрів – високий. Бачимо очевидний прогрес студентів-психологів в загальній осмисленості життя, що є важливим показником їхньої самоактуалізації. Вказана обставина підтверджує той факт, що в динаміці (від І курсу до магістратури) життєдіяльність студентів стає більш осмисленою і спрямованою у майбутнє.

Графічно показники тесту «СЖО» у студентів-психологів І курсу та магістратури показано на рис. 2.2.

**Рис. 2.2. Розподіл середніх значень осмисленості життя за шкалами**

**СЖО у студентів-психологів І курсу і магістратури**

При розгляді самоактуалізації студентів-психологів в системі сенсо-життєвих орієнтацій виникла необхідність виділення сутнісних якостей їхнього життєвого шляху і внутрішніх якостей самої особистості студентів. Важливо, що проаналізувавши дані тесту «СЖО», можна стверджувати, що студенти-психологи від І курсу до магістратури мають істотний особистісний потенціал в реалізації власних цілей і сенсу життя. В студентів-психологів спостерігається певний рух до використання індивідуальних якостей, а також перспектива творчої реалізації в подальшій професійній діяльності. Про це свідчать позитивні показники усвідомленості життя загальної вибірки студентів-психологів.

Загалом описані особливості становлення сенсожиттєвих орієнтацій студентів-психологів виявляють тенденцію до підвищення рівня прийняття відповідальності за власні дії і вчинки. Студенти-психологи починають відчувати відповідальність за події в житті, керують своїми діями у важливих життєвих та професійних ситуаціях.

Інтерпретуючи емпіричні дані, отримані під час вивчення сенсожиттєвої сфери студентів-психологів, констатуємо, що вони характеризуються досить високими показниками загальної усвідомленості життя. Це свідчить про загальну задоволеність життям, наявність цілей у майбутньому, вказує на цілеспрямованість і віру в свої плани та їх здійснення. Достатньо високі у студентів-психологів показники співвідношення минулого, сьогодення й майбутнього підтверджують осмисленість їхніх життєвих перспектив, емоційну насиченість теперішнього та його наповненість змістом.

Для визначення особливостей самоактуалізації студентів-психологів використано тест Е. Шостром (табл. 2.3).

*Таблиця 2.3*

**Рівні самоактуалізації студентів-психологів**

**за опитувальником САТ, %**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Шкали** | **Менше 45 балів (низький)** | **45-55 балів (середній)** | **55-70 балів (високий)** | **Псевдосамо-актуалізація** |
| 1 | Орієнтація у часі | 42,58 | 44,43 | 12,98 | 0,00 |
| 2 | Опора (підтримка) | 45,73 | 50,55 | 0,00 | 3,70 |
| 3 | Ціннісні орієнтації | 38,88 | 40,73 | 11,12 | 9,26 |
| 4 | Гнучкість поведінки | 33,32 | 37,03 | 29,64 | 0,00 |
| 5 | Сензитивність | 18,51 | 55,55 | 24,08 | 1,85 |
| 6 | Спонтанність поведінки | 44,43 | 33,32 | 20,38 | 1,86 |
| 7 | Самоповага | 14,80 | 50,01 | 33,34 | 1,86 |
| 8 | Самоприйняття | 20,74 | 43,41 | 33,97 | 1,89 |
| 9 | Погляд на природу людини | 25,01 | 51,91 | 23,09 | 0,00 |
| 10 | Синергія | 47,16 | 26,41 | 24,54 | 1,88 |
| 11 | Прийняття агресії | 18,51 | 55,55 | 20,38 | 5,56 |
| 12 | Контактність | 45,23 | 45,31 | 7,56 | 1,89 |
| 13 | Пізнавальні потреби | 58,48 | 28,31 | 11,33 | 1,89 |
| 14 | Креативність | 50,01 | 35,18 | 12,97 | 1,85 |
| Середні показники | 35,96 | 42,69 | 18,97 | 2,38 |

Одержані результати (табл. 2.3) підтверджують, що оцінки в студентів-психологів переважно розташовані у діапазоні самоактуалізації. Найбільший відсоток усіх студентів-психологів перебувають у межах 45-70 від стандартних Т-балів. Загальну картину самоактуалізації студентів визначимо як «хорошу норму» – 48,74 балів.

Графічно показники тесту «САТ» у студентів-психологів показано на
рис. 2.3.

**Рис. 2.3. Рівні самоактуалізації студентів-психологів**

**за опитувальником САТ, %**

За даними вимірювальних шкал тесту САТ, констатуємо дещо низькі показники самоактуалізації у студентів-психологів. Це стосується таких вимірів, як «синергія», «спонтанність поведінки», а також «пізнавальні потреби» та «креативність». За цими шкалами одержано нижчі результати, ніж у середньо-статистичної норми. Відтак, ці шкали характеризують студентів-психологів як осіб, котрі піддаються зовнішньому впливу, а тому в своєму житті більшою мірою керуються не власними цінностями, а настановами оточуючих.

Далі ми порівняли показники тесту «СЖО» у студентів-психологів І курсу та магістратури (табл. 2.4).

При розгляді показників самоактуалізації студентів-психологів за кожною зі шкал опитувальника САТ у групах студентів І курсу і магістратури бачимо, що у вказаних вибірках існують деякі розбіжності. Зокрема, практично за всіма шкалами, окрім деяких, бачимо деяке зростання показників самоактуалізації у студентів-психологів з І курсу до магістратури.

Так, за шкалою компетентності у часі у студентів І курсу і магістратури виявлені складові, які визначили психічну та статистичну норму, а також свідчать про загальний середній рівень самоактуалізації.

*Таблиця 2.4*

**Показники самоактуалізації студентів-психологів І курсу**

**і магістратури за опитувальником САТ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Шкали САТ** | **І курс** | **Магістратура** |
| Компетентність у часі | 46,45 | 53,6 |
| Підтримка | 50,96 | 58,5 |
| Ціннісні орієнтації | 49,08 | 55,3 |
| Гнучкість поведінки | 46,75 | 55,3 |
| Сензитивність  | 54,58 | 49,1 |
| Спонтанність | 51,13 | 55,9 |
| Самоповага | 55,46 | 56,5 |
| Самоприйняття | 48,46 | 57,5 |
| Уявлення про природу людини | 54,00 | 52,9 |
| Синергія | 50,67 | 53,2 |
| Прийняття агресії | 51,50 | 50,5 |
| Контактність | 50,46 | 56,8 |
| Пізнавальні потреби | 39,13 | 48,5 |
| Креативність | 53,33 | 56,8 |

Для більшості студентів І курсу і магістратури характерним є здатність до розуміння екзистенційної цінності життя «тут і тепер», а також спроможність насолоджуватись актуальним моментом життя. При цьому компетентність у часі у студентів магістратури вища, ніж у студентів І курсу.

Шкала підтримки у студентів І курсу характеризується середнім ступенем вираженості (у магістрів високим) та констатує незалежність цінностей суб’єкта від зовнішнього впливу ззовні. Студентам І курсу, на відміну від магістрів, притаманна певна неадекватність сприйняття власного «Я», проте наявний високий рівень самоповаги свідчить про почуття власної гідності та можливість реалізації власних домагань. Іноді студенти І курсу, на відміну від магістрів, проявляють конформність і несамостійність у прийнятті рішень, у них наявні прояви зовнішнього локусу контролю. Це є показником певної незрілості в виборі життєвих перспектив, проте бачимо позитивні зміни у магістрів.

Результати сформованості ціннісних орієнтацій в студентів І курсу і магістратури свідчать про реструктуризацію попередніх вартостей та формування нових цінностей, які співвідносяться із соціальними запитами та професійними уявленнями студентів-психологів. Виявлені цінності виявляються у потягу студентів І курсу до матеріальних благ і егоцентричних уподобаннях, проте у магістрів ці цінності спрямовуються у бік духовного спектру.

Шкала лабільності, чи гнучкості поведінки, у студентів І курсу і магістратури вказує на досить високий рівень вміння адаптуватися до ситуації, вона передбачає миттєвість у виборі вигідних перспектив в стосунках з соціальним оточенням, і ця здатність до адаптації збільшується у магістрів.

Рівень сензитивності студентів І курсу унаочнює безпосереднє сприймання особистої емоційно-афективної сфери і впливає на усвідомлення ними співвідношення чуттєвого й когнітивного компонентів життя. Проте цей рівень сензитивності у магістрів-психологів дещо знижується.

Показники шкали спонтанності у студентів І курсу і магістратури свідчать про страх й низьку відвертість їх у почуттях, надмірну поміркованість їх у прийнятті рішень, а також тривіальність при розв’язанні проблем й неможливість творчого вирішення ними елементарних життєвих ситуацій. Бачимо динаміку підвищення рівня спонтанності від студентів І курсу до магістратури, що є позитивною тенденцією самоактуалізації.

Шкала самоповаги студентів І курсу і магістратури окреслює їх его-спрямованість, яка виявляється у високих оцінках власної гідності, ціннісного ставлення до власних позитивних рис, іноді навіть всупереч негативній поведінці у певних ситуаціях. Але в цьому випадку подібний егоїзм студентів І курсу і магістратури можна назвати «здоровим», оскільки самоповага є стрижневим показником розвитку особистості і сприяє її самовдосконаленню.

Шкала самоприйняття у студентів І курсу і магістратури свідчить про спроможність критично й водночас, адекватно сприймати власні вади й недоліки, що дає їм змогу в подальшому нейтралізувати тривожність і природно проявляти себе у поведінці й діяльності. При цьому рівень самоприйняття підвищується від І курсу до магістратури.

Уявлення студентів І курсу і магістратури про людську сутність вказують на недовіру до суспільства, а також на те, що вони сприймають оточення як деструктивне. Така тенденція символізує незахищеність студентів у відносинах з соціумом. Уявлення про природу людини у студентів І курсу більш сформовані, аніж у магістрів, що може вказувати на поглиблення професійно важливих знань, що не дає можливості оцінювати людину однозначно і прямолінійно.

У студентів І курсу і магістратури бачимо зменшення показників прийняття власної агресії (окреслюють низьку спроможність студентів адекватно й точно оцінювати власну агресивність, її наслідки й причини).

Середній рівень синергії студентів І курсу і магістратури підтверджує, що вони спроможні цілісно сприймати зовнішній світ, поєднувати протилежні показники життя (робота й відпочинок, матеріальне та духовне). Ці протилежності сприймаються і реалізуються у єдності. Здатність досинергії незначно підвищується від І курсу до магістратури.

Показники контактності дещо підвищуються від І курсу до магістратури, що підтверджує зростаючу можливість студентів-психологів швидко налагоджувати контакт із співбесідником.

Невисока схильність студентів І курсу до пізнання світу визначається низькими показниками пізнавальних потреб, і виявляється в тенденції до репродуктивної навчально-пошукової діяльності. Проте пізнавальні потреби зростають від І курсу до магістратури.

У студентів І курсу виявлено посередній рівень креативних домагань, що вказує на те, що студент характеризується бажанням самостійності, з одного боку, та надмірною соціальною залежністю − з іншого. Вказане свідчить про дискретність власних орієнтирів життєдіяльності у студентів І курсу. Проте рівень креативності дещо зростає від І курсу до завершення магістратури.

Попри зазначені труднощі у студентів І курсу і магістратури, зауважимо, що процес самоактуалізації у них протікає безперервно, має постійний характер та співвідноситься з досвідом реалізації у світі. У процесі «творення самоактуалізації» на першому місці постає особистість студента-психолога (на це вказує високий рівень его-спрямованості), а не її посередні досягнення через зовнішню координованість поведінкою. Загалом студенти І курсу і магістратури відрізняються реалістичністю сприйняття себе та довкілля, а також спонтанністю, орієнтацією на вирішення завдань, істотною потребою в утвердженні себе, незалежністю, глибокими стосунками, прихильністю до гуманістичних цінностей, розмежуванням засобів та цілей життєдіяльності. Тому за результатами емпіричного дослідження можна стверджувати, що студенти протягом навчання знаходяться на поступальному шляху до власної самоактуалізації, самореалізації і професійного зростання.

**Висновки до розділу 2**

Для всебічного вивчення самоактуалізації студентів-психологів використано розроблену нами анкет, також спеціальні діагностичні методики: тест «СЖО» Д. Леонтьєва та тест «САТ» Е. Шостром.

На основі анкетного опитування встановлено, що студенти-психологи, попри не дуже міцні знання з теорії самоактуалізації, усвідомлюють важливість цього феномена в житті людини і прагнуть бути самоактуалізованими. Такі показники самоактуалізації студентів-психологів, як «Загальна осмисленість життя», «Процес», «Результат», «Цілі» загалом відповідають середньому значенню. На рівні нижче середнього перебувають показники осмисленості майбутнього – «Локус контролю – Я», «Локус контролю – життя». Вказана обставина підтверджує той факт, що у цілому життєдіяльність студентів є осмисленою і спрямованою у майбутнє. Особливості становлення сенсо-життєвих орієнтацій студентів виявляють тенденцію до підвищення рівня прийняття відповідальності за власні дії і вчинки. За даними вимірювальних шкал тесту САТ, констатуємо дещо низькі показники самоактуалізації у студентів-психологів. Це стосується таких вимірів, як «синергія», «спонтанність поведінки», а також «пізнавальні потреби» та «креативність». Відтак, ці шкали характеризують студентів як осіб, котрі піддаються зовнішньому впливу, а тому в житті більше керуються не власними цінностями, а настановами оточуючих. Попри зазначені труднощі у студентів І курсу і магістратури, зауважимо, що процес самоактуалізації у них протікає безперервно, має постійний характер та співвідноситься з досвідом реалізації у світі. Загалом студенти І курсу і магістратури відрізняються реалістичністю сприйняття себе та довкілля, а також спонтанністю, орієнтацією на вирішення завдань, істотною потребою в утвердженні себе, незалежністю, глибокими стосунками, прихильністю до гуманістичних цінностей, розмежуванням засобів та цілей життєдіяльності. Тому за результатами емпіричного дослідження можна стверджувати, що студенти протягом навчання знаходяться на поступальному шляху до власної самоактуалізації, самореалізації і професійного зростання.

**РОЗДІЛ 3**

**Обгрунтування способів самоактуалізації**

**особистості у сфері професійної миследіяльності**

**3.1. Шляхи підвищення ефективності самоактуалізації**

**особистості у сфері професійної миследіяльності**

Важливою умовою вдалої діяльності студента є оволодіння новими для нього особливостей навчання у закладі вищої освіти, що ліквідує відчуття внутрішнього дискомфорту. Протягом навчання формується студентський колектив, створюються навички та вміння раціональної організації інтелектуальної діяльності, усвідомлюється покликання до обраної спеціальності, виробляється оптимальний режим праці, відпочинку та побуту, утверджується система роботи з самоосвіти та самовдосконалення професійно-значущих якостей.

Здатність студентів до професійної самореалізації формується успішно за умови оволодіння сукупністю ключових компетенцій, наявності в учнів спеціальних програм, а у психологів і педагогів відповідних методичних рекомендацій для своєчасної психолого–педагогічної підтримки і допомоги їм, побудови моделі, технології і послідовного циклу здійснення цього процесу.

Професійна діяльність є основною формою активності суб’єкта, їй присвячено значну частину життя людини. Для більшості людей саме професійна діяльність надає можливість задовольнити всю гамму їхніх потреб, розкрити свої здібності, ствердити себе як особистість, досягти певного соціального статусу. Як зазначає О. Байтінгер, важливою невід’ємною частиною самоактуалізації особистості є її професійний розвиток, що триває усе життя. Автор підкреслює, що професійну самоактуалізацію активно вивчають на етапі професійного самовизначення, від якого залежить наступне використання потенціалу особистості студентів [19]. Однак, правильний вибір професії (такий, що відповідає можливостям, здібностям і бажанням особистості) – це лише початок шляху. Включившись у сфери життєдіяльності, для яких людина володіє необхідними задатками, вона виявляється найбільш здатною до научіння. Саме у цих сферах стає можливим досягти успіху, що перевершує середній рівень. Якщо ж вибір майбутньої професії був неправильним, то виникають: постійні невдачі (почуття «все складається проти...»); неприємна втома як постійне переживання; відсутність повноцінного задоволення при досягненні успіху; безрадісність довгоочікуваних подій. Вчений зазначає, що помилки у виборі правильного шляху є нормальним явищем. Пошук повного, точного розуміння «свого» шляху призводить до переживання осмисленості життя, задоволення ним, самоактуалізації тощо [74].

У розумінні А. Сейтешева, професійна діяльність, заповнюючи більшість свідомого життя людини, тим самим визначає основи розвитку особистості. Багатство внутрішньої структури людини залежить від її діяльності, а професія складає її основну, найістотнішу, цілеспрямовану частину [58]. Зміст професійної соціалізації майбутніх психологів полягає у їхньому розвитку як членів професійного співтовариства, у забезпеченні їхнього професійно-особистісного становлення як суб’єктів професійної діяльності.

Одним із головних чинників, що визначають психологічну підготовку студентів до майбутньої професійної діяльності, Ю. Приходько вважає оволодіння ними професійними знаннями та розумінням психологічних особливостей особистості учня. Дослідниця переконана у доцільності включення до навчальних планів спецкурсу з питань організації та методів психолого-педагогічного дослідження, який сприятиме покращенню підготовки майбутніх психологів і педагогів як у теоретичному плані, так і у плані практичного вивчення особистості школяра [42]*.*

С. Болтівець вважає, базовим компонентом професійного психолого-педагогічного підготовлення психологів, так само, як і набуття відповідних умінь, яких потребує практична освітня і психологічна діяльність в умовах різних мікросоціальних спільнот, навчально-виховних закладів різних типів мають стати теоретично-методичні основи педагогічної психогігієни [12]. Якості, необхідні для певної професії, отримують у процесі навчання і професійної підготовки своє становлення і розвиток. Майбутні психологи беруть на себе відповідальність за тих, кого вони будуть учити, виховувати, допомагати.

Згідно з позицією Н. Чепелєвої, майбутньому фахівцеві, який «прагне досягти високої професійної культури, необхідні постійний самоаналіз, усвідомлення власних дій та вчинків, самоспостереження, здатність вести внутрішній діалог. Таке самоспрямування є основою професійного самовдосконалення (самоактуалізації), оскільки дає можливість коригувати власні недоліки, розвивати необхідні для професії здібності та якості» [68, с.244].

На думку вченої, гідне виконання професійного обов’язку вимагає від психолога ухвалення таких зобов’язань:

* об’єктивної оцінки своїх можливостей як майбутнього фахівця, знання своїх сильних, значущих для даної професії якостей (особливостей саморегуляції, самооцінки, емоційного вияву, комунікативних здібностей);
* оволодіння загальною культурою інтелектуальної діяльності (мислення, пам’яті, сприйняття тощо), культурою поведінки, спілкуванням взагалі і педагогічним спілкуванням зокрема;
* повага, знання і розуміння свого клієнта як «іншого»;
* фахівець у співпраці з клієнтом повинен виступати як партнер і фасилітатор (за К. Роджерсом) спілкування [68].

У своїй теорії професійного потенціалу І. Маноха розглядає професійну сферу життя, змістовний і якісний рівні якої виражають ступінь біологічної зрілості індивіда, якість соціальної зрілості особистості, перспективу становлення культурно-історичної індивідуальності. Професійний потенціал - це перспективи розвитку професійного ставлення особистості до світу, що визначається надбанням нових, обумовлених професією засобів пізнання, розуміння, перетворення навколишнього світу, світу оточуючих, світу власного «Я» [47].

Індивідуально-неповторний зміст професійного потенціалу фахівця виявляється у професійних засобах виявлення свого індивідуального «Я» для цілісного здійснення людської сутності, зокрема: 1) у способах та прийомах цілісної творчості; 2) у прийомах і формах рефлексії; 3) у засобах забезпечення продуктивності свого індивідуального буття; 4) у засобах розширення «простору індивідуального і соціального життя»; 5) у виборі життєвих критеріїв саморозвитку як процесу, що постійно здійснюється. Через розвиток професійних стосунків фахівця одержують стимул до розвитку інші життєві сфери людського буття [47].

І. Маноха виділяє такі рівні оволодіння студентами процесом професійної діяльності:

1. Організуючий рівень – суб’єкт діяльності повною мірою володіє етапами «зародження», «виникнення» і «становлення» процесу перетворення предмету професійної діяльності.

2. Реалізуючий рівень – суб’єкт діяльності досягає найбільшої продуктивності на етапі «власного здійснення» перетворюючих дій щодо предмету професійної діяльності.

3. Експериментальний рівень (експертний) – суб’єкт діяльності може виступати експертом у забезпеченні «розвитку» професійної діяльності на всіх рівнях її здійснення [47, c. 94-95].

В той же час В. Панок зазначає, що оволодіння професією не може бути зведено до засвоєння інформації та вироблення навичок (академічної підготовки), воно має змінювати внутрішні психічні структури суб’єкта навчання. Для цього знання психології повинні мати суб’єктивну важливість для того, хто навчається. Зміст підготовки психологів має накладатися на індивідуальні особливості, формувати і розвивати їхні окремі риси, якості, серед яких, на думку вченого, мають бути: здатність легко встановлювати контакти з іншими людьми, чемність, комунікативність, уміння слухати та підтримувати бесіду, емоційна незмінність, чуйність [62].

На думку Ж. Вірної, «набуття професійного досвіду здійснюється у межах життєдіяльності людини, де суб’єкт напрацьовує низку професійно важливих властивостей, які відображають рівень пристосування до вимог діяльності, а також виражають перспективні можливості професійної реалізації у стильових характеристиках мотиваційно-смислової регуляції» [17, с. 29].

Згідно з Н. Пов’якель, ефективне вирішення різноманітних професійних завдань пов’язано з наявністю та рівнем сформованості професійно важливих індивідуальних рис і якостей практичного психолога (адекватність і сталість самооцінки, сензитивність, емпатійність, фрустраційна чутливість, відсутність хронічних внутрішніх особистісних суперечок, що обумовлюють проекції, неадекватні психологічні захисти), що дають змогу займатися вимогами і станом клієнта, а не стверджуватися за допомогою нього, не відволікатися під час роботи з клієнтом на власні психологічні стани й емоції [54].

Згідно з підходом Є. Климова важливими якостями психолога виступають: стійке задовільне самопочуття під час роботи з людьми, потреба у спілкуванні, здатність ставити себе на місце іншої людини, швидко розумітися у взаєминах людей, добре пам’ятати особистісні якості людей. Вчений вважає, що людині педагогічної сфери властиві уміння керувати, навчати, виховувати, здійснювати корисні дії щодо обслуговування та задоволення різних потреб людей; уміння слухати і вислуховувати; властивий широкий кругозір, мовна культура, спостережливість, здатність співчувати та ін. [60].

А. Маслоу стверджує, що головною метою освіти є допомога людині у тому, щоб вона стала настільки гарною, наскільки вона здатна [53]. Згідно з цим одним із способів досягнення цієї цілі є відкриття цих здібностей, тобто відкриття себе для себе, формування позитивної Я-концепції.

Ми погоджуємось з думкою Я. Зелінської у тому, що «формування світогляду студента означає розвиток його рефлексії, усвідомлення себе суб’єктом діяльності, носієм певних суспільних цінностей, соціально корисною особистістю». Автор вважає, що «важливим завданням навчального процесу є формування й закріплення позитивної професійної Я-концепції» [19, с.107]

На нашу думку, дослідження Р. Бернса, В. Карікаша, Н. Пов’якель, В. Семиченко, В. Юрченка визначили, що майбутні психологи мають володіти гармонійною, цілісною, позитивною Я-концепцією, яка буде суттєво впливати на процес їх професійного становлення. На думку Р. Бернса, «успішність професійної діяльності визначається загальною гармонією психологічного складу учителя і, в першу чергу, позитивністю його Я-концепції. Тому характер і спрямованість особистісного розвитку майбутніх учителів має не менше значення, ніж їх академічні успіхи» [91, с.335].

У працях В. Юрченка наголошується на тому, що позитивна Я-концепція студента є передумовою і результатом успішного професійного становлення майбутнього вчителя. Він також зауважує, що «позитивна Я-концепція вчителя означає можливість формування позитивної Я-концепції дитини, а це означає, що буде зростати впевнена, здатна до самореалізації, талановита, щаслива людина – громадянин України» [89, с. 169].

Узагальнення результатів психологічних досліджень щодо професійної самореалізації особистості в студентському віці дозволяє відмітити суттєві зміни, що відбуваються у процесі набуття професіоналізму майбутніми психологами. До них відносяться:

- збагачення та постійне наповнення новим сенсом професійної спрямованості особистості (розширення інтересів і класифікація потреб, актуалізація мотивів досягнення, розвиток мотивації самоактуалізації та саморозвитку в професійній діяльності);

- збагачення досвіду за спеціальністю, підвищення фахової кваліфікації (розвиток професійної компетентності, вибудовування нових фахових навичок і вмінь, оволодіння теперішніми методиками та технологіями вирішення професійних завдань, проблематичних професійних ситуацій);

- розвиток складних спеціальних здібностей, пізнавальних перебігів, насамперед, теоретичного і практичного мислення, професійна зосередженість, пам´яті, кмітливості; розвиток професійно необхідних рис, що визначаються специфікою професійної діяльності;

- постійний розвиток особистісної, професійної та психологічної готовності студента до професійної діяльності.

В процесі професійного становлення у закладі вищої освіти психолог має оволодіти системою знань та вмінь для здійснення психодіагностичної, консультаційної, психотерапевтичної, тренінгової, психокорекційної, психо-профілактичної роботи. Через те на перший план виходить питання не просто посилення рівня теоретичної професійної підготовки студентів-психологів, а перш за все створення умов для практичної насиченості педагогічного процесу. Управління професійною самореалізацією здійснюють через використання можливостей індивідуальної і групової форми роботи. Системність використання методичних прийомів активізації забезпечує активне вивчення навчального матеріалу майбутніми психологами. Такі заняття розширюють знання студентів, не перевантажуючи їх; заняття проводяться в активній формі. Ігрові заняття, тренінги, бесіди, дебати, імітаційні вправи, дослідницькі завдання вимагають самостійності, творчості, здійснення пошукової, проективної роботи, а головне – певних знань.

Специфіка професії психолога, її спрямованість насамперед на надання психологічної допомоги іншим передвіщують те, що базовим інструментом його роботи, окрім тестів, особливих психологічних методик, має бути власна особистість: самооцінка, цінності, образ себе та оточуючих. Якість професійної діяльності психолога, насамперед, залежить від того, чи матиме змогу студент, перебуваючи в освітньому просторі, побудувати модель професійної діяльності, яка включатиме не тільки вміння розуміти технологію професійної діяльності, а й ціннісно-рольове сприйняття майбутньої професії та себе в ній.

Особливості професійної діяльності психолога допускають з’єднання й взаємозв'язок професійних та особистісних якостей спеціаліста, які обумовлюють спрямованість, ідеали, впевненість, ціннісні орієнтації, мотиваційні тенденції та сенси, тлумачення власних переконань етичного характеру [11]. Професійно освоїти подібну діяльність можливо тільки на індивідуально-особистісною мірою, шляхом накопичення досвіду ціннісного переживання інцидентів та їх усвідомлення.

Розвиток індивідуальності психолога в процесі їх підготовки виконується за такими напрямами: розвиваються професійні здібності; вдосконалюються, «професіоналізуються» психічні процеси, навички; підвищується почуття обов’язку, відповідальність за успіх діяльності за фахом, окреслюється індивідуальність; формуються професійно значущі якості. Відтак освітній процес у виші повинен орієнтуватись на використання ряду психологічних методів активізації професійного становлення учнів у формах як цілеспрямованого застосування психоаналізу професійно необхідних рис, консультування, так і соціально-психологічних процесів модифікації існуючих знань (професійного і особистісного зростання), спрямованих на поглиблення відповідних структур.

Участь у тренінгових групах дозволить студентам вивчити систему відповідних психологічних знань, сприятиме зростанню самопізнання членів та здатності до позитивного самоприйняття, стимулюватиме розвиток здатності аналізувати власну поведінку з причини допомоги собі й іншим у досягненні більш дієвих міжособистісних взаємин. Доцільно у цьому процесі використовувати різні методи та різновиди соціально-психологічного тренінгу. Насамперед, це орієнтація на використання навчального ефекту групового впливу; реалізація норми активності суб'єкта через включення в навчання, здійснення спеціальних вправ; створення в процесі роботи групи обставин, у яких членам групи необхідно самим віднайти розв'язання проблеми; поєднання інтелектуального та емоційного контролю [74].

У закладах вищої освіти склалася практика з’єднання традиційних форм навчання (лекцій, семінарів) і тренінгової роботи. Умовою ефективності тренінгових занять, крім стійкої ствердної мотивації її учасників, є поєднання тренінгової роботи зі особливо організованою учбовою діяльністю студентів, яка включає самоперевірку і зворотній зв'язок (у процесі виконання психо-гімнастичних вправ, участі у групових дискусіях, рольових іграх), а також реалізація індивідуальних програм особистісного самовдосконалення.

Психологічний тренінг є важливим, тим паче, що за його допомогою у студента вибудовується образ майбутньої професійної діяльності, усвідомлюється відповідність зазначеному образу, є можливості для професійного зростання [80]. Під час професійної підготовки варто активізувати учнів на використання й інших методів та методів професійно-особистісного зростання: ознайомлення з працями фізіономістів, науковими журналами психологічної проблематики, організації перемов, круглих столів, фундаментальних наукових досліджень із виступами на наукових конференціях, оволодіння методики аутотренінгу та ін.

Процес особистісно-професійного розвитку також повинен містити необхідність формування професійних установок, умінь та досвіду. Серед умов успішного професійного становлення майбутніх психологів під час навчання у виші також можна виокремити морально-етичне вдосконалення особи, сприяння самореалізації та вирішенні особистих психологічних труднощів, активізацію професійної мотивації, єдність змісту, форм, способів навчання, суб'єкт-суб'єктні стосунки між фахівцями та студентами. Крім того, важливою причиною ефективної професійної діяльності практичного психолога є процес гармонізації особистості, що забезпечує ступінь його майстерності. Одним із провідних методів становлення гармонійної особистості фахівця-психолога виступає принцип особистісного підступу.

Оптимізація особистісно-професійного розвитку майбутніх психологів може бути забезпечена шляхом реалізації комплексної пришвидшеної системи як базової, теоретичної підготовки, так і за допомогою створення практичних навичок, умінь у різноманітних сферах, що впливають на саморозвиток, самовдосконалення й самопізнання майбутніх фахівців. До того ж розвиток професійних умінь, навичок, ціннісних орієнтирів і професійно важливих особливостей відбувається більш вдало при врахуванні психологічних умов.

Серед виокремлених методичних засад створення професійних рис фізіономістів під час навчання доречно вказати такі:

1. При застосуванні нетрадиційних форм учбової діяльності в процесі професійної підготовки студентів ключова роль має належати викладачеві, так як педагогічний процес, маючи об’єктивні внутрішні закономірності, в той же час є продуктом свідомої конструктивної діяльності викладача та його активної взаємодії з учнями.

2. Педагогічний процес, у якому пов’язані та взаємодіють безліч чинників, вимагає чіткого усвідомлення тих форм навчальної діяльності, які найбільш ефективно забезпечать потреби студентів у самореалізації, сприятимуть розвиткові їхніх особистісних якостей.

3. Застосування нових форм діяльності навчання учнів в умовах професійної підготовки потребує високого рівня самостійності, свідомості й активності самих студентів. Це, у свою чергу, вимагає пристосування педагогічного керівництва, яка передбачає наявність духовної єдності, довіри, загальної навчальної цілі педагогів і студентів. Адміністрування, повчання, авторитаризм, дріб’язкова опіка у стосунках звісно не можуть впливати на розвиток в студентів активності, вигадливості, самостійності та інших рис які за певних умов інтегруються в систему професійних навичок.

4. За організації нестандартних форм навчання учнів необхідно, щоб педагогічне керівництво зважало на особистісний підхід у стосунках зі студентами. Задля цього вчителеві слід бачити в кожному студентові окрему особистість, яка розуміє як власну неповторність, так і причетність до суспільства в цілому. У такий спосіб викладач допомагає учню усвідомлювати та зберігати себе як індивідуальність, водночас поважаючи індивідуальності інших суб’єктів дійсності.

5. Професійна підготовка в умовах університету має сприяти розвитку схильностей студентів і закликати їх до задоволення об’єктивних вимог як у визначенні з колективом ровесників, так і персоніфіковано до себе.

6. Важливо поєднувати колективні та індивідуальні форми роботи, керівництва та самоуправління, ураховувати процеси самоорганізації в групах студентів. Після цього буде сформовано умови для цілеспрямованого сприяння педагога на становлення та розвиток визначених професійних рис учня, які б допомогли йому в майбутній практичній професійній сфері. Внаслідок додержання необхідних вимог заклади вищої освіти матимуть змогу займатися підготовкою хороших фахівців, які будуть допомагати суспільству, так як це і є призначення психолога.

Наукові дослідження показали, що немає сенсу застосовувати пасивне стимулювання на початку спільної діяльності, бо лише незначна кількість студентів спроможна вчасно оцінити власний рівень знань та докласти зусиль до його підвищення. Більшість виявляє активність лише в останню хвилину, коли часу на виконання творчого завдання вже немає. У разі активного стимулювання творча діяльність студента перебуває в полі зору викладача.

Отже, професійна самореалізація студентів можлива за умов раціональної організації освітньо-професійної підготовки, основу якої становлять активні методи навчання. Майбутні психологи мають володіти позитивною Я-концепцією, сукупністю індивідуальних, особистісних, суб’єктивних якостей, які спрямовані на вивчення та розуміння себе і суб’єкта своєї діяльності, а також на процес у професійній сфері за допомогою педагогічної комунікації. Дедалі частіше  приділяють увагу питанню активізації методів навчання у зв’язку з перебудовою системи вищої освіти, покращенням загального навчально-виховного процесу. Це значно підвищує інтерес до нових або модернізованих методів. Для кращого опанування навчального матеріалу доречно застосовувати активні методи навчання та участь в тренінгових формах роботи.

**3.2. Структура, зміст та апробація програми стимулювання самоактуалізації особистості у сфері професійної миследіяльності**

Для абсолютної самореалізації своїх потенційних можливостей, тобто самовизначення в процесі професійної підготовки необхідним є високий рівень інтеграції властивостей самоактуалізованої особистості. Підсумками виконаного дослідження засвідчили, що у респондентів недостатньо виражені деякі властивості самоактуалізованої особистості. Отримані результати довели необхідність створення програми покращення самоактуалізації майбутніх психологів у процесі професійної підготовки.

Необхідність психолого–педагогічного забезпечення освіти засвідчує багато дослідників. Наприклад, Г. Балл, І. Зимня, Л. Карамушка, Н. Кузьміна,
О. Леонтьєв, С. Максименко, А. Реан, Н. Чепелєва, Ю. Швалб, В. Якунін та ін. Протягом останніх років науковцями до змісту навчальної діяльності разом з вихованням зараховують чинники психологічного супроводу (М. Бітянова,
І. Дубровіна та ін.), підтримки (О. Асмолов, О. Бондаренко, О. Лідерс та ін.). Згідно з переліком досліджень, розглянуто складнощі психологічного
супроводу й підтримки особистісно-професійного розвитку студентів психологічною службою закладу вищої освіти (М. Дворяшина, Ю. Суховершина, Л. Темнова та ін.).

Створення програми оптимізації самоактуалізації майбутніх психологів у процесі професійної підготовки зумовила виділення її мети, завдань, функцій; визначення суб'єктів супроводу та форм їх роботи, етапів, методів й системи засобів; прогнозування можливих результатів. Основною метою програми оптимізації самоактуалізації майбутніх психологів у процесі професійної підготовки є формування умов для прояву таких якостей особистості студентів, які вплинуть на ефективну реалізацію їх потенційних можливостей, індивідуальному зростанню. Шлях досягнення цієї цілі полягає через організацію студентів на особисте самовдосконалення за опосередкованої участі фахівців закладу вищої освіти. Тільки діяльність учня розкриває його потенційні можливості й особистісні якості.

Основне завдання програми оптимізації самоактуалізації майбутніх спеціалістів у процесі професійної підготовки полягає у формуванні оптимальних умов для особистісного і професійного розвитку тих, хто навчається. Враховуючи напрямок дослідження, завданнями програми покращення самоактуалізації майбутніх психологів у процесі професійної підготовки ми виділяємо наступні:

– формування умов для вдалого соціально–психологічного пристосування студентів в умовах закладу вищої освіти;

– створення умов для вивчення та розуміння позитивної Я–концепції, впевненості у власних силах, своїй креативності, самостійності у прийнятті рішень, здатності до глибоких взаємовідносин;

– формування установок на постійне самовдосконалення;

– допомога особі у визначенні й проектуванні життєво-професійної стратегії на подальші етапи життєдіяльності;

– вплив на адекватне сприйняття вимог професії та корекції їх зі своїми здібностями, індивідуально типологічними якостями;

– навчання конструктивним способам переборювання професійних та індивідуальних проблем;

– створення психологічної компетентності як динамічного новоутворення особистісного й професійного розвитку.

Основними формами реалізації програми оптимізації самоактуалізації майбутніх психологів у процесі професійної підготовки є психодіагностика, психокорекційна робота, психологічне консультування. За допомогою методів психодіагностики здійснюється обстеження студентів, виявлення їхніх індивідуально–психологічних особливостей їх особистості, її потенційних можливостей під час професійної підготовки, визначається ефективність програми оптимізації самоактуалізації майбутніх психологів.

Психокорекційна робота передбачає цілеспрямоване психологічне сприяння з метою зміни психічного стану учня відповідно до «норми психічного розвитку», створення навичок, що роблять його поведінку більш адаптованою, можливості індивідуального розвитку та актуалізації власного потенціалу. Програма психокорекційного процесу складається на підставі висновків психоаналітичного обстеження й може реалізуватися в групі або
індивідуально [57].

Психологічне консультування полягає у формуванні умов комунікації, в яких учень, здійснюючи дослідження особистості, починає краще розуміти себе та взаємодіяти з оточуючими, по–новому бачити й оцінювати свої проблеми, шукати альтернативні способи їх вирішення, брати відповідальність за своє життя, усвідомлювати шляхи самоактуалізації [6].

Виділяється три етапи реалізації програми оптимізації самоактуалізації майбутніх психологів у процесі професійної підготовки:

– діагностичний етап (виявляють базові проблеми навчального процесу, проблеми з індивідуальним професійним розвитком суб'єктів освітнього процесу, формуються установки на оптимізацію особистісної та професійної компетентності);

– формувальний етап (створення вмінь і навичок у тренінговій діяльності, абсолютної направленості на професійне і внутрішнє зростання, створення умінь самоконтролю й саморегуляції, керування професійною самосвідомістю);

– етап професійної репрезентації (створення психологічної готовності до вдалої професійної діяльності, розвиток можливості проектування життєвої стратегії та потреби в самовизначенні, створення психологічної компетентності, вдосконалення професійної та особистісної рефлексії).

Фундаментальними способами досягнення поставлених задач, пов'язаних з само актуалізацією, які забезпечують вирішення завдань програми програми оптимізації самоактуалізації майбутніх психологів у процесі професійної підготовки на кожному етапі їхнього професійного становлення, є рефлексія, проектування, самокорекція; технології професійного становлення (самопізнання, самопіднесення, стратегія самореалізації та співробітництва).

Очікуваний результат програми оптимізації самоактуалізації майбутніх психологів у процесі професійної підготовки можна спрогнозувати за допомоги певних вимог, які є своєрідними критеріями ефективності професійного та індивідуального розвитку суб'єктів навчального процесу. До цих вимог відносяться: уміння аналізувати результати особистої освітньої та професійної діяльності; компетентність в міжособистісних відносинах у системі педагог – учень, можливість незалежно визначати шляхи й методи подальшого власного розвитку) і аутопсихологічна обізнаність (особистісна рефлексія, що дозволяє зрозуміти власний потенціал, активно розробляти життєву стратегію, саморегуляція, самоконтроль тощо); особистісна рефлексія, розуміння бар'єрів, чинників, які перешкоджають і впливають на розвиток і самовдосконалення; високий ступінь потреби в самовизначенні; готовність визначати соціальну активність; наявність високої мотивації діяльності, що пов’язана з оптимізацією професійних знань і умінь.

Основною метою програми оптимізації самоактуалізації майбутніх психологів у процесі професійної підготовки є формування умов для прояву характеристик студентської індивідуальності, які впливають на ефективну реалізацію їх потенційних можливостей, особистісному зростанню.

Теоретичним фундаментом для побудови програми слугували такі механізми розвитку особистісних рис майбутніх психологів, як: самопізнання, самостимулювання, самопрограмування, самореалізація та самопрезентація. Самопізнання забезпечує усвідомлення, з'ясування своїх можливостей, своїх позитивних та негативних характеристик, особистісних властивостей, що сприяють або перешкоджають абсолютному вияву себе. Самостимулювання як внутрішнє спонукання до самовдосконалення, самостійної роботи над удосконаленням своєї індивідуальності передбачає використання прийомів самокритики, самостимуляції, самонаказу, самообов’язковості, самопримусу. Самопрограмування охоплює створення цілі й завдань, визначення шляхів, складових для абсолютного прояву своїх потенційних можливостей. Фундаментальними чинниками самореалізації є: прийоми організаційно–управлінського характеру, розумове піднесення, саморегуляцію психічних станів. Самопрезентація може бути визначена як уявлення форм і засобів праці над собою, що відповідають провідному розвитку характерних якостей особи майбутніх психологів у процесі професійної підготовки.

Визначена ціль й механізми розвитку індивідуальних властивостей, що пояснюють здатність майбутніх психологів до самоактуалізації, передбачають вирішення таких завдань:

– створення в учасників тренінгу уявлень про процес самоактуалізації, про характеристики індивідуальності, що самореалізується;

– розвиток самосприйняття, довіряти власному «Я»;

– вироблення вмінь конструктивної міжособистісної взаємодії, пізнання та прийняття оточуючих;

– навчання методам активного планування свого часу, формування мети, а також оцінювання їх адекватності та реалістичності;

– стимулювання жаги досягти успіху, конструктивного розв’язку проблемних ситуацій;

– створення схильності до здійснення життєвого вибору, почуття відповідальності за розвиток своєї індивідуальності;

– розвиток творчого потенціалу індивідуальності.

Психологічний сенс програми підвищення рівня самоактуалізації майбутніх фізіономістів у процесі професійної підготовки передбачає формування умов для усвідомлення особою своїх індивідуальних характеристик, більш чіткого та глибокого уявлення про себе та свій теперішній стан; розвиток схильності адекватно закладати фундамент життєвих планів, цілей, виправляти їх. Здійснення психологічного сенсу програми забезпечується під час відкриття й пошуку себе, створення відповідальності та свободи, чемності та відкритості, орієнтації на успіх і креативність. Тому людина матиме можливість стати на шлях самоактуалізації, жити продуктивно та з розумінням себе .

При реалізації програми оптимізації самоактуалізації майбутніх психологів у процесі професійної підготовки особливу увагу необхідно звернути на формування клімату довіри, який дозволить продемонструвати велику активність зворотного зв'язку. Це надає здатність учасникам об’єктивно побачити себе очима оточуючих, зорієнтуватися в особистому внутрішньому світі й досвіді прояву своїх можливостей, вирішенні проблем-перешкод, здійснення поставленої цілі. Необхідною для створення клімату довіри є рольова позиція тренера, яка має бути спрямована не на протиставлення себе групі, а на об’єднання з нею, інакше кажучи, він повинен стати одним із учасників групи, хоча і задавати на перших етапах групові норми й моделі поведінки.

Для досягнення цілі тренінгу та здійснення поставлених завдань тренеру потрібно створити умови для формування групи високого рівня розвитку. Згідно з цим він має додержуватися низки принципів під час організації занять:

1. Принцип ініціативності учасників: під час занять члени групи постійно долучаються до різноманітних дій: обговорення та програвання ситуацій, запропонованих тренером або учасниками; спостереження за зазначеними тренером стандартами поведінки учасників рольових ігор; діагностика і самоаналіз виконання усних і письмових завдань тощо.

2. Принцип об'єктивації поведінки: на початку занять поведінка учасників групи переводиться з поривчастого на об'єктивований рівень і намагається дотримуватися на цьому рівні. Об'єктивація дій досягається за допомогою організації зворотнього зв'язку (особливим чином створюється обговорення, аналіз виконання завдання).

3. Принцип партнерської комунікації: передбачає визнання цінності іншої особи, її поглядів, інтересів, а також ухвалення рішення з найбільш можливим урахуванням поглядів усіх учасників тренінгу.

Під час роботи використовуються такі прийоми: вправи для розминки (психогімнастика); самоаналіз й організація зворотного зв'язку; міні–лекції; практикуми; групова дискусія; рольові ігри, мозковий штурм та діагностика проблемних ситуацій; способи психосинтезу, позитивної психотерапії та гештальт-терапії.

Для формування програми оптимізації самоактуалізації майбутніх психологів у процесі професійної підготовки використовувалися вправи, розроблені С. Занюком, А. Капациною, Л. Кобильнік, Є. Лопатіним, Г. Ляльчук, Р. Попелюшко, Т. Рєпнової, Є. Роговим та адаптовані з урахуванням цілей нашої тренінгової програми.

Кожне заняття складається з певної послідовності етапів: розминки, складовою частиною якої є психогімнастика; основного робочого процесу; зворотного зв'язку (учасники тренінгу висловлюють свої думки й побажання тренеру щодо заняття); ритуалу прощання. Психогімнастика передбачає тренінг невербальної експресії (відтворити щось або когось за допомогою пантоміми). Це впливає на формування робочої атмосфери в групі, зняття психологічних бар'єрів і затискачів, зближення учасників групи.

Програма розрахована на 10 занять по 1 год. (загальна тривалість 10 год.). Частотність зустрічей – 1 раз на тиждень. Програма розрахована на проведення занять із групою студентів. Вони мають комплектуватися добровільно.

З процесуального боку цей процес формується з чотирьох тематично взаємопов'язаних блоків. У кожному блоці визначаємо нижче зазначені завдання.

Перший блок (заняття 2–3) є інформаційно–аналітичною базою тренінгу і передвіщує розуміння процесу самоактуалізації, аналіз, оцінку якостей і характеристик особи, що впливають на абсолютний прояв можливостей. Завдання першого блоку:

1) актуалізація процесу самовизначення;

2) ознайомлення з обмеженнями й проблемами самоактуалізації;

3) побудова кожним учасником групи особистого шляху реалізації потенціалу;

4) формування мотивації на самозміну;

5) діагностика позитивних та негативних характеристик індивідуума, оцінка здатності їх використання для самовизначення;

6) побудова портрету особистості, що самоактуалізується.

Другий блок (4–5 заняття) спрямований на створення в учасників групи можливості приймати себе та оточуючих, міжособистісно комунікувати. Завдання другого блоку:

1) початок самопізнання;

2) самоаналіз, який впливає на прийняття себе;

3) створення позитивного відношення до інших людей;

4) розвиток навички встановлювати цілісну систему взаємовідносин з оточенням;

5) вироблення умінь попереджати й вирішувати проблемні ситуації.

Третій блок (6–8 заняття) спрямований на вироблення навичок щодо планування робочого часу й цілепокладання; жага досягти високих результатів і професіоналізму в діяльності. Завдання третього блоку:

1) отримання теоретичних знань про характеристики ефективного планування робочого часу, життєвої мети;

2) придбання практичних умінь раціональної організації протягом робочого дня;

3) розвиток навичок правильно формулювати мету;

4) оцінка доцільності виконуваних дій у досягненні бажаних результатів;

5) формування умов для створення мотивації досягнення успіху.

Четвертий блок (9–10 заняття) присвячений розвитку навичок переборювати складнощі в різних проблемних ситуаціях; вихованню креативної установки, прагнення до досконалості, самовизначення. Завдання четвертого блоку:

1) ознайомлення з визначенням «проблема»;

2) переживання досвіду конфліктної ситуації;

3) створення групового вирішення проблеми;

4) розвиток навичок висувати, аналізувати і перероблювати ідеї;

5) подолання перешкод креативності.

У програмі визначено вступне (1 заняття) і підсумкове заняття (10 заняття). Зміст кожного блоку продемонстровано в додатку.

Реалізація першого блоку програми визначає ознайомлення учнів з теоретичними принципами гуманістичної теорії, думками вітчизняних науковців щодо розвитку особистості, що досліджують проблему самовизначення особистості. Звертаємо увагу на те, що «самореалізація особистості є, насправді, органічно притаманною будь-якій людині (і зовсім недоречними є тези, що нібито дуже невелика кількість людей (3% за А. Маслоу) – самореалізуються, оскільки це «роблять» усі)» [62, с. 168].

З метою запобігання занепокоєння з приводу того, що лише невисокий відсоток людей досягає кінцевої мети самовизначення, є доречним навести як приклад погляди інших сучасних науковців (Г. Балл, М. Бондар, М. Гасюк, В. Гупаловська, Л. Кобильник, Ю. Долінська), які підкреслюють, що кожен має приховані задатки й схильності, тому важливо не гальмувати в собі бажання до саморозвитку, успіху, не боятися його. у той же час, учені стверджують, що самовизначення є складним і тривалим процесом, який вимагає чіткого визначення цілі, особливих натуг волі, спрямованої ініціативності, значних емоційних та енергетичних витрат.

Ситуації підібрано таким чином, щоб учні шляхом розуміння своїх індивідуальних якостей змогли більш чітко й цілісно визначити для себе: що їм важливо для абсолютної реалізації, що заважає цьому, які особливості самоактуалізованої особи притаманні їм, а які властивості слід розвивати. Це допоможе студентам поглибити уявлення про себе і свій теперішній стан, окреслити шляхи самореалізації як незалежного діяча в різних життєвих сферах: навчання, професія, родина та ін.

Прогнозований результат першого блоку програми: вихід за межі створеного уявлення процесу самовизначення; розуміння вектору життєдіяльності, пошуків, самореалізації; стимулювання бажання до всебічного й неперервного розвитку особи; діагностика внутрішніх чинників, що сприяють або заважають розкриттю сутнісних сил, найбільшій реалізації своїх можливостей.

Під час реалізації другого блоку програми відбувається створення можливості приймати свою індивідуальність, пізнавати та приймати інших людей, ефективно взаємодіяти з оточенням. Актуальність цього блоку обумовлена тим, що особа, яка приймає себе такою, якою вона є, здатна адекватно визначати власні схильності та можливості, сприймати оточуючих і комунікувати з ними; виявляти особистісні риси (рішучість, цілеспрямованість, наполегливість, впевненість), які допомагають досягти більш високого рівня самовизначення особистості. Щодо цього думка К. Роджерса звучить наступним чином: «Людина, яка сприймає себе, також зможе схвалювати і сприймати інших людей. Тенденція до самоактуалізації ототожнюється з прагненням поводити себе і розвиватися (отримувати унікальний досвід) відповідно до того, як людина свідомо себе сприймає» [17].

Прогнозований результат другого блоку: прийняття себе таким, яким є, навички дослухатися, довіряти власному «Я»; більш позитивне відношення до оточуючих, можливість аналізувати їх поведінку; уміння взаємодіяти з іншими, встановлювати вербальний і невербальний контакт, попереджати й вирішувати проблемні ситуації.

Під час реалізації третього блоку програми оптимізації самоактуалізації майбутніх психологів у процесі професійної підготовки організовується робота зі створення та розвитку умінь планування свого часу, формулювання цілі; з піднесення мотивації досягнення успіху, шляхом створення нових позитивних когнітивних процесів (сприйняття, мислення, відношення до самого себе). В зазначеному блоці перед здійсненням практичних завдань учасникам надається можливість прослухати міні-лекції, які містять інформацію про необхідність раціонального планування часу, висунення реальних і доречних цілей; етапи планування часу та мети.

Після теоретичного ознайомлення учасникам програми оптимізації самоактуалізації майбутніх психологів у процесі професійної підготовки надається можливість виконати практичні вправи, метою яких, з урахуванням отриманих знань, є відпрацювання умінь спланувати робочий день, проаналізувати результативність керування своїм часом, важливість минулого, майбутнього і сьогодення в житті; визначити мету, виділяючи проміжні цілі, методи і засоби досягнення. До того ж здійснюється робота, спрямована на оптимізацію досягнення успіху, так як лише високо мотивовані індивідуальності здатні визначати значні вольові натуги у сфері своєї діяльності (зокрема, у навчально-професійній) і досягати сформованої мети і результатів [47].

Прогнозований результат третього блоку програми оптимізації самоактуалізації майбутніх психологів у процесі професійної підготовки передбачає: планування робочого часу, орієнтуючись не на процес діяльності (важливість дій), а на кінцеву мету (результат); розуміння послідовності плану дій, які дозволять досягти своєї мети впевнено й зосереджено; бажання досягати значних результатів, успіхів у діяльності; прояв цілеспрямованості у досягненні визначеної цілі, доцільне виконання вправ та отримання необхідного результату.

Під час реалізації четвертого блоку програми оптимізації самоактуалізації майбутніх фізіономістів у процесі професійної підготовки організовується робота з розвитку навичок переборювати складнощі на шляху до самовизначення, брати відповідальність за свої вчинки й дії; з розуміння й подолання бар'єрів для розвитку творчого потенціалу, навички творчого самовираження.

Кожен щомиті стикається з вибором: йти вперед, долати бар’єри, які неминуче виникають на шляху до своєї цілі, або ж відступити, відмовитися від боротьби. Самовизначенні люди зазвичай обирають рух вперед, подолання перешкод. Водночас, для таких людей є характерними творча цілеспрямованість і креативність, які, за думкою А. Маслоу: “... є універсальною характеристикою їх особистості, що пронизує всі її сторони. Творчість – це джерело нових вражень і рушійна сила розвитку себе” [47].

Прогнозований результат четвертого блоку програми покращення самоактуалізації майбутніх фізіономістів у процесі професійної підготовки: розуміння бар'єрів креативності, розвиток уяви та творчості мислення; набуття вмінь вирішувати конфліктні ситуації, активізація відповідальності.

Методичними знахідками у розробці програми оптимізації самоактуалізації майбутніх психологів можна вважати:

– здатність її використання як цілісно, так і окремо, залежно від особистісних якостей і рівня розвитку особистісних властивостей самовизначеної особистості студентів;

– пізнаючи себе, особа буде змінювати і себе, і навколишню реальність;

– рефлексія методів поведінки й вчинків на шляху до самоактуалізації формує умови для знаходження оптимальних шляхів реалізації учнями свого потенціалу;

– під час реалізації програми образи, ідеї, мотиви, установки, що сприймаються індивідуумом, інтеріоризуються та перетворюються на її власні уявлення;

– з урахуванням визначених властивостей розвитку особливостей самоактуалізованої особистості потенційних учасників зміст програми конкретними психотехніками і завданнями може змінюватися.

Запропонована програма оптимізації самоактуалізації майбутніх психологів у процесі професійної підготовки дасть змогу учням, на наш погляд, усвідомити необхідність безперервної реалізації, розвитку, модернізації особистості. Так як самовизначення, тобто здійснення всіх можливостей особи, не можлива без розвитку, збагачення внутрішньо-особистісної, мотиваційно-потребнісної площин особистості.

Після завершення реалізації програми стимулювання самоактуалізації особистості майбутніх фахівців ми провели контрольне дослідження рівня самоактуалізації опитуваних в експериментальній та контрольній групах з метою виявлення динаміки розвитку самоактуалізації студентів-психологів. Результати динаміки підвищення показників самоактуалізації в експериментальній та контрольній групах майбутніх фахівців надано у табл. 3.1.

Діагностика результатів контрольного зрізу ступеня самовизначення опитуваних показав, що після проведення програми стимулювання збільшились середні значення самоактуалізації в експериментальній групі майбутніх психологів на 4,1 бали. Загальні показники самоактуалізації студентів склали 53,5 бала.

*Таблиця 3.1*

**Вплив експериментальної роботи на показники**

**самоактуалізації майбутніх психологів (у балах)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Назва шкал****опитувальника САТ** | **Випробувані**  |
| **ЕГ** | **КГ** |
| **1-й зріз** | **2-й зріз** | **1-й зріз** | **2-й зріз** |
| 1. | Компетентність у часі | 49,9 | 53,1 | 49,7 | 50,3 |
| 2. | Підтримка | 40,6 | 47,8 | 40,8 | 40,9 |
| 3. | Ціннісні орієнтації | 51,9 | 55,8 | 51,2 | 51,4 |
| 4. | Гнучкість поведінки | 47,9 | 53,6 | 48,1 | 48,2 |
| 5. | Сензитивність | 51,5 | 56,4 | 51,3 | 51,6 |
| 6. | Спонтанність | 52,6 | 56,3 | 51,9 | 52,5 |
| 7. | Самоповага | 59,5 | 63,7 | 59,3 | 59,6 |
| 8. | Самоприйняття | 51,8 | 58,1 | 52,0 | 52,4 |
| 9. | Погляд на природу людини | 51,4 | 52,9 | 51,2 | 51,5 |
| 10. | Синергійність | 50,4 | 50,9 | 50,0 | 50,5 |
| 11. | Прийняття агресії | 50,0 | 51,2 | 50,2 | 50,7 |
| 12. | Контактність | 46,0 | 50,5 | 46,1 | 46,3 |
| 13. | Пізнавальні потреби | 40,5 | 46,4 | 40,2 | 40,4 |
| 14. | Креативність | 48,2 | 52,3 | 47,9 | 48,3 |
|  | **Середнє значення** | **49,4** | **53,5** | **49,3** | **49,6** |

З метою перевірки ефективності використаної програми стимулювання самовизначення особистості майбутніх психологів здійснено кореляційний аналіз за критерієм Крамера-Уелча. Планвизначення правдивості збігів і розбіжностей характеристик порівнюваних вибірок для експериментальних даних, що мали виміри за шкалою відносин, за допомогою критерію Крамера-Уелча полягав у наступному:

1. Обчисленні для експериментальних і контрольних груп Tемп– емпіричного значення критерію Крамера-Уелча.

2. Порівняння цих значень з критичним значенням T0.05 *=* 1,96.

Якщо характеристики порівнюваних вибірок співпадали на рівні значущості 0,05 при Tемп *>* 1,96, то робився висновок про достовірність відмінностей за шкалами самоактуалізації до та після тренінгу на рівні 95%.

Здійснений кореляційний аналіз не виявив значущих відмінностей показників самоактуалізації майбутніх фахівців-психологів в контрольній групі, але продемонстрував статистичну різницю за певними шкалами самовизначення в експериментальній групі. В експериментальній групі майбутніх фахівців-психологів найбільші зміни відбулися за сімома шкалами опитувальника САТ: «підтримка» (3,48), «самоприйняття» (2,71), «пізнавальні потреби» (2,63), «сенситивність» (2,43), «самоповага» (2,39), «гнучкість поведінки» (2,29), «компетентність у часі» (2,17).

Студенти експериментальної групи стали більш незалежними у своїх вчинках, цінностях; орієнтованими на внутрішній локус контролю; впевненими у собі; послідовними і наполегливими у досягненні поставлених цілей; схильними до самоаналізу; урівноваженими, товариськими, доброзичливими. Майбутні фахівці стали більш позитивно сприймати себе у різноманітних проявах, розуміти власні недоліки та виявляти захисні механізми, що обмежують їхні схильності та здібності, раціоналізувати способи діяльності. Досліджувані усвідомили необхідність поглиблення своєї освіти, розширення світогляду, підвищення загальної культури, інтелектуального розвитку.

Проведена нами робота спричинила ряд особистісних змін, що ведуть до самовдосконалення, розвитку майбутніх фахівців-психологів, але тимчасово порушують цілісність їх індивідуальності. Даний факт сприяв незначної зміни показників учнів за шкалами «погляд на природу людини», «самореалізація» та «прийняття агресії». Завдяки програмі стимулювання змінився внутрішній світ і поведінка учнів та їх оточення, у сфері міжособистісного контакту; пришвидшились темпи самоактуалізації особистості майбутніх психологів та викладачів.

Остаточна обробка даних другого діагностичного зрізу з визначення особливостей підвищення самоактуалізації підтвердила, що самоактуалізація особистості майбутнього фахівця як складного соціально-психологічного утворення зумовлена дією внутрішніх і зовнішніх складових, вплив яких на цей процес пояснюється ступенем соціальної активності суб’єкта.

**Висновки до розділу 3**

Створення програми оптимізації самоактуалізації майбутніх психологів у процесі професійної підготовки зумовила виділення її мети, завдань, функцій; визначення суб'єктів супроводу та форм їх роботи, етапів, методів й системи засобів; прогнозування можливих результатів. Основною метою програми оптимізації самоактуалізації майбутніх психологів у процесі професійної підготовки є формування умов для прояву таких якостей особистості студентів, які вплинуть на ефективну реалізацію їх потенційних можливостей, індивідуальному зростанню. Шлях досягнення цієї цілі полягає через організацію студентів на особисте самовдосконалення за опосередкованої участі фахівців закладу вищої освіти. Тільки діяльність учня розкриває його можливі схильності й особистісні властивості.

Базове завдання програми оптимізації самоактуалізації майбутніх спеціалістів у процесі професійної підготовки полягає у формуванні оптимальних умов для особистісного і професійного розвитку тих, хто навчається. Основними формами реалізації програми покращення самовизначення майбутніх фізіономістів у процесі професійної підготовки визначено психодіагностику, психокорекційну роботу, психологічне рефлексії, а також цілеспрямоване формування вмінь і навичок студентів у тренінговій діяльності, стійкої спрямованості на професійне і особистісне зростання, формування навичок самоконтролю й саморегуляції, формування професійної самосвідомості, створення психологічної готовності до вдалої професійної діяльності, розвиток можливості проектування життєвої стратегії та потреби в самовизначенні, створення психологічної компетентності, вдосконалення професійної та особистісної рефлексії.

Діагностика результатів контрольного зрізу ступеня самовизначення опитуваних показав, що після проведення програми стимулювання збільшились середні значення самоактуалізації в експериментальній групі майбутніх психологів на 4,1 бали. Загальні показники самоактуалізації студентів склали 53,5 бала. Здійснений кореляційний аналіз не виявив значущих відмінностей показників самоактуалізації майбутніх психологів в контрольній групі, проте показав статистичну різницю за деякими шкалами самоактуалізації в експериментальній групі. В експериментальній групі найбільші зміни відбулися за сімома шкалами опитувальника САТ: «підтримка» (3,48), «самоприйняття» (2,71), «пізнавальні потреби» (2,63), «сенситивність» (2,43), «самоповага» (2,39), «гнучкість поведінки» (2,29), «компетентність у часі» (2,17). Студенти експериментальної групи стали більш незалежними у своїх вчинках, цінностях; орієнтованими на внутрішній локус контролю; впевненими у собі; послідовними і наполегливими у досягненні поставлених цілей; схильними до самоаналізу; урівноваженими, товариськими, доброзичливими. Вони стали більш позитивно сприймати себе у різноманітних проявах, розуміти власні недоліки та виявляти захисні механізми, що обмежують їхні схильності та здібності, раціоналізувати способи діяльності. Досліджувані усвідомили необхідність поглиблення своєї освіти, розширення світогляду, підвищення загальної культури, інтелектуального розвитку. Завдяки програмі стимулювання почали відбуватися зміни у внутрішньому світі і поведінці студентів та їх оточенні, у сфері міжособистісної взаємодії; прискорились темпи самоактуалізації особистості майбутніх психологів, що свідчить про її ефективність.

**ВисновкИ**

Теоретичне обґрунтування та експериментальна перевірка способів самоактуалізації особистості у сфері професійної миследіяльності дали змогу зробити такі висновки.

1. Визначено наукові засади дослідження проблеми самоактуалізації особистості. Проблема самореалізації індивідуальності є однією з основних проблем людського життя, так як саме завдяки цьому процесу особа долучається до спільноти, злагоджено і збалансовано проявляє себе в ньому, здійснюючи можливий потенціал розвитку свого внутрішнього «Я». Самоактуалізація має характеристику як дещо синтезоване, що обіймає всебічний і безупинний розвиток творчого та внутрішнього потенціалу особи, якнайбільшу реалізацію перспектив, реальне сприйняття оточуючого світу і свого місця в ньому, наявність ресурсів для емоційного й морального життя, високий рівень фізичного здоров'я, духовності та моральності. Вирішення проблеми самоактуалізації у психології нашого часу відображає три базові тенденції: з позицій першої закономірності, генезис особи спричиняється соціальною ситуацією розвитку, з позицій другої – виділяється соціальна активність особистості та її свідомості, з позицій третьої – визначається суб’єктність людини, точніше, індивідуальність як суб’єкт своєї розумової активності, що перш за все наділений незалежністю і відповідальністю.

2. Розкрито психологічні особливості самоактуалізації особистості в студентському віці. Проблема професійного та індивідуального самовизначення, самореалізації власного потенціалу особи, її самоактуалізації набувають важливості в студентському віці, характеристикою якого є осмислення своєї індивідуальності, своєрідності, особливості на інших. Саме в студентському віці особистість вирішує найважливіші життєві вибори, які закладають фундамент для її індивідуальної долі, життєвий шлях. Огляд різноманітних підходів до визначення психологічної специфіки студентського віку дозволяє стверджувати, що, не зважаючи на відмінності у теоретичних позиціях, більшість дослідників вважає студентський вік періодом життєвого, професійного, особистісного, соціально-рольового, морального самовизначення. Важливо, що студентський вік стимулює усвідомлення власних можливостей і перспектив. Ця потреба забезпечується у процесі вироблення власного світосприйняття, вибору життєвих цінностей та орієнтирів, створення життєвих планів і задумів, у процесі професійної підготовки майбутніх фахівців.

3. Емпірично досліджено психологічні особливості самоактуалізації особистості у сфері професійної миследіяльності. Для всебічного вивчення самоактуалізації студентів-психологів використано розроблену нами анкет, також спеціальні діагностичні методики: тест «СЖО» Д. Леонтьєва та тест «САТ» Е. Шостром. На основі анкетного опитування встановлено, що студенти-психологи, попри не дуже міцні знання з теорії самоактуалізації, усвідомлюють її важливість в житті людини і прагнуть бути самоактуалізованими. Такі показники самоактуалізації студентів-психологів, як «Загальна осмисленість життя», «Процес», «Результат», «Цілі» загалом відповідають середньому значенню. На рівні нижче середнього перебувають показники осмисленості майбутнього – «Локус контролю – Я», «Локус контролю – життя». Вказана обставина підтверджує той факт, що у цілому життєдіяльність студентів є осмисленою і спрямованою у майбутнє. Особливості становлення сенсо-життєвих орієнтацій студентів виявляють тенденцію до підвищення рівня прийняття відповідальності за власні дії і вчинки. За даними вимірювальних шкал тесту САТ, констатуємо дещо низькі показники самоактуалізації у студентів-психологів. Це стосується таких вимірів, як «синергія», «спонтанність поведінки», а також «пізнавальні потреби» та «креативність». Відтак, ці шкали характеризують студентів як осіб, котрі піддаються зовнішньому впливу, а тому в житті більше керуються не власними цінностями, а настановами оточуючих. Попри зазначені труднощі у студентів І курсу і магістратури, зауважимо, що процес самоактуалізації у них протікає безперервно, має постійний характер та співвідноситься з досвідом реалізації у світі. Загалом студенти І курсу і магістратури відрізняються реалістичністю сприйняття себе та довкілля, а також спонтанністю, орієнтацією на вирішення завдань, істотною потребою в утвердженні себе, незалежністю, глибокими стосунками, прихильністю до гуманістичних цінностей, розмежуванням засобів та цілей життєдіяльності. Тому за результатами емпіричного дослідження можна стверджувати, що студенти протягом навчання знаходяться на поступальному шляху до власної самоактуалізації, самореалізації і професійного зростання.

4. Обґрунтовано, розроблено й апробовано програму стимулювання самоактуалізації особистості у сфері професійної за. Основною метою програми оптимізації самоактуалізації майбутніх психологів у процесі професійної підготовки є формування умов для прояву таких якостей особистості студентів, які вплинуть на ефективну реалізацію їх потенційних можливостей, індивідуальному зростанню. Шлях досягнення цієї цілі полягає через організацію студентів на особисте самовдосконалення за опосередкованої участі фахівців закладу вищої освіти. Тільки діяльність учня розкриває його потенційні можливості й особистісні якості. Основне завдання програми оптимізації самоактуалізації майбутніх психологів у процесі професійної підготовки полягає у створенні оптимальних умов для особистісного і професійного розвитку студентів. Основними формами реалізації програми самоактуалізації майбутніх фахівців у процесі професійної підготовки визначено психодіагностику, психокорекційну роботу, психологічне рефлексії, а також цілеспрямоване формування вмінь і навичок студентів у тренінговій діяльності, стійкої спрямованості на професійне і особистісне зростання, формування навичок самоконтролю й саморегуляції, формування професійної самосвідомості, створення психологічної готовності до вдалої професійної діяльності, розвиток можливості проектування життєвої стратегії та потреби в самовизначенні, створення психологічної компетентності, вдосконалення професійної та особистісної рефлексії.

Діагностика результатів контрольного зрізу ступеня самовизначення опитуваних показав, що після проведення програми стимулювання збільшились середні значення самоактуалізації в експериментальній групі майбутніх психологів на 4,1 бали. Загальні показники самоактуалізації студентів склали 53,5 бала. Здійснений кореляційний аналіз не виявив значущих відмінностей показників самоактуалізації майбутніх психологів в контрольній групі, проте показав статистичну різницю за деякими шкалами самоактуалізації в експериментальній групі. В експериментальній групі найбільші зміни відбулися за сімома шкалами опитувальника САТ: «підтримка» (3,48), «самоприйняття» (2,71), «пізнавальні потреби» (2,63), «сенситивність» (2,43), «самоповага» (2,39), «гнучкість поведінки» (2,29), «компетентність у часі» (2,17). Студенти експериментальної групи стали більш незалежними у своїх вчинках, цінностях; орієнтованими на внутрішній локус контролю; впевненими у собі; послідовними і наполегливими у досягненні поставлених цілей; схильними до самоаналізу; урівноваженими, товариськими, доброзичливими. Вони стали більш позитивно сприймати себе у різноманітних проявах, розуміти власні недоліки та виявляти захисні механізми, що обмежують їхні схильності та здібності, раціоналізувати способи діяльності. Досліджувані усвідомили необхідність поглиблення своєї освіти, розширення світогляду, підвищення загальної й особистісної культури, інтелектуального розвитку. Завдяки програмі стимулювання почали відбуватися зміни у внутрішньому світі і поведінці студентів – майбутніх психологів та їхньому оточенні, у сфері міжособистісної взаємодії; прискорились темпи самоактуалізації особистості майбутніх психологів, що свідчить про її ефективність.

Перспективами проведеного дослідження можна визначити обґрунтування та експериментальну перевірку ефективності запропонованих способів самоактуалізації особистості у сфері професійної миследіяльності серед студентів інших спеціальностей.

**Список використаних джерел**

1. Адлер А. Практика и теория индивидуальной психологии. Москва : Фонд «За экономическую грамотность», 1995. 296 с.
2. Активное социально-психологическое обучение : теория, процесс, практика / Т. Яценко, Я. Кмит, Б. Алексеенко и др. Хмельницкий : НАПВУ, 2002. 792 с.
3. Ассаджоли Р. Самореализация и психические расстройства. *Психосинтез: теория и практика.* Москва : Refl-Book, 1994. С. 27-51.
4. Балл Г. А Концепция самоактуализации личности в гуманистической психологии. Киев – Донецк, 1993. 32 с.
5. Бандура О. Самоактуалізація як механізм формування інтегрованого стилю життя особистості. *Кроки до компетентності та інтеграції в суспільство*: науково-методичний збірник / ред. кол. Н. Софій, І. Єрмаков. Київ : Контекст, 2000. 336 с. С. 46-59.
6. Бедлімов А.Т. Самоактуалізація юнаків в контексті їх Я-концепції. *Психологія* : збірник наукових праць НПУ ім. М.П. Драгоманова. Вип. 2 (9). Київ, 2010. С. 200–205.
7. Безена І. М. Проблема самоактуалізації особистості школяра щодо отримання якісної освіти в умовах глобалізації та інформатизації суспільства: філософсько-​освітній аспект. *Scientific and Theoretical Almanac Grani*. 2015. №3. С. 116-121. URL : https://core.ac.uk/download/ pdf/268616765.pdf
8. Боднар М.Б. Вплив етнопсихологічних життєвих орієнтацій на самоактуалізацію студентської молоді: дис. ... канд. психол. наук. Київ, 2014. 216 с.
9. Большакова А.М. Психологія особистісної реалізованості суб’єкта життєвого шляху : монографія. Запоріжжя : КПУ, 2011. 312с.
10. Бондаренко О.Ф. Психологічні особливості сучасної студентської молоді і проблеми професійної підготовки психологів-практиків. *Практична психологія та соціальна робота*. 2003. № 4. С. 8–11.
11. Братаніч Б.В., Ільченко І.Г. Самоактуалізація особистості та освіта. *Філософські проблеми освіти*. 2011. №2. С. 13–20.
12. Булах І.С., Долинська Л.В. Викладач – студент : психологія міжособистісних взаємодій : навч.-метод. посіб. Київ : НПУ ім. М. Драго-манова, 2005. 106 с.
13. **Варій M. Й.** Психологія особистості : навчальний посібник. Київ : Центр учбової літератури, 2008. 592 с.
14. Варій М.Й. Загальна психологія : підручник. Київ : Центр учбової літератури, 2007. 968 с.
15. Венгер Г. С. Самоактуалізація майбутнього фахівця соціальної сфери. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2016. № 1. С. 36-44. URL : http://nbuv.gov.ua/UJRN/Tippp\_2016\_1\_6.
16. Вікова та педагогічна психологія / авт.-упоряд. О.В. Скрипченко,
Л.В. Долинська, З.В. Огороднійчук. Київ : Просвіта, 2001. 416 с.
17. Вовк В. О. Прагнення до самоактуалізації як інтегративний показник розвитку суб’єктної позиції сучасного студента. *Психологічний часопис*. 2017. № 4. С. 155-167. URL : http://nbuv.gov.ua/UJRN/psch\_2017\_4\_15.
18. Волхов С. М. Соціальні ситуації особистісного зростання юнака. *Психологія на перетині тисячоліть :* зб. наук. праць учасників П’ятих Костюківських читань. Київ : Гнозис, 1998. Т. 1. С. 182–187.
19. Воробель Г. Свобода вибору як критерій зрілої особистості. *Педагогіка і психологія професійної освіти.* 2003. №4. С. 132-138.
20. Выготский Л.С. Собрание сочинений в 6т. Москва : Педагогика, 1983. Т.3: Проблема развития психики. 368 с.
21. Гасюк М.Б. Психологічні особливості самоактуалізації сучасної жінки: автореф. дис. ... канд. психол. наук. Івано-Франківськ, 2003. 20 с.

21 а. Гірняк А.Н. Психологічні прийоми формування атракцій як способи налагодження освітньої взаємодії. *Актуальні проблеми психології* : зб. наук. праць Ін-ту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. 2018. Т. I, вип. 50. С. 50–57.

1. Гірняк А. Психологія модульно-розвивальної взаємодії : монографія. Тернопіль : Університетська думка, 2020. 376 с.
2. Голованова Т. М. Вплив Інтернет залежності на самоактуалізацію осіб юнацького віку : автореф. дис ... канд. психол. наук. Київ, 2020. 20 с.
3. Грабіщук С. В. Аналіз моделей самоактуалізації майбутніх фахівців у сучасній психологічній літературі. *Науковий вісник Миколаївського національного університету імені В. О. Сухомлинського*. Психологічні науки. 2017. № 2. С. 33-38. URL : http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nvmdups \_2017\_2\_8
4. Грищенко С. Самоактуалізація – основна умова формування досвіду самостійної практичної діяльності майбутніх соціальних педагогів. *Рідна школа.* 2010. №6. С. 27-31.
5. Данилюк І. В., Буркало Н. І. Психологічні особливості самоактуалізації особистості. *Psychological journal*. 2020. Вип. 6, №2. URL : https://apsijournal.com/index.php/psyjournal/article/download/862/525/
6. Дейнеко Л.Д. Соціальний простір особистісного зростання особистості у ранній юності. *Науковий вісник ПУДПУ ім. К.Д. Ушинського* : зб. наук. праць. Одеса, 2013. Вип. 1– 2. С. 171–181.
7. Дерев’янко С.П. Роль та місце творчості в процесі самоактуалізації особистості. *Вісник Чернігівського держ. пед. ун-ту* / ред. О.Ф. Явоненко. Чернігів, 2002. Вип.17: Психологічні науки. С. 20-24.
8. Джонсон Д. Соціальна психологія. Тренінг міжособистісного спілкування. Київ : Академія, 2013. 184 с.
9. Долінська Ю.Г. Самоактуалізація особистості майбутнього психолога у процесі професійної підготовки: дис. ... канд. психол. наук. Київ, 2016.
200 с.
10. Долінська Ю.Г. Самоактуалізація особистості майбутнього психолога як результат професійної підготовки. *Проблеми сучасної психології.* 2016. №36. С. 26-28.
11. Єгорова О., Асланян Т. Роль самоактуалізації в подоланні тривожності у дівчат та юнаків, студентів педагогічних вишів. *Гуманізація навчально-виховного процесу*. 2019. № 6. С. 339-348. URL : http://nbuv.gov.ua/ UJRN/gnvp\_2019\_6\_31
12. Заброцький М.М. Основи вікової психології. Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2003. 112 с.
13. Занюк С.С. Мотиваційний тренінг (як учитися спонукати себе та інших до ефективної діяльності). Луцьк : РВВ Волинського державного університету імені Лесі Українки, 1998. 64 с.
14. Зарицька В.В. Формування здатності до самореалізації : програма для юнака. Запоріжжя : Час, 2004. 24 с.
15. Зелінська Т.М., Воронова С.В. Формування мотивації досягнення у майбутніх учителів. Черкаси : Сан, 2015. 103 с.
16. Зелінська Я.Ц. Особливості формування професійної самосвідомості в студентські роки. *Науковий часопис НПУ ім. М. Драгоманова*. Сер. №12. Психол. науки: зб. наук. пр. Київ : НПУ ім. М. Драгоманова, 2005. №5 (29). С. 106-109.
17. Зінківська О.Д. Методологічна парадигма дослідження особистісного зростання юнака. *Психологія* : зб. наук. праць. Київ : НПУ ім. М. Драгоманова, 2002. Вип. 18. С. 69–76.
18. Іванцев Н.Г. Динаміка ціннісних орієнтацій студентської молоді протягом професійної підготовки : дис. … канд. психол. наук. Івано-Франківськ, 2011. 224 с.
19. Калошин В.Ф. Самоактуалізація викладача. *Практична психологія та соціальна робота.* 2010. № 1. С. 7-9.
20. Каткова Т. А., Кобильнік Л. М. Психологічний супровід процесу самоактуалізації особистості майбутніх фахівців. *Проблеми сучасної психології.* 2015. №30. С. 268-278.
21. Клочко В. Е. Самореализация личности: системный взгляд. Томск :
Изд-во Томского университета, 1999. 154 с.
22. Кон И. С. В поисках себя : личность и ее самосознание. Москва : Педагогика, 1984. 335 с.
23. Коростылева Л.А. Психология самореализации личности : пособие. Санкт-Петербург : Речь, 2005. 222 с.
24. Кучеренко Є. В. Змістовий компонент професійного самовизначення студентів. *Психологія праці та управління*: Збірник наукових праць VI всеукраїнської науково-практичної конференції. Ч. 2. Київ : ІПК ДСЗУ, 2009. С. 172–178.
25. Леонтьев Д.А. Психология смысла : природа, строение и динамика смысловой реальности. Москва : Смысл, 2009. 487 с.
26. Максименко С.Д., Максименко К.С., Папуча М.В. Психологія особистості: підручник. Київ : КММ, 2007. 296 c.
27. Малахов А.С. Специфіка особистісного зростання юнака : ракурс сучасного психологічного дослідження. *Журнал практикуючого психолога*. 2012. Вип. 8. C. 72 – 85.
28. Мандебура Б. С., Шевченко О. М. Особливості прояву самоактуалізації в юнацькому віці. *Молодий вчений*. 2017. № 11. С. 814-817. URL : http://nbuv.gov.ua/UJRN/molv\_2017\_11\_199
29. Маноха И.П. Человек и потенциал его бытия. Киев : Стимул, 1995. 256 с.
30. Маслоу А. Мотивация и личность. Санкт-Петербург : Питер, 2007. 352 с.
31. Мова Л.В. Психологічні особливості забезпечення особистісної самореалізації майбутніх психологів у процесі фахової підготовки: автореф. дис. ... канд. психол. наук. Київ, 2003. 20 с.
32. Муляр В.І. Самореалізація особистості як соціальна проблема (філософсько-культурлогічний аналіз). Житомир : ЖІТІ, 1997. 214 с.
33. Мяленко В. В. Психологія професійної самореалізації молоді : монографія. Київ : Міленіум, 2016. 104 c.
34. Носков В.И. Студент гуманитарного вуза: проблема личностной самоактуализации. *Практична психологія та соціальна робота*. 2000. №2. С. 42-44.
35. Овсянецька Л.П. До питання про психологічні критерії зрілої особистості. *Актуальні проблеми психології*. Т. 1: Соціальна психологія. Психологія управління. Організаційна психологія. Київ : Інститут психології імені
Г.С. Костюка АПН України, 2001. Ч. 2. С. 105-110.
36. Олпорт Г. Становление личности: избранные труды. Москва : Смысл, 2011. 341 с.
37. Основи практичної психології : підручник / В. Панок, Т. Титаренко,
Н. Чепелєва та ін. Київ : Либідь, 2006. 536 с.
38. Петренко Н. В. Самоактуалізація та самореалізація особистості у філософсько-освітньому дискурсі. *Грані*. 2016. № 7. С. 52-57. URL : http://nbuv.gov.ua/UJRN/Grani\_2016\_7\_11.
39. Пов’якель Н.І. Професійна рефлексія психолога-практика. *Практична психологія та соціальна робота*. 2008. № 6-7. С. 3-6.
40. Потапчук Л.В. Психологічна зрілість – основа професійного становлення старшокласників. *Наукові записки.* Серія: Психологія. Педагогіка. Острог, 2005. Вип. 1. С. 66-70.
41. Поторій Я.І. Особливості ціннісно-мотиваційної сфери студентів. *Практична психологія та соціальна робота*. 2002. № 2. С. 36-39.
42. Пригоровська Л.В. Самоактуалізація студента – важлива складова розвитку особистості. *Педагогіка і психологія*. 2016. №2. С. 112–119.
43. Психологічна енциклопедія / автор-упорядник О. М. Степанов. Київ : Академвидав, 2006. 424 с.
44. Психологія життєвої кризи / за ред. Т.М. Титаренко. К.: Агропромвидав України, 1998. 348 с.
45. Психологія особистості : словник-довідник / за ред. П.П. Горностая,
Т.М. Титаренко. Київ : Рута, 2001. 320 с.
46. Психологія праці та професійної підготовки особистості : навч. посіб. / за ред. П.С. Перепелиці, В.В. Рибалки. Хмельницький : ТУП, 2001. 330 с.
47. Радчук Г. К. Особливості самоактуалізації особистості студентів в освітньому середовищі вищої школи. *Психологія і особистість*. 2015. № 2(2). С. 85-97. URL : http://nbuv.gov.ua/UJRN/Psios\_2015\_2%282%29\_\_9
48. Роджерс К.Р. Консультирование и психотерапия : новейшие подходы в области практической работы : монография. Москва : Эксмо, 2000. 464 с.
49. Роменець В.А. Психологія творчості: навч. посіб. Київ : Либідь, 2001.
288 с.
50. Семиченко В.А. Психология личности. Киев : Ешке О.М., 2001. 426 с.
51. Снігур Л. А. Проблема самоактуалізації особистості в умовах соціально-економічних змін. *Наука і освіта*. 2008. № 8-9. С. 107-111.
52. Старинська Н.В. Особливості самоактуалізації майбутніх психологів у процесі професійної підготовки : монографія. Київ : Інтерсервіс, 2015.
178 с.
53. Старовойтенко Е. Б. Диагностика профессиональных ожиданий в юношеском возрасте. *Практична психологія та соціальна робота*. 2009. № 3. С. 32-36.
54. Столярчук О. А. Самоактуалізація як чинник становлення особистості майбутнього фахівця. *Innovative Solutions in Modern Science: scientific journal.* 2017. №4 (13). С. 129-139.
55. Татенко В.А. Психология в субъектном измерении: монография. Киев : Просвіта, 1996. 404 с.
56. Темрук О.В. Особистісна зрілість як механізм соціалізації в юнацькому віці. *Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка АПН України* / за ред. С.Д. Максименка. Т. VІІІ. Вип. 2. Київ : Гнозіс, 2006. С. 326-331.
57. Титаренко Т.М. Життєвий світ особистості: у межах і за межами буденності. Київ : Либідь, 2003. 376 с.
58. Титаренко Т.М. Життєвий світ особистості: у межах і за межами буденності. Київ : Либідь, 2003. 376 с.
59. Титаренко Т.М. Рання молодість: проблеми смислоутворення, подальше професійне і життєве самовизначення. Київ: Либідь, 1999. С. 447- 454.
60. Ткалич М.Г. Психолого-організаційні детермінанти самоактуалізації менеджерів комерційних організацій: автореф. дис… канд. психол. наук. Київ, 2006. 20 с.
61. Франкл В. Человек в поисках смысла. Москва : Прогресс, 1990. 366 с.

82 а. Фурман О.Є., Гірняк А.Н. Розвивальна взаємодія в освітньому закладі як сфера психологічного оргвпливу. *Актуальні проблеми психології*. Т. І, вип. 55. 2020. С. 66–71.

1. Царькова О. В., Єгорова О. І. Психологічні особливості самоактуалізації особистості в юнацькому віці. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. Серія : Психологічні науки. 2017. Вип. 5(1). С. 51-56. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvkhp\_2017\_5(1)\_\_11.
2. Чуйко Г.В., Гуляс І.А., Колтунович Т.А. Екзистенційна психологія : навчальний посібник. Чернівці : Прут, 2009. 308 с.
3. Шемелюк І.Я. Короткий індекс самоактуалізації та шкала ясності Я-концепції як показники особистісної зрілості. *Практична психологія та соціальна робота.* 2000. №6. С. 26-27.
4. Штепа О.С. Особистісна зрілість як динамічна особистісна структура. *Практична психологія та соціальна робота*. 2005. №9. 2005. С. 4-8.
5. Штепа О.С. Тренінг «Актуалізація особистісної зрілості». *Соціальна робота та практична психологія.* 2005. №2-4. С. 36-45.
6. Ягнюк Я. К. Особливості самоактуалізації студентської молоді. *Вісник Харківського національного університету імені В. Каразіна*. Серія : Психологія. 2011. № 959, вип. 46. С. 204-208. URL : http://nbuv.gov.ua/ UJRN/VKhIPC\_2011\_959\_46\_51.
7. Ягнюк Я. К. Особливості самоактуалізації студентської молоді. *Вісник Харківського національного університету імені В. Каразіна*. Серія : Психологія. 2011. № 959, вип. 46. С. 204-208. URL: http://nbuv.gov.ua/ UJRN/VKhIPC\_2011\_959\_46\_51.

Яценко Т. С. Глибинна психологія : діагностика та корекція тенденції до психологічної смерті : навч. посіб. Ялта : РВВ КГУ, 2008. 204 с.

1. Яценко Т. С. Теорія і практика групової психокорекції: активне соціально-психологічне навчання. К. : Вища школа, 2004. 679 с.

# Mylashenko K. The Role of Emotional Intelligence in Self-Actualization of Personality. *Psychological Counseling and Psychotherapy*. 2019. №11. P.59-66.

1. Olson A.The Theory of Self-Actualization. Mental illness, creativity, and art. *Psychology today*. 2013. URL: https://psychologytoday.com/us/blog/theory-and-psychopathology/201308/the-theory-self-actualization.

**Додатки**

**Додаток А**

**Анкета**

1. Що таке самоактуалізація? Яке б визначення Ви дали?
2. Чи можна стверджувати, що самоактуалізація притаманна не всім людям:

А) так б) ні в) не знаю

1. Кого, на вашу думку, не можна назвати особистістю, здатною до самоактуалізації?

а) мала дитина б) психічно хвора людина в) неповносправна людина

г) злочинець/асоціальна особистість д) інше.

1. Чи є віковий період сензитивний для самоактуалізації? Якщо так, то який це вік у житті людини?
2. Чи Ви вважаєте себе самоактуалізованою людиною?

А) так б) ні в) не знаю

1. Чи сприяє навчання у вузі самоактуалізації студента:

А) так, завжди

б) ні, це залежить тільки від людини

В) ні, можна самоактуалізуватися без отримання освіти

Г) ваш варіант\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. Якщо говорити конкретно про Вас, що вплинуло на вашу самоактуалізацію?
2. Чи погоджуєтесь Ви із твердженням, що студенти-психологи, які вивчають проблему самоактуалізації, мають шанс бути більш самоактуалізованими, ніж студенти інших спеціальностей:

А) так б) ні в) не знаю

*Дякуємо за відповіді!*

**Додаток Б**

**Взірці занять програми** стимулювання самоактуалізації

особистості у сфері професійної миследіяльності

**Заняття № 1**

Мета: знайомство й саморозкриття учасників групи, створення позитивної атмосфери.

На першому етапі відбувається знайомство. Кожен учасник групи вибирає собі ім'я, яким його будуть називати під час занять, й оформлює свою візитівку. Для підкріплення саморозкриття можна застосувати кілька вправ.

1. Вправа «Презентація».

Мета: виявити вміння представляти свої особистісні якості.

Кожен учасник називає своє ім'я й розповідає про себе, про свої особливі якості, звички, уміння, переваги тощо, які відрізняють його від інших. Основне завдання самопрезентації – підкреслити свою індивідуальність. Після того, як кожен повідомить про себе, тренер просить учасників згадати, у чому ж унікальність учасників групи.

1. Вправа «Сусід зліва, сусід справа».

Мета: знайомство учасників тренінгу, створення позитивної атмосфери.

Обладнання: м'яч.

Хід вправи. Учасник, у руках якого знаходиться м'яч, називає імена своїх сусідів зліва й праворуч, та їх якості, які ті називали під час знайомства. Після цього він кидає м'яч будь–кому із членів групи, називаючи його ім'я. Той, хто отримав м'яч, знову повинен назвати імена своїх сусідів праворуч і ліворуч, їх видатну якість та передати м'яч іншому, і так знову й знову.

1. Прийняття правил групи.

Мета: вивчення основних правил тренінгу, сприяння організації ефективного простору для особистісного розвитку студентів.

Після того, як відбулося знайомство, можна перейти до вивчення основних правил тренінгу. Робота на цьому етапі спрямована на обговорення та прийняття правил усіма учасниками групи.

Правила. 1. Присутні беруть участь у всьому, що відбувається під час тренінгу (щоб усі перебували в рівних умовах).

2. Принцип «тут і зараз» (думати і говорити тільки про те, що відбувається в групі).

3. Ніхто не дає жодних порад один одному. Кожен говорить про свої почуттях, думки, враження.

4. Поки не закінчиться весь курс тренінгу, поза заняттями не говорити про те, що тут відбувається.

5. Кожен зобов'язаний зберігати анонімність і конфіденційність.

6. На заняття не можна запізнюватися.

7. Усі учасники називають один одного тільки на ім’я.

8. Кожен учасник може назвати своє ім'я або вигадане.

9. Необхідно уважно слухати того, хто говорить, не перешіптуватися, не перебивати. Без дозволу тренера між собою не розмовляти.

10. Бажано, щоб усі сиділи у відкритій позі. Це спонукає до відкритості, відвертості, щирості.

1. Вправа «Очікування».

Мета: визначити розуміння учасниками мети занять і рівень їхньої умотивованості.

Пропонують учасникам висловитися з приводу того, що вони очікують від занять у тренінговій групі, поділитися своїми думками, висловити свої почуття.

1. Вправа «Мета».

Мета: активізувати цілепокладання учасників.

Обладнання: стільці.

Хід вправи. Учасники сідають на стільці в коло. Кожен мовчки вибирає собі «ціль» – інший стілець, на який він би хотів пересісти. Потім, із закритими очима всі разом починають рухатися до своєї мети. Досягти своєї мети – означає сісти на обраний стілець. Тренер дає такі завдання: досягти мети; досягти мети з максимальним уважним ставленням до оточуючих; досягти мети, не звертаючи уваги на оточення й пам'ятаючи про свою потребу.

Зворотній зв’язок: учасники тренінгу висловлюють свої думки й бажання тренеру щодо першого заняття.

**Заняття № 5**

Мета: розвинути вміння міжособистісної взаємодії; встановлювати вербальний і невербальний контакт; виходити з конфлікту; попереджати й вирішувати конфлікти.

Розминка. Психогімнастика.

Зобразити засобами пантоміми:

Іду так, щоб нікого не розбудити.

1. Вправа «Без слів».

Мета: формування навички невербальної комунікації.

Обладнання: картки з підготовленими фразами.

Хід вправи. Тренер роздає кожному члену групи картку, на якій написано фразу. Потім члени групи сідають у коло і по черзі, виходячи в центр, «кажуть без слів» фразу написану на картці. Інші спостерігають і визначають «виголошену» фразу.

Варіанти фраз: «Я дуже радий тебе бачити!»; «Мені все дуже сильно набридло!»; «Ну це вже занадто! Досить з мене! »; «У вашій присутності Я відчуваю себе затишно»; «У мене все вийшло!»; «Покваптеся, а то ми не встигнемо ...»; «Я щасливий!»;«Не переймайся, все буде добре ...»; «Ти сьогодні чудово виглядаєш ...»; «Мені це дуже не подобається!»; «Я дуже злий!»; «Мені набридла ситуація, що склалася»; Як ви мені набридли! Ну, що там ще?! »; «Я дуже шкодую, що так сталося, вибачте мені...»; «Поряд з вами мені добре»;«Я розчарований. Ви не виправдали моїх сподівань...».

1. Вправа «Комплімент».

Мета: розвиток навичок спілкування.

Хід вправи. Учасники утворюють коло і, беручи за руку сусіда, говорять йому комплімент. І так продовжують доти, поки всі учасники не скажуть один одному комплімент і не будуть триматися за руки.

Перед виконанням цієї вправи необхідно створити певний настрій: послухати або разом заспівати яку–небудь веселу пісню. Нагадати, що комплімент – це люб'язні, приємні слова про зовнішність, про характер, про здібності. Мудреці стверджують, що «комплімент повинен бать правдивіше за правду. Похвала вказує шлях, а осуд підмітає сходи», тому «не варто поспішати з осудом, якщо запізнюєшся з похвалою». Поміркувати спільно, чи часто присутні чують компліменти на свою адресу, говорять їх іншим.

1. Вправа «Зустріч».

Мета: розвиток уміння встановлювати контакт з оточуючими і розривати його.

Інструкція. Для досягнення певного результату в житті необхідно вміти контактувати з іншими людьми. Це вміння дозволить почувати себе більш впевнено в цьому світі. Для цього тренер пропонує учасникам провести кілька зустрічей, причому кожного разу з новою людиною: необхідно легко й приємно увійти в контакт, підтримати розмову і приємно розірвати контакт.

Хід вправи. Учасники встають обличчям один до одного, утворюючи два кола: внутрішнє нерухоме (учасники стоять спиною до центру кола) і зовнішнє рухливе (учасники розташовані обличчям до центру кола).

За сигналом тренера всі учасники зовнішнього кола роблять одночасно один або два кроки вправо і опиняються перед новим партнером. Таких переходів буде кілька. Роль учасника задає тренер.

Надають 2–3 хвилин на встановлення контакту, вітання та проведення бесіди. Потім, за сигналом тренера учасники протягом однієї хвилини повинні закінчити розмову, попрощатися і перейти вправо до нового співрозмовника.

Приклади ситуацій. 1. «Перед вами людина, яку ви добре знаєте, але досить довго не бачили. Ви раді цій випадковій зустрічі ...». 2. «Перед вами невідома людина. Познайомтеся з нею, дізнайтеся, як її звати, де вона вчитися (працює) ...». 3. «Перед вами зовсім маленька дитина, вона чогось злякалася і ось–ось розплачеться. Підійдіть до неї, почніть розмову, заспокойте її». 4. «Вас сильно штовхнули в автобусі. Озирнувшись, ви побачили літню людину ...».
5. «Після тривалої розлуки ви зустрічаєте вашого коханого (кохану), і так раді цій зустрічі. І ось, нарешті, він (вона) поряд з вами ...».

По закінченню здійснюється груповий аналіз розіграних ситуацій.

1. Вправа – рольова гра «Черга».

Мета: формування та розвиток навички встановлення контакту.

Хід вправи. Одному учаснику з групи пропонується роль «покупця», який хоче пройти до прилавка без черги. Інші члени групи стають один за одним, начебто в чергу. «Покупець» зав'язує розмову з кожним, хто стоїть у черзі, намагаючись досягти своєї мети. Зокрема, деякі учасники можуть мати завдання, наприклад, не пропустити «нахабу» без черги. Сценку можна програти кілька разів, міняючи учасника на роль «Покупця».

По завершенню вправи відбувається аналіз, під час якого звертають увагу на таке: «Успішно чи неуспішно виконав завдання учасник? Які вербальні або невербальні компоненти він використовував? Що спонукало людей в черзі йти назустріч, а що знижувало бажання?» Тренер акцентує увагу на тому, що було вдалим.

1. Вправа «Автобус».

Мета: формування навички невербального спілкування.

Хід вправи. Обираються за бажанням 2 учасники, які сідають один навпроти одного. Тренер пояснює їм ситуацію: «Ви їдете в автобусі, раптом бачите в зустрічному автобусі старого знайомого, якого давно не бачили. Вам необхідно домовитися про зустріч у якомусь місці, у певний час. У вашому розпорядженні всього 1 хвилина, поки автобуси стоять біля світлофора.

Завершення: «Чи легко було зрозуміти партнера?» «Чи легко висловити свої думки невербально?», «Які засоби використовувалися?», «Що заважало зрозуміти один одного?».

1. Вправа «У разі якщо б ..., я став би ...».

Мета: відпрацювання навичок швидкого реагування на конфліктну ситуацію.

Хід вправи. Вправа виконується по колу: один учасник створює умови, у яких обговорена якась конфліктна ситуація. Наприклад: «У разі якщо б мене обрахували в магазині...». Наступний учасник, що знаходиться поруч, продовжує (закінчує) пропозицію. Наприклад: «... Я став би вимагати книгу скарг».

Вправу доцільно проводити в кілька етапів, у кожному з яких беруть участь усі присутні, після чого відбувається обговорення.

1. Вправа – рольова гра «Залагоджування конфліктів».

Мета: відпрацювання умінь і навичок залагоджування конфліктів.

Інструкція. Уміння швидко та ефективно залагоджувати конфлікти є

досить важливим для людини. Зараз ми дослідним шляхом спробуємо з'ясувати основні методи врегулювання конфліктів.

Хід вправи. Учасники розбиваються на групи по 3 особи. Протягом 5 хвилин кожна трійка придумує сценарій, за яким двоє учасників представляють конфліктуючі сторони (наприклад, студент – викладач), а третій – грає миротворця, арбітра.

На обговорення тренер виносить такі питання:

* які методи залагодження конфліктів були продемонстровані?
* що потрібно було зробити, щоб не допустити розвитку конфлікту в цій ситуації?
* що необхідно було зробити тим учасникам, яким не вдалося залагодити конфлікт?

Зворотній зв’язок: підведення підсумків зустрічі. Ритуал прощання.

**Заняття № 10**

Мета: усвідомлення й подолання бар'єрів прояву творчого потенціалу, самовираження.

Розминка. Психогімнастика.

Зобразити засобами пантоміми:

1. Друга.
2. Ворога.
3. Коханого.
4. Вправа «Формула мене».

Мета: розвиток творчого мислення, формування навичок творчої самопрезентації.

Обладнання: аркуш паперу й олівець.

Хід вправи. Тренер стверджує: «Математики майже всі явища описують за допомогою формул. Я пропоную на певний час перевтілитися в математиків і створити формулу, яка, на вашу думку, досить точно описує вашу особистість. На обдумування 5 хвилин.

1. Вправа «Картки на спині».

Мета: аналіз труднощів, бар'єрів для прояву креативності.

Обладнання: картки з написаними на них назвами предметів і станів, прищіпки чи інший засіб закріплення аркуша паперу на одязі. Кількість учасників не обмежена.

Хід вправи. «Зараз я прикріплю картку з написаними на них словами одному з волонтерів, але так, щоб він не бачив, що там написано. Його завдання – дізнатися, що написано на картці. Кожен з нас може підказати, використовуючи тільки мову жестів». По завершення першого етапу можна прикріпити такі картки кільком або навіть усім учасникам.

1. Вправа «3 способи нестандартного використання предмета».

Мета: усвідомлення бар'єрів креативності, розвиток уяви та креативності мислення.

Обладнання: м'яч.

Хід вправи. Тренер кидає комусь м'яч і називає будь–який предмет. Той, до кого цей м'яч потрапляє, повинен назвати 3 нестандартних способи використання цього предмета. Потім учасник кидає іншому і так, доки м'яч не побуває у всіх.

Обговорення. «У чому полягали труднощі? Які стани виникали під час вправи? Що допомагало впоратися із завданням?».

1. Вправа «С.О.Л.П.».

Мета: розвиток точності, нестандартності мислення.

Обладнання: аркуш паперу й олівець кожному учаснику.

Хід вправи. «Напишіть чотири літери – С.О.Л.П».

1. етап. «Треба скласти якомога більше речень: перше слово має починатися на букву «С», друге на букву «О» тощо. У вас 3 хвилини на виконання вправи. Потім кожний читає свої речення (найбільш вдалі)».
2. етап. «Тепер кожен напише розповідь. Кількість слів у реченнях і місце розділових знаків може бути будь–яким. Насамперед, слова повинні починатися на ці чотири букви. У вас 5 хвилин на виконання».

Завершення. Вправа не коментується й не обговорюється.

1. Вправа «Творчий аналіз».

Мета: розвиток творчого мислення.

Обладнання – аркуш паперу й олівець.

Хід вправи. Тренер пропонує піддати три слова функціональному, структурному й оціночним аналізу.

Алгоритм аналізу такий: функціональний аналіз – для чого, структурний аналіз – з чого; оціночний аналіз – чому позитивний, чому негативний.

Потім тренер пропонує законспектувати алгоритм аналізу на папері, записати три слова, наприклад: кубик, тростина, річка. Учасники повинні за 10 хвилин записати максимально можливу кількість функцій, структурних елементів та аргументів оцінювання цих слів.

1. Заключний обмін думками. Кожному учаснику групи надається можливість виразити своє ставлення до занять у цілому, пропонується розповісти про свої успіхи на шляху реалізації особистісного потенціалу. Учасники зазначають, чого не вдалося досягнути й чому. Висловлюють побажання стосовно вдосконалення занять. Разом із тренером окреслюють орієнтири подальшої роботи.
2. Оцінка роботи групи тренером. Тренер допомагає кожному повірити в себе, підсумовує основні навчально-розвивальні моменти, що були на заняттях, та висловлює подяку всім за співпрацю.