

**Міністерство освіти і науки України
Західноукраїнський національний університет
Факультет соціально-гуманітарний
Кафедра психології та соціальної роботи**

Палихата Ірина Дмитрівна

«Психічні тенденції як чинник психосоціального розвитку людини»

спеціальність 053 Психологія
освітньо-професійна (наукова) програма
кваліфікаційна робота за освітнім ступенем «магістр»

Виконав студент
групи ПСм-21
Палихата І. Д.

підпис

науковий керівник:
Фурман О. Є.

підпис

Кваліфікаційну роботу
допущено до захисту
«___» _____ 20___ р.
Завідувач кафедри

Підпис

Тернопіль – 2024

АНОТАЦІЯ

Палихата І.Д. Психічні тенденції як чинник психосоціального розвитку людини. – Рукопис.

Дослідження на здобуття освітнього ступеня «магістр» за спеціальністю 053 «Психологія», освітньо-професійна (наукова) програма. – Західноукраїнський національний університет, Тернопіль, 2024.

У роботі описано явище психічних тенденцій та їхню роль у психосоціальному становленні особистості; обґрунтовано тенденційність як незамінну складову генези особи; з аналітичного погляду розкрито базові та мотиваційні тенденції розвитку людини, зокрема, здатності та нахили, наміри і прагнення. Здійснено емпіричне дослідження тенденцій психіки осіб юнацького віку та надано практичні рекомендації у роботі із їх покращенням.

ANNOTATION

Palikhata I. Mental tendencies as a factor in human psychosocial development – Manuscript.

Doctoral studies for the education level «Master» with the title 053 Psychology. – West Ukrainian National University, Ternopil, 2024.

The work describes the phenomenon of mental tendencies and their role in the psychosocial development of the individual; substantiates the tendency as an indispensable component of the genesis of the individual; from an analytical point of view, reveals the basic and motivational tendencies of human development, in particular, abilities and inclinations, intentions and aspirations. An empirical study of the psyche of adolescents has been carried out and practical recommendations for working on their improvement have been provided.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	2
РОЗДІЛ 1. ТЕНДЕНЦІЇ ПСИХІЧНОГО РОЗВИТКУ ЛЮДИНИ ЯК ОНТОГЕНЕТИЧНИЙ РЕСУРС СТАНОВЛЕННЯ ОСОБИСТОСТІ.....	5
1.1 Психічні процеси, стани, властивості і тенденції – основні формовиявикультурно спрямованого розвитку особистості.....	5
1.2.Тенденційність як атрибутивна ознака психічного розвитку особи.....	10
Висновки до розділу 1.....	14
РОЗДІЛ 2. ЗМІСТОВО-АНАЛІТИЧНА ХАРАКТЕРИСТИКА ПСИХІЧНИХ ТЕНДЕНЦІЙ ЯК ДЕТЕРМІНАНТИ ПСИХОСОЦІАЛЬНОГО РОЗВИТКУ ЛЮДИНИ.....	15
2.1 Здатність і нахил як базові тенденції психічного розвитку.....	15
2.2 Намір і прагнення до саморозвитку та самовдосконалення як мотиваційні тенденції розвитку особистості.....	19
Висновки до розділу 2.....	26
РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ВИВЧЕННЯ ПСИХІЧНИХ ТЕНДЕНЦІЙ В ОСІБ РАНЬОГО ЮНАЦЬКОГО ВІКУ.....	27
3.1 Методи дослідження психічних тенденцій та їх результати.....	27
3.2 Практико-зорієнтовані рекомендації психолога у роботі з психічними тенденціями особистостей в юнацького віку.....	38
Висновки до розділу 3.....	42
ВИСНОВКИ.....	43
Список використаних джерел.....	46

ВСТУП

Актуальність дослідження феномену психічних тенденцій зумовлюється складністю, глибинністю та постійною змінністю перебігу цього явища, що викликає зацікавленість у ньому та необхідність його висвітлення. Оскільки у людській психіці переважає динамічний характер, її особливості по-різному спрямовують людину, а відтак впливають на її життя. Сприйняття дійсності, засвоєння навичок, їх відтворення, пошук причин та наслідків, – усе це нерозривно пов'язано із особливостями психіки, тому їх глибоке пізнання та розуміння є необхідним для сприяння успішної самоогармонізації із навколишнім світом, а також актуалізації особистістю себе.

Кожен із нас володіє свідомістю – найрозвинутішою, непростю структурою відображення дійсності, яка існує у формі міркувань, принципів, цілей, у яких відображаються різні предмети з їх властивостями і взаємозв'язком. Вона не активована до взаємодії зі світом від народження, а тому її формовий актуалізується до світосприйняття суспільними стосунками. Народившись, немовля ще не здатне відмежувати себе від навколишньої реальності і наче зливається з нею. Його свідомість поступово формується у процесі життєдіяльності, набуваючи необхідних ресурсів для формування власної спрямованості. Ресурси – це особистісні властивості, які дають змогу людині зберігати відчуття щастя та впевненості, сприяють проживанню, розумінню і вирішенню складних життєвих ситуацій; активізації особистісного розвитку, формуванню зрілості, психологічної цілісності та інтегрованості [29, 30].

Людина відображає світ не в пасивному спостереженні, а завдяки практичній, перетворювальній діяльності. Свідомість виявляється не лише як відображення світу, а й як певна духовна даність, яка спрямовна на активне та творче перетворення дійсності. Її осередком та способом існування є знання, які необхідні для кращого розуміння та усвідомлення навколишньої дійсності, комфортного перебування у ній, успішного розвитку та актуалізації. Володіючи свідомістю, люди здатні виокремлюватись з

навколишнього середовища, виділяти власне «Я», знати особливості своєї особистості, вміти помічати себе у системі взаємин з оточуючими; встановлювати причинно-наслідкові зв'язки між зовнішніми обставинами і власними діями [29].

Наявність описаних факторів та бажання індивіда оперувати ними, забезпечують психічні тенденції, які в буквальному розумінні рухають нашою свідомістю та встановлюють індивідуальну динаміку протікання подій. Останні, звісно, задаються зовнішнім світом, проте для успішної життєдіяльності людина змушена пропустити їх через внутрішній світ та сформувати своє упереджене ставлення. У цьому проявляється тенденційність свідомості, яку обґрунтовуватимемо у нижче поданому тексті.

Мета дослідження – системне висвітлення феноменології психічних тенденцій у психосоціальному розвитку людини як особистості.

Завдання наукової роботи:

- 1) описати онтогенетичні особливості психічних тенденцій в контексті ресурсного становлення людини як особистості;
- 2) висвітлити психологічні прояви тенденційності у поведінці індивідів;
- 3) емпірично дослідити тенденції психіки осіб раннього юнацького віку та обґрунтувати практичні рекомендації роботи із вказаними тенденціями.

Об'єктом вивчення є психосоціальний розвиток особистості в аспекті тенденційності оприявлення психічних явищ і подій на її життєвому шляху.

Предмет дослідження становлять психічні тенденції у їх основних формах організації і феноменального оприявлення, а саме як: а) здатність і нахил до оперування різними модельними діяльностями; б) намір і прагнення до саморозвитку і самовдосконалення.

Вибраними методами для дослідження є: аналіз і узагальнення теоретичних напрацювань науковців із різних психологічних напрямків з проблем

дослідження формовиявів культурно спрямованого розвитку особистості (Г. С. Костюка, В. Юрченка, С. Л. Рубінштейна, З. Фрейда, Ж. Піаже, Л.С. Виготського, П.Я. Гальперіна, К. К. Платонова, О.Р. Лурії, А. Бандури, А. Маслоу, К. Роджерса, Е. Фрома, В. Франкла, С. Кузнецової, А. В. Фурмана, О. Є. Фурман), систематизація наукових розвідок з проблем тенденційності як детермінанти психосоціального розвитку людини, емпіричні методи з використанням діагностичних методик, спрямованих на дослідження психічних тенденцій – методика Г. Айзенка «Діагностика темпераменту», Методика: « Пізнай свій характер» (адаптація А. Фурмана), методика Г. Айзенка «Самооцінка психічних станів», методика К. Роджерса та Р. Даймонда «Діагностика соціально-психологічної адаптації». методика К. Роджерса та Р. Даймонда «Діагностика соціально-психологічної адаптації». методика В. Синявського та В. Федоришина - « Комунікативні і організаторські здібності», методики Т. Еклера: « Мотивація до успіху», "Мотивація до уникнення невдач», методика А. Фурмана « Наскільки ти адаптований до життя?».

Практична значимість роботи полягає у формуванні практико-зорієнтованих рекомендацій з проблематики формування і розвитку психічних тенденцій, які можуть застосовувати психологи у просвітницькій і корекційній діяльності з особами молодшого юнацького віку.

Структура та обсяг роботи. Магістерська робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до розділів, висновків, списку використаної літератури (37 найменувань) та додатків. Основний текст викладено на 44 сторінках.

РОЗДІЛ 1

ТЕНДЕНЦІЇ ПСИХІЧНОГО РОЗВИТКУ ЛЮДИНИ ЯК ОНТОГЕНЕТИЧНИЙ РЕСУРС СТАНОВЛЕННЯ ОСОБИСТОСТІ

1.1. Психічні процеси, стани, властивості і тенденції – основні формовияви культурно спрямованого розвитку особистості

Людина розвивається як біологічна істота, представник виду *Homo sapiens* і як складова соціуму. Філогенез людини, чинить вплив на індивідуальний розвиток – онтогенез біологічним і соціальним шляхами. За словами Г. С. Костюка, еволюція людського організму оприявнюється біологічною спадковістю, а становлення особистості – соціальною. Ці дві детермінанти нерозривно взаємопов'язані для участі у процесі розвитку людини. Джерелом біологічної спадковості постає генетичний апарат людини, який формується в процесі біологічної еволюції та визначає розвиток її організму [14].

Соціальна спадковість показана сукупністю культурних досягнень людства, надбаних у процесі його історичного та суспільного розвитку. І ці культурні досягнення – потужні ресурси становлення людини як особистості. Основними формовиявами розвитку останньої є різноманітні психічні явища, серед яких можна виокремити процеси, стани та властивості. Вони створюють цілісну систему психічного життя людини й забезпечують його єдність. Якщо психічні процеси описують динаміку проявів психіки, а психічні стани – статику, то психічні властивості являють собою прояв закріпленості, повторюваності виявів психічного. Усі ці явища не пов'язані між собою лінійно. Психічний процес спричиняє певний психічний стан та призводить до формування психічної властивості. Якщо людина проявляє увагу до того, що їй говорить інша, поступово, зацікавлюючись, вона стає уважною. З часом в неї формується уважність до людей у вигляді відповідної властивості її особистості. Коли на особу чинить вплив потужний зовнішній подразник, який перевищує норму, то її організм реагує у вигляді стресу, котрий постає у вигляді психічного стану [5, 14, 22].

Зазначимо, що стан людини – це «тонус» нервової системи, рівень активності-пасивності нервово-психічних функцій, тло, на якому перебігає діяльність людини, зокрема психічна. За В. Юрченком, «психічний стан – складне, комплексне, багатоструктурне, функціональне та особистісно спричинене психофізіологічне явище, що описує психосоматичну організацію людини у відрізках часу між двома значимими для неї змінами ставлення до зовнішнього чи внутрішнього світу особи та виконує функції відображення, регулювання та інтеграції її життя і поведінки». Змінюючись, психічні стани супроводжують людину під час її життя у відносинах з оточуючими, роботою, тощо. Виділяють три загальні виміри психічних станів: мотиваційно-спонукальний, емоційно-оцінний та активаційно-енергетичний. Окрім цього, психічні стани мають свої властивості. А саме варто зазначити цілісність, що виявляється у прояві станів проягом певного відліку часу та у конкретному взаємовідношенні усіх компонентів психіки. А також рухливість, яка полягає у мінливості станів, стадій протікання (початок, різна динаміка і завершення). Та зрештою всім психічним станам властива певна стійкість [5, 6, 8, 18].

Відтак можна зазначити, що психічні стани, не що інше як стабільне тривале переживання; результат діяльності психіки за відповідний період часу та паралель між короткочасним психічним процесом і властивістю особистості [5].

Психічний процес, як вище зазначали, – це певна течія психічного явища, що має свій початок, розвиток і завершення та проявляється у вигляді реакцій. Основними психічними процесами єпізнавальні, мотиваційні та емоційні. Перші здійснюють пізнання навколишнього світу за рахунок фіксації, зберігання і переробки інформації. Існує два рівні організації когнітивних процесів: перший – чуттєве пізнання, яке визначене відчуттям та сприйняттям, що відповідають за віддзеркалення реальності за умови безпосереднього впливу сигналів на органи чуття. Відчуття пов'язане з зображенням окремих явищ об'єктивного світу, у результаті сприйняття

формується цілісний образ навколишнього середовища у своїй повноті та розманітті. Моделі сприйняття прийнято називати первинними образами, результатом фіксації, відтворення або модифікації яких є вторинні, які представляють другий рівень організації когнітивних процесів – інтелектуальне пізнання світу, яке забезпечене психічними процесами пам'яті, уваги та мислення. Останнє – найбільш опосередковане та водночас постає сумарним процесом пізнання і в його результаті людина отримує суб'єктивно нові знання, які не можна вивести з безпосереднього досвіду. Процеси мотивації та волі гарантують психічну регуляцію активності людини, спонукаючи, спрямовуючи та керуючи нею[22].

Головною складовою мотиваційного процесу є зародження потреби, пережитої суб'єктом як стан необхідності в чомусь, бажання, пристрасті, прагнення. Пошуки предмета, який задовольняє потребу, спричиняє актуалізацію мотиву, який представляє собою образ об'єкта задоволення потреби і засновується на попередньому досвіді людини. На основі мотиву формується цілепокладання і затвердження рішень. Емоційні процеси показують упередженість і суб'єктивне оцінення навколишньої дійсності, себе, результатів діяльності; проявляються у вигляді суб'єктивних переживань і завжди прямопов'язані із мотивацією [14].

Психічні властивості – це найстійкіші психічні явища, затверджені в особистісній структурі, які визначають різні шляхи взаємодії людини зі світом. До базового набору психічних властивостей особистості відносять темперамент, характер і здібності. Психічні властивості постійні у часі, хоча і зазнають змін в процесі життя завдяки впливу середовищних та біологічних факторів, досвіду. Найзагальнішою динамічною характеристикою індивіда, яка проявляється у сфері загальної активності людини і його емоційності є темперамент. Він – вроджена особливість нервової структури організму, тип його найвищої нервової діяльності. Формується в особистому досвіді людини на основі генетичної зумовленості його типу нервової системи і постає

якістю особистості. Темперамент відображає динамічні аспекти поведінки, як правило, вродженого характеру, відтак його властивості найбільш стійкі у порівнянні з іншими психічними явищами особи. Вагоме значення у структурі темпераменту має компонент психічної активності індивіда. Її суть полягає у прагненні людини виражатись, ефективно засвоювати і перетворювати навколишню реальність. Рівень активності поширюється від інертності, млявості, пасивного споглядання на одому полюсі до більшого супеня енергії, потужної стрімкості дій та потійного підйому – на іншому. Виділяють чотири типи темпераменту: сангвінік (сильний, урівноважений, рухливий); флегматик (сильний, урівноважений, інертний); холерик (сильний, неврівноважений з перевагою порушення) та меланхолік (слабкий тип). Усі існуючі типи є варіантом норми [2, 14, 22].

Властивості характеру встановлюють стандартний для людини спосіб поведінки у життєвих ситуаціях, систему відносин до себе і свого оточення. Іншими словами, це сукупність індивідуально-своєрідних рис, які проявляються в типових для особистості умовах і демонструються у її способах діяльності за цих умов. Характер проявляється у манері поведінки з іншими, спілкуванні, способах реагування. Він зумовлений не лише властивостями нервової системи, а й культурою людини, її вихованням. Ставлення особи до інших людей проявляється у таких рисах характеру як, ввічливість, доброзичливість, тактовність, чуйність. Антиподами даних рис постають закритість, грубість, недоброзичливість. Також зазначимо, що від інших особливостей, характер вирізняється стійкістю. Якщо потреби, нахили, інтереси, установки та світогляд загалом можуть змінюватися у ході життя, то характер, сформувавшись раз, залишається доволі стійким. Виключеннями можуть поставати певні важкі захворювання або глибокі зміни у діяльності центральної нервової системи, які відбуваються під впливом віку [22].

Щодо психічних тенденцій людини, то найкраще визначення їм дав С.Л. Рубінштейн, за словами якого, тенденція психіки – це певна випробовувана чи усвідомлювана людиною залежність від того, у чому вона

відчуває потребу або чим зацікавлена і ця залежність викликає спрямованість на відповідний предмет. За відсутності потреби або зацікавленості у чомусь, особа відчуває деяке болюче напруження, занепокоєння, якого прагне позбутись. Звідси породжується спочатку невизначена, динамічна тенденція, яка трансформується у прагнення, коли вже чітко окреслюється та точка, до якої все спрямовано. Принаймні так тенденції набувають предметності і визначається предмет, яким вони скеровуються, пізніше стають дедалі більше пізнаваними мотивами діяльності, більш-менш адекватно відображаючи об'єктивні рушійні сили активності людини. Оскільки тенденція зазвичай призводить до діяльності, спрямованої на задоволення потреби чи інтересу, що викликала її, з нею зазвичай постають накреслені, але загальмовані рухомі миті, що посилюють динамічний, спрямований характер тенденцій (Л.С. Рубінштейн, 1986р, с.104).

Основа динамічних тенденцій зображується у вченні про потяг Фрейда, де спрямованість виражається у потягах та спричинюється потребою в тому, що перебуває поза індивідом. Тобто тенденції є нічим іншим, як спрямуванням психіки, яке формується від впливом потреб людини. Маючи потребу та перебуваючи на шляху до її задовільнення, психічні особливості індивіда здатні до коливання своїх проявів. І від того, яким способом проявлятимуться якості психіки людини, залежатиме швидкість та ступінь задоволення потреби (Л.С. Рубінштейн, 1986р, с.104).

Відтак різна динамічна тенденція, встановлюючи спрямованість людини, завжди охоплює усвідомлений зв'язок індивіда з тим, що перебуває за його межами та взаємовідносини внутрішнього і зовнішнього.

1.2. Тенденційність як атрибутивна ознака психічного розвитку особи

Як було вище зазначено, психічний розвиток являє собою процес нагромадження кількісних та якісних прогресивних змін психіки, які зумовлюють формування особистості. Сама назва «особистість» притаманна лише людям, які, навідміну, від тварин є вищими істотами і наділені свідомістю. Значущою та навіть ключовою ознакою цього розвитку, а також показником власне «вищості» людини постає тенденційність, іншими словами природжена здатність нашої психіки спрямовуватись на щось. І ця «спрямованість на щось» була дуже влучно окреслена Г.С Костюком, який зазначав, що людській особистості властива єдність зовнішніх і внутрішніх умов, результатом якої стає «саморух» [14, 15].

Зовнішні умови є явищем об'єктивним, соціальним і визначені як природним, так і суспільним довкіллям для життя індивіда. Ці умови засвоюються останнім і стають вже внутрішніми, суб'єктивними та визначають його відношення до зовнішнього світу. Даний механізм носить назву «інтеріоризація», вперше озвучений Дюркгеймом. Іншими словами, – трансформація, проникнення зовнішніх практичних дій у внутрішні інтелектуальні дії. Звідси з'являється спроможність оперувати об'єктами за допомогою образів, думок, перетворювати ці об'єкти та вироблення нових. В основі інтеріоризації лежить внутрішнє психологічне осереддя людини. Воно набуває суттєвих змін протягом життєдіяльності [14].

Різноманітні зовнішні дії, наприклад, спілкування, проходить процес інтеріоризації. Без участі даного механізму люди не мали б змоги отримувати необхідний життєвий досвід. Це говорить про те, що інтеріоризація тісно пов'язана із соціалізацією і залежно від стадій розвитку індивіда поділяється на: а) початкову, що виникає у новонароджених та дошкільнят, завдяки знайомству їх батьками із навколишнім світом за допомогою іграшок; б) шкільну, яка пов'язана з уявними процесами, які стають основою для навчання, розвиток якого, залежить від навичок, мотивації, зібностей та темпераменту дитини; в) соціальну, що виробляється у процесі взаємодії індивіда від народження і в процесі дорослішання, із членами сім'ї, друзями,

знайомими та колегами. У процесі інтеріоризації особа набирається досвіду, суспільних норм, цінностей, інтересів та способу мислення. Для успішної інтеріоризації значимим є об'єм багажу життєвого досвіду суб'єктів освітньої діяльності, які забезпечують входження свідомості в освітній процес, рівень благополучного формування психічного апарату та усього розвитку людини [14, 26].

Кожен етап діяльності виконується у зовнішній реальності, завдяки чому засвоюється та закріплюється всередині свідомості. Тобто набравшись певних змін, зовнішнє перетворюється у внутрішнє, психічне. І відтак відбувається зворотній процес – екстеріоризація, завдяки якій відбувається об'єктивація внутрішнього та його перехід у зовнішню діяльність. Даний механізм описаний виходячи також із поглядів Ж. Піаже, Л.С. Виготського та П.Я. Гальперіна [26].

Розвиток вищих психічних функцій зумовлений відповідною динамікою, завдяки якій нові складні механізми накладаються на більш ранні і прості, поглинаючи їх. Генезис вищої психічної діяльності йде шляхом трансформації розгорнутих наочно-дієвих структур у спрощені та автоматизовані, які здійснюються у внутрішньому світі у формі інтелектуальних дій. Як стверджує Л.С. Виготський, кожна психічна функція оприявнюється двічі. Спочатку як суспільна активність, а пізніше як індивідуальний, внутрішній спосіб мислення особи. Між цими виявленнями постає процес «вращення» функції всередину. Інтеріоризуючись, природні психічні функції перетворюються і набувають усвідомленості, автоматизованості та довільності. На практиці вченого був зафіксований наступний випадок, який є чудовим прикладом процесу інтеріоризації: людині із хворобою Паркінсона розклали на підлозі аруші паперу, як зовнішню опору, аби він міг наступаючи на них, пройти по прямій лінії, адже як усім відомо, люди із даною хворобою не здатні координувати свої рухи належним чином. У такий спосіб хворого зорієнтували за допомогою

конкретного образу, зовнішнього стимулу, завдяки якому, він самостійно опанував своєю поведінкою [26].

Підсумовуючи звернемося до визначень, що подаються Л.С. Виготським щодо інтеріоризації та екстеріоризації. Перша, згідно із поглядом ученого – це формування внутрішніх структур психіки людини через засвоєння зовнішньої суспільної діяльності, набуття життєвого досвіду, становлення психічних функцій та розвитку в цілому. Перш, ніж стати надбанням розуму, будь-яка складна дія має реалізуватись зовні. Друга ж, своєю чергою, являє собою певний процес, результатом якого є перехід внутрішньої людської діяльності у зовнішню, практичну. Іншими словами, це процес конструювання та реалізації зовнішньої дії особи, включаючи словесний вираз, на основі його внутрішнього психічного життя, а саме: власного досвіду, плану дій, затверджених ідей та пережитих почуттів [26].

Тенденційність яскраво виражається у змінах поведінки людей із певними типами акцентуації, для прикладу особам із циклотимічним типом властиві зміни настрою, які залежать від зовнішньої ситуації: відчуючи душевне піднесення, вони радше нагадують гіпертимів, проте під час відчуття внутрішнього послаблення, їхню поведінку можна характеризувати як дистимічну. Як усім відомо, гіпертимний тип розкривається у надмірній контактності, ініціативності, виразності міміки та жестів, у той час, як дистимічний – у мовчазності, сором'язливості, песимізмі і деякій відлюдності. Схожу тенденцію можна спостерігати у емотивно-екзальтованих особистостей, котрі надто проникаються зовнішнім світом, аж до задушевності та надмірного розчулення. Тенденційність їхнього внутрішнього світу проявляється у такому коливанні сприйняття зовнішніх чинників та подій. Наявність тенденцій також чудово відображає прояв темпераменту. Наприклад, холерик здатний швидко запалюватись та гостро демонструвати свій гнів, при цьому так само швидко заспокоюватись і переходити до радісного, безтурботного стану. Натомість носії флегматичного типу є більш стриманими та інертними, за рахунок чого їх

почуття та емоції частіше зберігаються всередині без тривалого виходу назовні, через що відбувається накопичення гніву, який потім проявлятиметься набагато бурхливіше та довше, аніж у холеричного типу темпераменту. Тобто обидва мають різний ступінь гнучкості, відмінні самопрояви за характером та перебігом, проте їх об'єднує сама наявність цих проявів. І така особливість дозволяє кожному розуміти, осмислювати свою поведінку, курувати нею, покращувати сприйняття себе та оточуючих, успішну взаємодію з ними [26].

Щодо психічних процесів, то їхня тенденційність виражається також своєрідно. Наприклад, процес перебігу мислительних операцій відбувається по-різному і знаходиться в залежності від певних обставин, у яких перебуває суб'єкт. За негативних, стресових умов, мислення працює слабше. І тут велику роль вже відіграють психічні стани, адже власне стресові умови викликають у людини стан стресу, який буде гальмувати процес мислення та адекватного сприймання дійсності. Те саме можна спостерігати за станами гніву, агресії, смутку, апатії, втоми. Усі вони, звісно, мають свої причини та передумови, та це не скасовує їхнього руйнівного впливу на протікання процесів, необхідних для взаємодії особистості з навколишнім світом. Якщо розглядати перебування індивіда у позитивних станах свідомості, таких як радість чи бадьорість, то можна говорити про їх позитивний вплив на мислительні процеси, здатність сприймати навколишні фактори різної складності, оперувати ними, діяти продуктивно та ефективно. Успішний перебіг когнітивних процесів чудово проявляється у стані спокою та умиротворення, коли відсутні зовнішні впливи, які призводять до внутрішнього дисбалансу [5, 29].

Отже, відповідність навколишнього та внутрішнього, індивідуального та безстороннього, як і суперечність між ними є основою «саморуху» індивіда та його особистісного становлення. Ця особливість дуже чітко та зрозуміло розкриває тенденційність розвитку людини, як невід'ємну ознаку, що підкреслює її приналежність до високоорганізованих істот.

Висновки до розділу 1

Підсумовуючи описувані феномени, можна зробити висновок, що людина є надскладним суб'єктом. Майже всі події у її житті обумовлені тенденціями психіки. Остання містить таке величезне різноманіття явищ, що людині буває важко їх всіх досягнути. У ході життєдіяльності кожне явище проявляється по-своєму та відіграє свою індивідуальну роль. Відчуття, уява, пам'ять, мислення – допомагають пізнавати світ; емоції – оцінювати різні ситуації, захищатись від небезпеки та мобілізуватись; воля – керувати своїми вчинками для досягнення цілей. Стани свідомості сприяють саморегуляції та адаптації. Характер та темперамент відповідають за темп і спосіб сприйняття дійсності, проявлення індивідом себе, пошук та вибір свого кола спілкування, необхідної діяльності. І хоч досягнення цих особливостей, як щойно зазначалось, часто є нелегким, це не скасовує їхньої ролі у самоідентифікації, осмисленому та успішному оперуванні особистістю подіями та власному життєвому шляху [5, 22].

Фундаментом саморуху індивіда і його становлення як особистості можна вважати відповідність між зовнішнім і внутрішнім. Сама ця особливість свідчить про тенденційність у розвитку людини і характеризує її високий рівень організації [14,15].

Всі психічні явища зумовлені тенденційністю, певним ситуативним коливанням їх проявів. І завдяки цій особливості перебіг людської життєдіяльності має змогу регулюватись та гармонізовуватись, сприяючи продуктивному існуванню індивідів, їх успішному розвитку та трансформації в особистість [14].

РОЗДІЛ 2

ЗМІСТОВО-АНАЛІТИЧНА ХАРАКТЕРИСТИКА ПСИХІЧНИХ ТЕНДЕНЦІЙ ЯК ДЕТЕРМІНАНТИ ПСИХОСОЦІАЛЬНОГО РОЗВИТКУ ЛЮДИНИ

2.1 Здатність і нахил як базові тенденції психічного розвитку

Для успішного інсування та взаємодії із навколишньою дійсністю, як вже зазначалося, психіка кожного індивіда задіює свої особливості та їх прояви. Останні зумовлені тенденційністю яка, своєю чергою, визначається конкретними тенденціями. Фундаментальними, базовими тенденціями розвитку є здатності людини та її нахили, які закладають спрямованість на пізнання зовнішнього середовища, розумову діяльність та самореалізацію особистості [28].

Здатністю прийнято вважати індивідуальну можливість до виконання певних дій або досягання конкретних результатів у відповідній сфері. Здатність пов'язана із фізичними, інтелектуальними чи суспільними навичками та може бути як вродженою, так і розвиватися у процесі навчання та тренування. Дана особливість є доволі обширною, оскільки містить величезну компонентів, починаючи зі здатності опановувати елементарними життєво необхідними навичками і закінчуючи реалізацією людини себе у вузькопрофільній сфері [28].

Починаючи від народження, кожен індивід здатен бачити, чути, ходити, їсти, говорити тощо. Ці вміння необхідні йому для задоволення своїх базових потреб та не потребують особливих зусиль для їх розвитку. Тому останній зазвичай відбувається сам по собі, безпосередньо та невимушено. У процесі дорослішання та включення у суспільство, поступово проявляються здатності до сприйняття та обробки інформації, ефективного спілкування з іншими, ведення діяльності, проявлення себе і т.д. Усі вони вже є усвідомленими і тому піддаються розвитку. Для успішної інтеракції з людьми, індивід проявляє вміння аналізувати свої думки та вчинки, їх формулювання та подачу, і тим самим розвиває здатність до комунікації. Для

успішного засвоєння інформації людина виробляє здатність сприймати та обробляти дані, подані іншими, висувати свої припущення, судження та оперувати ними. Будучи здатною до будь-якої діяльності, особа розвиває свої навички, притаманні та необхідні цій активності з метою досягнення успіху або принаймні відчуття задоволення від здійснення самої роботи. Можливість самопрояву також піддається розвитку, адже для особистості важливо правильно зарекомендувати себе у суспільстві задля ефективної взаємодії з ним, і для цього важливо пізнавати свої особливості краще та навчитись дивитись на себе з боку оточуючих [22].

Для досягнення успіху у певній сфері та успішної самореалізації постає необхідність у розвитку особистістю своїх нахилів, які згодом переростають у здібності. Нахилом вважається природний потяг до певної діяльності, хист до чогось. Іншими словами, вибіркова спрямованість індивіда на конкретну активність, що спонукає нею займатись. Поняття нахилу та здатності відрізняються, проте вони взаємозалежні за своїми причинами та наслідками і йдуть пліч-о-пліч у ході психічного розвитку людини. Схильності за наявності здібностей виявляються вже у доволі ранньому віці та мають незалежний, дещо «спонтанний» характер, іноді проявляються попри несприятливі умови. Нахили пробуджують «сплячі» здатності і таланти, сприяють працездатності, спонукають до пошуку підстави діяльності, підтвердження та усвідомлення значущості цієї діяльності [14, 22].

Вибіркове позитивне ставлення, яке демонструється у схильностях, вказує на те, що діяльність приносить радість, задоволення. Діяння, до яких проявляється схильність, оцінюються позитивно, іноді переоцінюються, звдяки наявності нахилу протікає активно та з тривалою напругою. Нахил можна охарактеризувати двома компонентами: тривалістю та повторювальністю активності. Вираженість схильності до певної праці розкривається у ступені насичення та стомленості від неї. Важлиим є також відсутність набридання діяльності при частому її повторенні, а навпаки, вироблення більшої прихильності до неї. Існує два шляхи закріплення

виражених нахилів. Перший – формування звичних відносин, другий – творче ставлення до діяльності. Другий шлях, звісно, більш сприятливий та перспективний.

Діяльність у своїх сенсорних компонентах має емоційний, чуттєвий характер. Емоційне задоволення співвідносить активність із потребами. Це пов'язано із тим, що будь-яка людська активність, на відміну від тваринної, усвідомлена та цілеспрямована. Інтелектуальні емоції полягають у задоволенні від праці, відчутті радості при оволодінні новим смисловим змістом, яка найкраще і найчіткіше демонструється у зодоволеності досягнутою метою [14].

Найсуттєвішим емоційним та прогресивним моментом у діяльності є не стільки задоволення від неї, скільки відчуття творчої радості, яка викликається новими досягненнями.

Потреба в активності являє собою вищу форму людських потреб, оскільки в ній особистість проявляє себе не як споживача, а як творця і перетворювача дійсності [14].

Нахили тісно пов'язані зі здібностями, що можна пояснити індивідуальними виявами активності та саморегуляції особистості. Ці прояви є фундаментальними психологічними передумовами розвитку нахилів і здібностей. У певних випадках активність постає «надміром енергії» та дає можливість безпосередньо, без зайвих зусиль витримувати відповідний ступінь нервово-психічного навантаження. Існує також діяльність планувального характеру, основою якої постає довільність та вибірковість. Найбільш ефективно вона проявляється в тих різновидах праці, які не потребують швидких реакцій та відбуваються у спокійному середовищі.

За сприятливих умов, як вище зазначали, тенденція нахилу, успішно переростає у здібності. Останні, за Г.С. Костюком означають істотні властивості людини, що проявляються у цілеспрямованій діяльності і є основною умовою її успіху. Найкраще здібності виявляються у засвоєнні особистістю людських надбань, їх збагаченні [14].

К.К. Платонов наголошував на зв'язку здібностей із особистісною структурою, яка охоплює функціональні особливості психічних процесів, біологічно зумовлені якості та тенденції. На думку вченого усі властивості пов'язані певною структурою і взаємодіють наступним чином: одні виходять на перший план і стають провідними, інші ж виконують допоміжні функції та є опорними. На думку С. Л. Рубінштейна, О.Р. Лурія та Г.С. Костюка розвиток здібностей безпосередньо залежить від внутрішніх передумов, таких, як задатки. Окрім типологічних властивостей нервової системи, до останніх відносять функціональну асиметрію півкуль головного мозку, вроджені властивості аналізаторів, індивідуальні види будови кори, ступінь зрілості її ділянок. У корі великих півкуль головного мозку наявні істотні індивідуальні розбіжності у клітинних поліх, що важливо для функціонування мозку та здібностей.

Здібності індивіда не зводяться лише до наявності знань, умінь і навичок. У швидкості, глибині та інтенсивності освоєння засобів і прийомів діяльності. Розвиток здібностей істотно впливає на моделі поведінки та становлення особистості. Тут велику роль відіграє той факт, що умовами виховання, рисами сформованості людини, її спрямованістю. Остання може як сприяти розкриттю та проявленню здібностей, так і тому, що вони не реалізуються.

Осередком однакових досягнень при виконанні певної активності можуть бути різні здібності, проте одна і та ж, може стати умовою досягнення успіху у різних видах діяльності. Це забезпечує можливість компенсації.

Важливу роль у будові та проявленні здібностей відіграє здатність особи мислити, досліджувати зв'язки предметів та явищ наколишньої дійсності, приходити до глибокого усвідомлення їхньої суті та законів. Велике значення мають саме такі якості мислення, як глибина, широта, критичність думки, самостійність, послідовність, ясність. Також свобода від

шаблонів, здатність змінювати способи розв'язання задач згідно з конкретною ситуацією, швидкість зосередження на нових завданнях.

Як вище зауважували, здібності людини мають виражені емоційні властивості. Наприклад, для розкриття музичних здібностей має значення реакція людини на музику, здатність емоційно відгукуватись та переживати її. Емоційні складові присутні також у структурі здібностей до наукової чи іншої творчої діяльності, для протікання якої необхідне задіяння емоцій.

Отже, здатності та нахили невід'ємно пов'язані із психічним розвитком людини. Вони є основними, компонентами у становленні здібностей, базовими тенденціями людської психіки, які формують її спроможність до діяльності. Останню кожен визначає сам відповідно до своїх можливостей та хисту, проте для ґрунтованої реалізації та затвердження себе у соціумі, необхідно безперервно розвивати свої нахили і тоді можна буде повноцінно здійснювати корисну для себе та суспільства діяльність, отримувати від цього задоволення та досягати висот.

2.2 Намір і прагнення до саморозвитку та самовдосконалення як мотиваційні тенденції розвитку особистості

У невизначених реаліях сьогодення, закономірними є наміри і прагнення особистості до змін. Ці складові – основні мотиви до самозмін, що постають поштовхом для саморозвитку і самовдосконалення. Актуальність потреби людини у саморозвитку також продиктована її потребою у розкритті своїх індивідуальних особливостей, прагнення до самоповаги і поваги від інших, намірів бути успішною і витребуваною особистістю. Своєю чергою, потреба у змінах може провокуватись певними зовнішніми факторами: соціальним впливом і соціальним оточенням, суспільними вимогами і матеріальним положенням, а також, і – внутрішніми: мотивацією, намірами, прагненнями, цінностями [23, 24].

Наміри і прагнення особистості щось змінювати у собі, тим самим вдосконалювати свої особливості і розвиватись, хоча і набуло в наш час

нового бачення, але на різних історичних етапах розвитку психологічної науки вивчалось багатьма вченими і трактувалось з позицій напрямків і шкіл, представниками яких вони були.

Важливе значення для розкриття прагнень до саморозвитку, має розробка Г. Костюком власної концепції психічного розвитку, в якій ключовим поняттям виступає особистісне становлення людини, яка здатна керувати своїм психічним розвитком. Розширюючи свою ідею про саморегулювання і керування людиною своїм психічним розвитком, він вводить в психологічну науку поняття про саморух особистості, яка розвивається. Головними причинами, рушіями розвитку особистості, за вченим, є суперечності між новими цілями, потребами та бажаннями особистості, що розвивається і вже досягнутим рівнем оволодіння засобами та ресурсами, потрібними для їх задоволення. Дані суперечності постають завдяки мотиваційному боку становлення людини, який випереджає змістову та операційну сторону. Такі протиріччя починаються ще у ранньому дитинстві під час сюжетних ігор дошкільнят, через які вони включаються у досвід дорослих та засвоюють їх досвід. Також вони виявляються у процесі постання нових необхідностей, мотивів і боротьби зі старими або під час виникнення потреби у підкоренні індивідуальних, ближчих, безпосередніх мотивів, більш віддаленим, опосередкованим та соціальним мотивам діяльності [14,15].

А. Бандура, виділяв поняття самоєфективності, яке означає віру людини у здатність опанувати діяльністю, що приводить до досягнення відповідного результату. Самоєфективність має свій рівень (варіацію різноступеневих за важкістю завдань), узагальненість (перенесення уявлень про свою ефективність на інші форми задач) та силу (ступінь впевненості у можливості виконання завдання). На самоєфективність впливає також думка особи про власні фізіологічні та емоційні стани. Це проявляється у тому, що люди визначають свою ефективність за рівнем емоційної напруги, яку здатні відчувати перед стресовими чи загрозливими ситуаціями. Будь-який спосіб,

який понижуватиме напругу – підвищуватиме ступінь ефективності. Бандура також наголошує на понятті саморегуляції, яке містить компоненти самопідкріплення та самопокарання. Перший функціонує завдяки мотиваційному моменту особистості, коли остання встановлює для себе певний стандарт продуктивності, оцінює свою поведінку і визначає її відповідність самостійно визначеним критеріям винагороди. Другий компонент виникає через невідповідність шаблону ефективності та власних дій і напругу залежить від самооцінки. Самоефективність та самооцінка тісно пов'язані між собою, адже у будь-якій ситуації особа має певні переконання щодо спроможності впливати на ситуацію. Для успішного проявлення себе та реалізації своїх сил, як правило, повинен бути баланс, відповідність переконань із дійсними можливостями людини [7].

Вагомий внесок у розробках підходів з питання саморозвитку особистості вбачаємо у представників гуманістичного спрямування у психології. А. Маслоу, виділяв самозростання у нескінченному процесі, прагненні особистості до самоактуалізації, розвитку і реалізації себе через духовність і творчі здібності, у пошуках сенсу своїх намірів. Вчений вважав, що особистість, знаючи рівень свого прагнення до самовдосконалення, завжди здатна чітко визначати стратегію життєвого шляху та оцінити успіхи. Мірилом для останніх постає не стільки відстань до фінішу, скільки відрізок, пройдений з моменту старту. Проте ці потреби задовільняються лише за умови забезпечення інших, насамперед, фізіологічних. На думку вченого, самоактуалізованій особистості властиві такі якості:

- прийняття дійсності і комфортне ставлення до неї;
- схвалення себе та інших;
- захоплення улюбленою справою й орієнтація на задачі, які відповідають їй;
- незалежність від соціуму, здорова відокремленість та самостійність у думках і поглядах;
- спроможність розуміти оточуючих, проявляти увагу, співчуття, доброзичливість;

- новизна та свіжість у думках, судженнях, оцінках;
- вміння розрізняти мету і засоби, зло і добро у досягненні цілей;
- природність у поведінці;
- наявність гумору;
- прояв своїх здібностей, можливостей, творче ставлення до праці, любові, життя загалом;
- готовність до постання нових проблем, усвідомлення свого досвіду та адекватна оцінка своїх можливостей.

К. Роджерс вказував на значення для самореалізації прагнення людини бути незалежною при ухваленні рішень і вільною у можливостях вибору. На думку вченого, саме автономність людини, дає можливість бути собою, проявити свою унікальність і реалізовувати свої можливості. Вчений зазначав, що людській природі притаманна тенденція до росту та розвитку, подібно насініні, яка закладена у рослині для її подальшого зростання. На погляд дослідника, найуспішніше становлення буде протікати не за жорстких умов та силового тиску, а навпаки – при щирому ставленні до особи, душевній підтримці та допомозі.

За трактуванням Е. Фрома самотійність людини постає основним потенціалом до саморозвитку, власне вона спрямовує прагнення людини на пошук способів до самореалізації через спрямовані дії. А сам процес саморозвитку вимагає від людини значного напруження у формуванні себе як особистості. Вчений розглядає окрему людину як представника всього людства, яка містить свої відмінні риси. Найбільшою відмінністю людини від тварин та інших живих істот є розум, який одночасно постає благом і прокляттям, адже змушує людину розв'язувати постічно виникаючі завдання та справлятися із труднощами. Згідно з вченим, доля особистості – вічне розумове самоудосконалення, допоки вона не стане господарем дійсності та самої себе.

Творець логотерапії, В. Франкл, вважав, що мотивувати себе до саморозвитку, можна лише подолавши і перетворивши свою сутність до

вимог обставин. Яким способом кожна людина здійснювала свої наміри, було визначальним сутності самої людини [31].

Підсумовуючи наукові дослідження, можна говорити, що для реалізації намірів і прагнень до саморозвитку і вдосконалення розвинутих особливосте у кожної людини постає питання мотивації своїх дій. Мотивація, як спонукання до певної дії дає можливість усвідомлювати і керувати своїм саморозвитком, реалізовувати наміри щодо самопізнання і самовдосконалення, а також передбачати перспективи своїх дій. Говорячи про вплив таких мотиваційних тенденцій, як наміри і прагнення на саморозвиток і самовдосконалення, можна сказати про певну взаємозалежність. Тобто для успішності у саморозвитку з однієї сторони потрібні сформовані індивідуальні особливості, а з іншої – змістові компоненти, серед яких: самооцінка, ціннісні орієнтації, мотиваційно-вольові компоненти [33, 34].

Основою мотиваційного компоненту є індивідуальна система мотивації, що спрямовує прагнення до саморозвитку у певному напрямку і одночасно дає певний поштовх до дій для досягнення цілей у саморозвитку, а пізніше і до самовдосконалення розвинутих компонентів. У працях науковців ми можемо прочитати багато трактувань щодо визначення загального поняття мотиву і мотивації. Більшість вчених, схиляються до думки, що для мотиву характерне усвідомлюване спонукання до дії. На думку українського психолога Г. Костюка мотивами можуть виступати такі особистісні характеристики, як: інтереси, бажання, почуття, переконання. Також вчений вважає, що вимоги, які ставить життя, є чинником для формування мотивів [14, 15].

Інший відомий науковець, А. Маслоу, вважає мотиви основою процесу саморозвитку особистості і поділяє їх на:

- мотиви зростання – потрібні для реалізації значимих потреб;
- мотиви дефіцитарності – потрібні для реалізації найнеобхідніших проблем.

Розглядаючи бачення вчених, які відносяться до мотивації у саморозвитку, можемо сформулювати певну спрямованість спонукань в залежності від намірів особистості:

- прагнення до певних життєвих досягнень;
- прагнення до формування ідеального образу своєї особистості;
- прагнення до самовдосконалення, або професійного вдосконалення.

Важливе значення при формуванні певного мотиву має потреба особистості. Якщо мотивом є прагнення до певних життєвих досягнень, то до цього в людини була потреба у чомусь реальному – закінчити ЗВО, мати високооплачувану роботу, певний статус у суспільстві. Потреба в чомусь, чи чогось, є основою у формуванні установок – переконання і цінності, які визначальні для поведінки і дій. На формування настановлень великий вплив мають такі зовнішні фактори як: оточення, виховання, вплив індивідуальних особливостей. Коли установки особистості стають значимими для неї самої, то вони стають ціннісними ставленнями, тому що існує тісний зв'язок між мотивами самовдосконалення і суб'єктивною позицією особистості. З цих причин формування мотиваційних тенденцій, не можемо розглядати саморозвиток окремо від впливу факторів зовнішнього світу. Саморозвиток виникає в процесі взаємодії особистості із середовищем перебування. В свою чергу докiлля формує новий рівень розвитку особистості, модифікуючи і вдосконалюючи її внутрішні особливості. На думку Г. Костюка, значення таких внутрішніх факторів як психічні властивості, зростає у процесі розвитку особистості. Також вчений вважає внутрішній часoprотiр чинником у розвитку особистості, в якому вона усвідомлює свої недоліки і переваги і може порівняти їх з вимогами суспільства. На основі такого зіставлення і порівняння, в особистості з'являється прагнення до саморозвитку і самовдосконалення. При прагненні до самозростання, особистість створює нові цінності і реалізується сама, стаючи суб'єктом власного самотворення [14, 32, 33, 37].

Вмотивований саморозвиток людини – свідомий саморух трансформації людиною, під впливом зовнішніх і внутрішніх чинників себе в особистість з урахуванням своїх цілей і намірів. Ефективність у розвитку особистості частково залежить і від зовнішніх факторів, але формувальним є результат діяльності самої людини, яка постає активним суб'єктом у самотворенні. Як активний суб'єкт у своєму саморозвитку, особистість характеризується наявністю:

- таких усвідомлених намірів, як самосприйняття і самоствавлення;
- бачення свого життя у взаємодії з суспільством і способів самореалізації в ньому;
- особистісних установок на формування готовності до змін;
- сформованого образу Я, намірами до свободи у виборі і вміннями відповідати за свій вибір.

Особистість у саморозвитку займає активну позицію, яка дає поштовх до змін і усвідомлення змістових характеристик в процесі перетворень. У наукових дослідженнях, які також мали експериментальне підтвердження, психологині С. Кузнецової, помічаємо структурні компоненти змістових характеристик. Їх дослідниця вбачає у:

- потенціалі до саморозвитку особистості, тобто у зоні актуального і найблищого розвитку особистості;
- психологічних ресурсах до саморозвитку та механізмах , що впливають на його здійснення;
- мотивація до саморозвитку, яка перетворює особистість в суб'єкта власних змін.

Особистісний розвиток є передумовою до особистісного зростання і самовдосконалення, сприяє усвідомленню людиною власних можливостей і постає поштовхом до самозмін у конструктивному напрямку. Але самовдосконалення – це свідомі прагнення зрілої особистості до вмотивованих змін себе для реалізації певних мотивів [36].

Отже, проаналізувавши вплив намірів і прагнень, як мотиваційних тенденцій психіки на саморозвиток особистості, можна стверджувати, що вони є рушійними чинниками гармонійного розвитку особистості. В процесі саморозвитку людина опановує навички вироблення власної позиції і формування власних переконань і вмінь реалізовувати себе у незвичних ситуаціях.

Висновки до розділу 2

Відомо, що людська особистість у процесі свого психічного розвитку не може існувати без необхідних для цього особливостей. Спроможність до діяльності та визначення своєї власної спрямованості є підґрунтям для самореалізації. Остання – найцінніше культурно-психологічне благо, яке може дозволити собі індивід. Для того, щоб досягнути цього стану благодаті, людині потрібно навчитись виявляти, усвідомлювати та розвивати власний потенціал, який, своєю чергою, визначається сукупністю різних можливостей та умінь. Задля успішної реалізації себе, окрім здатностей, варто приділяти особливу увагу нахилам, оскільки вони спрямовують свідомість на конкретну, визначену і, що важливо, бажану активність, до якої особистість відчуває потяг, а відтак навчання та удосконалення в цій діяльності буде приємним, благополучним, сприятливим для прогресу.

Таке ж саме значення для досягнення життєвого успіху мають тенденції до саморозвитку та вдосконалення людиною себе. Наміри та прагнення розвиватись завжди описують людину як високорганізовану істоту, яка не обмежується задоволенням лише біологічних потреб, хоча усвідомлює і їх значимість. Вони йдуть пліч-о-пліч у ході життя свідомої особистості, тримаючи її у певному тонусі, який дозволяє просуватись на дедалі вищі щаблі існування. Мотиваційний характер цих тенденцій підкреслює не лише вищість людини над твариною, а й глибинність явища трансформації людини від індивіда до індивідуальності [1, 3].

Відтак ці чотири компоненти – незамінні у становленні та самоактуалізації особистості, її успішній та продуктивній життєдіяльності, самореалізації, ефективного включення в суспільні взаємовідносини.

РОЗДІЛ 3

ЕМПІРИЧНЕ ВИВЧЕННЯ ПСИХІЧНИХ ТЕНДЕНЦІЙ В ОСІБ РАНЬОГО ЮНАЦЬКОГО ВІКУ

3.1 Методи дослідження психічних тенденцій та їх результати

Аналізуючи наукові праці вчених з питань тенденційності у психічному розвитку людини, вважаємо доцільним емпірично дослідити розвиток психічних тенденцій в осіб раннього юнацького віку.

Для проведення дослідження була сформована вибірка, яка становила 39 осіб віком від 16 до 19 років.

Під час дослідження були застосовані діагностичні методики, згідно з потребою у діагностиці психічного розвитку особистостей, які у підсумку дозволять нам виявити тенденційність у формуванні психічної складової осіб молодшого юнацького віку (таблиця).

Таблиця

Сукупність психічних тенденцій, параметрів і методик, як оприєвнена схема дослідження внутрішнього світу осіб юнацького віку (вибірка – 39)

№ п/ п	Психічні тенденції	Методики дослідження	Параметри дослідження
1.	Властивості, процеси, стани	Методика Г. Айзенка «Діагностика темпераменту» Методика: « Пізнай свій характер» (адаптація А.В. Фурмана)	Інтроверсія – екстраверсія, нейротизм, переважаючий тип темпераменту Спрямована на опосередковане проектування особистістю особливостей свого

		Методика Г. Айзенка «Самооцінка психічних станів»	характеру Діагностика психічних станів
2.	Здатності та нахили	Методика К. Роджерса та Р. Даймонда «Діагностика соціально-психологічної адаптації».	Адаптованість, прийняття – неприйняття, здатність до емоційного комфорту, внутрішній і зовнішній контроль, здатність до домінування
3.	Намір і прагнення	методика В. Синявського та В. Федоришина - « Комунікативні і організаторські здібності» Методики Т. Еклера: « Мотивація до успіху», "Мотивація до уникнення невдач» Методика А. Фурмана « Наскільки ти адаптований до життя?»	Визначення комунікативних і організаторських здібностей Визначення мотивації до досягнення успіху Визначення мотивації до уникнення поразок Адаптованість молоді людини до основних сфер життя

Однією з базових психічних властивостей особистості є темперамент, який постає вродженою і стійкою властивістю. Вивчення і знання про особливості переважаючого типу темпераменту важливі для особистості у юнацькому віці, тому що він являє собою фундамент для формування як тенденційних рис характеру, так і базовим чинником, що впливає на перебіг психічної діяльності. Для діагностики темпераменту нами була обрана методика Г. Айзенка складається з опитувальника з інструкцією та інтерпретацією результатів за трьома шкалами:

- шкалою відвертості, що дає змогу побачити щирість у відповідях;
- шкалою інтроверсії-екстраверсії;
- шкалою нейротизму.

Величина показників вимірюється в балах за кількістю відповідей досліджуваного, що збігаються із запитаннями шкал. Після підрахування балів по шкалі інтроверсія – екстраверсія і шкалі нейротизму їх сума відкладається на побудовані схеми типів темпераменту.

Згідно з опрацьованими бланками із відповідями і побудованою схемою для кожного досліджуваного, стверджуємо, що з 39 респондентів по шкалі інтроверсія – екстраверсія у 4 виявилась значна інтроверсія; у 10 – помірна інтроверсія; у 16 – помірна екстраверсія; у 7 – значна екстраверсія.

Показники екстраверсії визначають спрямованість особистості на оточення, на події і активну позицію, інтроверсії – направленість людини на свій внутрішній світ, пасивну, або інертну позицію.

За шкалою емоційної стабільності: у 6 опитуваних було виявлено високу емоційну нестабільність; у 7 – помірну емоційну нестабільність; у 18 – помірну емоційну стабільність; у 8 – високу емоційну стабільність. Прояви нейротизму тісно пов'язані з процесами збудження і гальмування в ЦНС, а також із впливом ретикулярної формації на активацію кори головного мозку.

Відносно точок перетину на схемі за цими шкалами, було визначено переважаючий тип темпераменту і ознайомлено респондентів з його характерними особливостями. Опрацьовавши показники за двома шкалами, стверджуємо, що:

- у 4 людей у структурі темпераменту є перевага меланхолічний з значною інтроверсією і високим рівнем емоційної нестабільності;
- у 12 респондентів, переваги флегматичного типу, для яких є характерними помірна інтроверсія та емоційна стійкість;
- для 17 опитаних, з переважаючим сангвінічним типом темпераменту, типовим постає помірна емоційна стабільність і помірна екстраверсія;

- 6 представників холеричного темпераменту мають високу емоційну нестабільність і високий рівень екстраверсії.

Переважаючий тип темпераменту є базовим у формуванні особливостей характеру. Враховуючи високі показники емоційної нестабільності і інтроверсії, меланхоліків характеризують як дуже чутливих і тривожних людей, неконтактних, схильних до переживань і дратівливості. Для представників юнацтва з переважаючим флегматичним темпераментом характерні повільність і розміреність у діях, поміркованість і прагнення до спокою. Для сангвініків з помірною екстраверсією і помірним нейротизмом притаманні комунікабельність, жвавість у рухах і поведінці, відкритість і ініціативність. Для нестійких емоцій і екстравертованих холериків нормою є часті зміни настрою і надмірна імпульсивність, швидка мова і безпричинно непередбачувана поведінка.

Український психолог Г. Костюк вважав, що темперамент – це те, що нам закладено від природи, тоді як характер оприявнюється у людській поведінці, діяльності, вчинках тощо. На підтвердження цієї думки, ми провели діагностику за проєктивною методикою, що адаптована професором і вченим сучасності А. Фурманом: « Пізнай свій характер». Методика складається з 12 квадратів в кожному з яких спроектований певний символ. Під час проходження методики респонденту потрібно продовжити, або доповнити проєкцію побаченого символу. Інтерпритуючи результати за методикою « Пізнай свій характер» і співставляючи з визначеним типом темпераменту за методикою Г. Айзенка, підсумуємо такі основні узагальнення:

- для представників холеричного типу є характерними: природність у поведінці й лідерські якості; бажання нових вражень і недисциплінованість, прагнення до домінування, влади, незалежність у поглядах, самолюбств, впертість та несхильність визнавати авторитети;
- сангвінікам також притаманні лідерські якості та хороше почуття гумору, а також вони схильні до дипломатичності і вмінням працювати

в колективі, для них характерно мати велику кількість друзів і бути своїм в новій компанії, вони вміють переконувати інших у своїй правоті і вміють постояти за себе, реалістичність і життєрадісність, вміння швидко самоорганізуватись і практичний склад розуму;

- представники флегматичного типу темпераменту приділяють великого значення вибору оточення, в них розвинене самолюбство і прагнення наполегливо рухатись до поставленої мети, наполегливість і вміння доводити справу до кінця. Також для них властива дисциплінованість, ретельність, послідовність у діях, прагнення до досконалості і правильності;
- для меланхоліків типовими проявами є недовіра та схильність до усамітнення, стриманість у словах і вчинках, замкнутість, невміння приймати самостійні рішення, вплив думки оточення, потреба у захисті й підтримці, ретельність, таємничість.

На взаємоузгодженість між психічними процесами та інтегральними характеристиками індивіда у певний момент вказує психічний стан, в якому він перебуває. Вміння розкривати особистістю свій психічний стан, сприяє її саморозкриттю і самореалізації, а також є запорукою психічного благополуччя. Для діагностики психічних станів використовується методика: «Самооцінка психічних станів» (А.Г. Айзенка). Результати діагностикки були опрацьовані за групами питань, які характеризують певний показник: 1-10 питання визначають тривожність; 11-20 питання – фрустрацію; 21-30 питання – вираженість показника агресивності; 31-40 питання – ригідність.

Отримавши результати діагностики самооцінки психічних станів, виявлено:

- за показником тривожності середній рівень стану спостерігався у 41% респондентів, низький був виявлений у 59%. За результатами цієї шкали зауважимо, що вищі показники характерні для учнів, яким важко дається сприйняття реальної ситуації;

- за чинником агресії, у 26% респондентів він виявився високим і певним чином є фактором впливу у відносинах. У 23% - низький показник агресії. У 51% агресія на середньому рівні, що характеризує їх як стриманих з однієї сторони та здатних відстояти свою позицію і особисті кордони – з іншої сторони;
- у 21% з опитаних респондентів не виявлено чинника ригідності, у 64% опитаних цей показник на середньому рівні, у 15% визначено високу ригідність, що дає можливість охарактеризувати їх, як людей, яким властива стереотипна поведінка, думки, переконання, що не змінюються, незважаючи на обставини;
- Чинник фрустрації на середньому рівні у 46% опитаних, трохи більша кількість опитаних – 49%, має низький показник цього стану, лише у 5% – високий показник фрустрації, що говорить про боязнь труднощів і невдач.

За сьогоденних умов війни та невизначеності, які припали на період юнацького віку, молоді люди перебувають одночасно як на стадії соціальної активності, проходячи процеси самовизначення і самовиявлення своїх здатностей і нахилів, що є характерним для цього віку, так і проходять процеси адаптації своїх особливостей до мінливих умов реальності. Тому, для діагностики здібностей та нахилів, було використано методику К. Роджерса та Р. Даймонда «Діагностика соціально-психологічної адаптації». А також методику В. Синявського та В. Федоришина – «Комунікативні і організаторські здібності»

Провівши діагностування за методикою соціально-психологічної адаптації, було встановлено:

- у 42 % з опитаних людей юнацького віку бачимо низькі показники за рівнем адаптивності, що свідчить про адаптаційні складнощі і низьку пристосувальну здатність у непередбачуваних соціальних ситуаціях;
- високий рівень дезадаптації виявлено у 35,7%, що є ознакою проблем, які виникають при змінах соціального та особистого життя;

- за шкалою « прийняття-неприйняття»: 25% – мають високий рівень самосприйняття, що є ознакою здатності до саморефлексії; 37% – низькі показники за шкалою неприйняття себе, що також свідчить про схильність до прийняття і задоволеності собою;
- за шкалою здатності до емоційного комфорту у 60% респондентів прослідковується високий рівень, що вказує на емоційне благополуччя та схильність отримувати задоволення від життя, позитивні емоції, вміння справлятися зі стресами. Але у 40% опитаних, спостерігаємо емоційний дискомфорт, який вказує на схильність до тривожності і невміння долати стресові ситуації. Причинами такого стану є впливи негативних життєвих подій та невпевненість у собі;
- важливою здатністю у регулюванні поведінки є внутрішній і зовнішній контроль. 40% опитаних мають високі показники внутрішнього контролю, що свідчить про здатність до відповідальності за свої дії та їх результати, спроможність досягати успіху своїми зусиллями. Респонденти, які надали перевагу зовнішньому контролю, схиляються до думки, що впливи наколишнього середовища та інші люди визначають їх життєвий шлях. Молодь з високими показниками за цією шкалою, а їх налічується 30%, мають тенденцію як покладатись на інших, так і списувати свої невдачі і життєві негаразди на вплив зовнішніх обставин;
- вивчення здатності до домінування і прагнення бути значимим є важливими якостями у взаємовідносинах у колективах, а також проявами лідерської позиції. Серед опитаних, високий рівень за цим показником у 23%, прагнення бути відомим у 27% респондентів.

Аналізуючи результати діагностики за цією методикою, було досліджено взаємовпливи між психічними станами і адаптацією: при надмірній тривожності зменшується рівень фрустрації, позитивне самоствалення призводить до емоційного комфорту; прагнення до домінування є чинником для збільшення зовнішнього контролю.

Методика для визначення здібностей включає в себе 40 питань з варіантами відповідей так, або ні. За результатами підсумовуються окремо комунікативні і окремо організаторські здібності.

Після опрацювання результатів діагностики отримано такі показники:

- а) для 25% респондентів властивий низький рівень здібностей, що вказує на здатність до невпевненості у собі та сором'язливість, поведінкова скованість і вибір вузького кола для спілкування;
- б) 21% має за результатами діагностування нищий від середнього рівня розвиток здібностей цього спрямування, що характеризує їх як людей, які не вміють налагоджувати контакти і відчують себе дискомфортно у середовищі незнайомих людей, в них виникають часті переживання при нових, невизначених ситуаціях чи під час виступу перед великою кількістю людей; такі особи не прагнуть до спілкування, почувають себе скуто у новій компанії, не вміють відстояти себе і довго переживають образи;
- в) 33%, а це більшість опитаних, має здатність до комунікації та нахили до організаторських здібностей, на середньому рівні, що може свідчити про їх прагнення до налагодження контактів і здатності ефективно комунікувати, вміння донести свою думку і намагання організовувати людей. Для таких осіб значимим є подальший розвиток своїх здібностей до вищого рівня;
- г) 19% – респонденти з високим рівнем, які здатні швидко зорієнтуватись у нових чи нестандартних умовах, швидко здружуються і збільшують коло свого спілкування, проявляють себе у громадській роботі та вміють обґрунтувати свою позицію, ініціативні, можуть швидко знайти вихід до невизначеної ситуації;
- д) 2% – характерний дуже високий рівень організаторських і комунікативних здібностей, що вказує на самостійність у прийнятті рішень та здатність швидко орієнтуватись у нових, незвичних умовах, потреба в спілкуванні для таких людей є внутрішньою необхідністю, тому вони, частіше інших – ініціатори й організатори заходів, у яких можна реалізувати своє прагнення до

комунікації. проявити організаторські задатки. Їм характерні швидка орієнтація у важких ситуаціях, невимушеність поведінки в новому колективі.

Для визначення прагнень досягати успіху в основних сферах життя, були застосовані методики Т. Еклера: «Мотивація до успіху», "Мотивація до уникнення невдач», в яку включені дві складові дослідження: визначення рівня мотивації до успіху, уникнення невдач.

При діагностиці мотивації до успіху, була запропонована методика з набором 41 життєвої ситуації, а респондентам потрібно висловити свою згоду або незгоду щодо прочитаного у твердженні. За результатами проведеного діагностування виявлено:

- у 3 респондентів низька мотивація до успіху, що є показником відсутності прагнень докладати зусилля для досягнення результату, пасивного й апатичного ставлення до життя;
- 12 осіб з середньою мотивацією, охарактеризовано як молодих людей, які не бояться діяти та не мають страху перед невдачами, сміливі до ризику і нових обставин.
- респонденти із високою мотивацією до успіху, 18 осіб, мають наміри досягати поставлених цілей, незважаючи на перешкоди та обставини, здатні до ризику, вміють розраховувати свої сили, швидко пристосовуватись до нових обставин;
- у 3 респондентів мотивація до успіху була надто високою, що є показником високих вимог до себе і вираженою самокритичністю, страху та хвилювань перед майбутніми невдачами.

При діагностиці мотивації до уникнення поразок використовувалась анкета з 30 рядків із трьома словами в одному ряді, де потрібно вибрати лише одне (те, що означає найбільш характерну властивість) і позначити. Вищий набраний бал свідчить про більшу мотивацію до ігнорування поразок.

В результаті діагностування по цій методиці було досліджено:

- у 5 респондентів бали від 11 до 16 – низький показник, що означає дуже високу опірність до труднощів і невдач, прагнення до уникнення ситуацій, пов'язаних з можливими невдачами;
- у 29 опитаних, які набрали бали від 17 до 20, що характеризують високу мотивацію до невдач, виявлено те, що труднощі не є перешкодою у досягненні мети;
- 5 опитаних набрали 20 і вище балів, що говорить про підвищений рівень уникнення невдач.

Проаналізувавши та порівнявши показники за проведеними методиками Т. Еклера, відслідковуємо певну тенденційність у мотиваційних особливостях юнацького віку. У більшості опитаних переважає середній і високий рівень мотивації досягнення успіху та значні прояви стійкості до поразок. Отримані результати пояснюються намірами молодих людей до саморозвитку і прагненнями до реалізації своїх потенційних можливостей в особистісній і професійній сферах; вказують, що для осіб, зорієнтованих на перемогу, рівень ризикованості має середні показники. Опитані, в яких невдачі викликають страх, можуть або не ризикувати, або бути схильними до значного ризику. У респондентів з більш високою мотивацією досягнень показник авантюри значно нищий від тих, в кого вона відсутня.

Вагомим чинником для самореалізації в юнацькому віці є її успішна адаптація у суспільстві. На думку автора методики «Наскільки ти адаптований до життя?», А. Фурмана, саме пристосування є відносно стійкою тенденцією і результатом проявів себе у суспільному житті. Адаптованість є відображенням гармонійності намірів й досягнень у соціальному середовищі. Вона впливає на формування моделей поведінки та спрямовує ментальний досвід особистості на прояви своїх кращих особливостей. А це, своєю чергою, дає можливість проявляти себе як індивідуальність. Змістовою частиною методики є питальник, розділений на важливі сфери у житті особи. Кожна сфера має основні компоненти ставлення людини до внутрішнього і зовнішнього світу, в якому потрібно вибрати своє за таким

ранжуванням: дуже позитивне, позитивне, нейтральне, негативне, дуже негативне.

За результатами діагностики виявлено:

- ставлення до навчання: адаптованість: максимальний рівень – 3 опитаних, високий – 5, середній – 21, низький – 10; неадаптованість: очевидна – 11 респондентів, неочевидна – 9; дезадаптованість: ситуативна – 20 людей, стійка – 3 людини, критична у 4 опитаних, надкритична в однієї людини
- ставлення до сім'ї: максимальний рівень у 12 з опитаних, високий – 22 респондентів, середній – 5 з числа опитаних; дезадаптованість лише у 5 респондентів ситуативна і лише в одного опитаного неочевидна дезадаптованість.
- ставлення до вулиці: максимальний рівень адаптованості у 4 людей, високий – 9, середній – у 14 респондентів, низький – у 8; не адаптованість: очевидна – 8 респондентів, неочевидна 5; стійка дезадаптація у 2 людей, критична також у 2 опитаних;
- ставлення до себе: не виявлено максимального рівня адаптації, високий у 8 людей, середній – у 18, низький – 3; не адаптованість: очевидна - у 2 опитаних, неочевидна – 4; у одного респондента стійка дезадаптація до того, що стосується власного Я, ситуативна – у 10 опитаних.

За результатами опитування можна відслідкувати певну проблематику у відношенні молодих людей до основних сфер життєдіяльності. Так значні показники за компонентами неадаптованості і дезадаптованості у сфері ставлення до навчання можуть пояснюватись нестабільністю і невизначеністю умов навчання, до яких важко адаптуватись молоді з низькою мотивацією. Показники за іншими сферами ставлення є тенденційними у тій ситуації в якій проживають люди, тобто високий і середній рівень адаптованості до сім'ї є ознакою прагнення до безпеки себе і найближчих людей. Опитування за цією методикою показало також

багато позицій над якими потрібна робота просвітницького і корекційного спрямування.

Провівши діагностику психічних тенденцій, за їх результатами можемо робити висновки, що у молодих людей є переважає сангвінічний і флегматичний типи темпераменту. Їм притаманні середні показники за шкалами: тривожності, агресії, ретивності, фрустрації. Також можна побачити низьку адаптивність і емоційний дискомфорт. Незважаючи на це, майже половина респондентів має високий рівень зовнішнього і внутрішнього контролю. Більшості опитаних властива здатність до комунікації і організаторські здібності. Переважають середні показники у мотивації до успіху і ситуативна дезадаптація. Тому, доцільним буде розробити рекомендації, які зможуть використати молоді люди для коригування своїх зон труднощів.

3.2 Практико-зорієнтовані рекомендації психолога у роботі з психічними тенденціями особистостей в юнацькому віці

Науковці сучасності С. Стівенс та Є. Головаха висловлювали думки про те, що спрямування особистості до саморозвитку значною мірою залежать від змісту і цілей самовдосконалення. Слушною також є думка психологині С. Кузікової, яка вважає, що причинами особистісних змін постає наявність в особистості таких психологічних ресурсів, як:

- базового потенціалу до саморозвитку, залежно від бачення особистістю свого майбутнього;
- такого психологічного чинника, як усвідомлювана мета до самореалізації, що постає запорукою успішного саморозвитку;
- основних рушіїв у саморозвитку, якими є рефлексія, саморегуляція, зворотній зв'язок.

Зараз актуальний підхід, розвинений в інтегративній психології про схильність особистості до саморуку і здатності до активації власних ресурсів

у кризових і невизначених ситуаціях. Початком до видозміни чогось, є в першу чергу зміни у собі, що починаються з переосмислення своїх цінностей і пріоритетів, намір до самовдосконалення і саморозкриття свого внутрішнього потенціалу. Сам процес перетворення починається після ревізії і переосмислення свого сьогоденного стану і своєї ресурсності.

Процес саморозвитку починається із запитання: «Що саме я хочу змінити і розвинути у собі та інших?», тобто здійснити самоаналіз. Для цього можна використати невеличку підказку у вигляді трьох кроків:

- перший крок – саморозуміння. Тут важливо визначити хто ти, твої уподобання і що є значимим для тебе на даний момент часу. В цей крок також потрібно вкласти свої цілі і прагнення, бачення себе в майбутньому. Обміркуй, хто з твого оточення крокує зараз разом із тобою. Чи бачиш ти своє майбутнє разом з тими людьми, які зараз поруч?
- другий крок – інвентаризація сильних і слабких граней своєї особистості та визначення того, на що можна опиратись, а що потрібно змінювати, або коригувати. Завести «щоденник корисних думок» і аналізувати в ньому свої реалізовані і нереалізовані ідеї, наміри, вчинки. Це дасть можливість передбачати себе у наступний день і поштовх до самовдосконалення.
- третій крок – робота над визначення мотиваційної і ціннісної сфер. Тут варто навчитись навикам планування як на короткий, так і на тривалий період. Сформувані свою мапу очікувань, розділивши аркуш паперу на 3 частини. У першій прописати свої очікування через місяць, у другій частині – через пів року, у третій – через рік. Якщо ви виконали щось з очікуваного, то на мапі проставляєте певну позначку. Чим більше буде позначок на карті, тим більше ви зможете реалізувати себе в ціннісній сфері, і, відповідно, буде більшою мотивація до самореалізації.

- четвертий крок – зосередженість і включенність у життя. У сьогоденній нестабільній час важливим є вміння перебувати у ситуації тут і зараз, що означає здатність до зосередження уваги на тому, що відбувається в теперішній момент. Включенність у діяльність – це визнання ситуації та себе в цій ситуації так як є в реальності. В момент невизначеності це дуже важлива навичка тому, що коли особа об'єктивно оцінила ситуацію, то вона без проблем може її описати і усвідомити своє ставлення до неї і зрозуміти почуття, які вона викликає. Усвідомлена ситуація дає змогу людині знайти спосіб нею керувати, або змінювати.

Вчений та психолог А. Маслоу вважав самореалізацію найзначимішою потребою людини і у його піраміді потреб вона була на найвищому рівні. За його трактуванням, людина розкриває свій внутрішній потенціал і знаходиться у гармонії з собою і оточення тоді, коли розкриває свій потенціал. Для розкриття їх екзистенціалів, людині потрібний постійний саморозвиток, який проявляється в розкритті себе і власних психологічних ресурсів. Кожна людина розуміє саморозвиток з позиції життєвих цінностей і пріоритетності самореалізації у певній сфері. Тому, для одних саморозвиток – це постійне навчання та відкриття, для інших – пошук себе та внутрішньої гармонії, для багатьох це й вдосконалення власних якостей, або своєї фізичної форми. У кожному випадку, саморозвиток оприявнюється головним фактором у розвитку особистості.

У реалізації себе як особистості і розвитку у всіх сферах життєдіяльності, молода людина повинна усвідомлювати, що відповідальність лежить на ній самій. Коли особа виробляє навички самовідповідальності, у неї з'являється прагнення до проявлення всіх своїх ресурсів і компетентностей. Для формування особистісної відповідальності, потрібен, в першу чергу, розвиток здатностей:

- відповідати за себе і свої вчинки, знати й враховувати межу своєї компетентності у відповідності до умов та можливостей, вміти об'єктивно оцінити свої ресурси;
- формувати звички дотримуватись своїх слів, мати сформовану життєву позицію і спроможність її реалізувати в невизначених обставинах;
- реалістично оцінювати власні навички, можливості і ресурсів, виробляти усталені звички до керування своєю поведінкою та вчинками, формувати самоєфективність, розвивати вихованість і неупередженість при оцінюванні інших людей [19, 36].

Крім відповідальності, значимим компонентом особистісного саморозвитку є цілеспрямованість, яка виконує роль внутрішнього регулятора поведінки і вчинків людини. Для її формування у собі важливо усвідомлювати потребу вироблення і подальшої реалізації таких вмінь:

- 1) ставити перед собою зобов'язання і бути готовим їх виконувати;
- 2) усвідомлювати свої дії і наслідки бездіяльності;
- 3) бути відповідальним за те, що можна реалізувати у відповідності із своїми внутрішніми ресурсами;
- 4) мати життєву мету та у відповідності до неї формувати реалістичні цілі;
- 5) бути наполегливим у досягненні мети.

У психології також стверджуються окремі позиції щодо певних переваг саморозвитку людини. Зазначене дає змогу:

- побачити свої сильні і слабкі сторони і формує прагнення до вдосконалення;
- мотивувати людину до особистісного і професійного зростання, що дає можливість бути конкурентним у свої сфері діяльності, а при потребі і на ринку праці;
- бути сприятливим фактором для налагодження порозуміння і гармонії в особистому житті;

- проаналізувати стосунки з людьми в іншому ракурсі і знаходити взаєморозуміння з тими, з ким однакові цінності, життєві пріоритети;
- помітити свої задатки і перетворити їх у здібності, розкрити творчий потенціал і позбутись шаблонного мислення;
- формувати навички керування своїм часом і дозволяє встановлювати межі особистого простору.

Розробляючи психологічні рекомендації, можна сказати, що формування і розвиток психічних тенденцій в молодшому юнацькому віці проходить в процесах саморозвитку і самовдосконалення юних особистостей. Велике значення для ефективності проходження цих процесів мають наміри і прагнення самої людини до вдосконалення і розвитку своїх ресурсів.

Висновки до розділу 3

У емпіричному вивченні психічних тенденцій осіб раннього юнацького віку, проведено діагностування за методиками, що дають змогу дослідити такі параметри як, процеси, стани, властивості, наміри, прагнення, задатки і нахили.

Діагностуючи тип темпераменту, визначено, що у респондентів переважає сангвінічний і холеричний тип. Взявши за основу проєктивну методику «Пізнай свій характер», співвіднесли переважаючий тип темпераменту з притаманними для нього проявами у характері. За результатами діагностики психічних станів було встановлено середній рівень проявів усіх показників.

Під час проведення дослідження визначено низьку адаптивність і емоційний дискомфорт. Незважаючи на ці показники, майже половина респондентів має високий рівень зовнішнього і внутрішнього контролю. Більшості опитуваних властива здатність до комунікації і організаторські здібності. Переважають середні показники у мотивації до успіху і ситуативна дезадаптація. Тому, були ророблені рекомендації, що зможуть

використати молоді люди для коригування своїх зон труднощів і спрямувати ресурсний потенціал на саморозвиток та самовдосконалення. В рекомендаціях сформовано невеличку підказку у вигляді трьох кроків й описано переваги саморозвитку для людини, які будуть слугувати мотиваторами до дії у цьому напрямку.

ВИСНОВКИ

Дослідивши тематику психічних тенденцій як основного чинника психосоціального розвитку особистості, зазначимо такі ключові моменти:

1. Тенденції людської психіки формуються плавно та безперервно від народження та упродовж всього життя. Вони визначають спрямованість на будь що, що є бажаним для індивіда. Формування спрямованості зумовлене внутрішніми протиріччями людини між потребами, цілями, бажаннями та наявними внутрішніми ресурсами для їх досягнення. Для подолання цього протиріччя людина активізує свої вміння, потенціал, черпає якомога більше ресурсів із зовнішнього світу, збагачуючись та перетворюючи їх у своїх діях на результат.

2. Велику роль у реалізації людиною себе відіграють базові тенденції здатності та нахилу. Іншими словами, це спроможність людини виконувати різні дії, та її потяг до конкретної діяльності. Перша є широким поняттям і від неї вже відштовхується спрямованість до визначеної активності. Якщо розвивати ці особливості, то вони сприятимуть досягненню успіху, самореалізації та самоактуалізації. Остання, однак, залежить не лише від базових тенденцій, а й від мотиваційних. Такими вважаються намір та прагнення особистості до власного розвитку. Для того, щоб розвинути, необхідно мати об'єктивне уявлення про себе, тверезо оцінювати свої реальні особливості та можливості, окреслити мету та активізувати свій потенціал задля її досягнення. І лише за умови особистого бажання прикладати зусилля

та здатності отримувати від цього задоволення, можливий успішний саморозвиток та самовдосконалення.

Проаналізувавши наукові роботи вчених з питань тенденційності у психічному розвитку людини, емпірично вивчено розвиток психічних тенденцій в осіб раннього юнацького віку.

Для проведення дослідження була сформована вибірка, яка становила 39 осіб віком від 16 до 19 років.

Під час дослідження були застосовані діагностичні методики, у відповідності з потребою у діагностиці психічного розвитку особистості, які у підсумку дозволили нам виявити тенденційність у формуванні психічної складової осіб молодшого юнацького віку.

Провівши діагностику психічних тенденцій, за їх результатами можемо робити висновки, що у молодих людей переважає сангвінічний і флегматичний типи темпераменту. При дослідженні психічних властивостей, ми прослідкували певний взаємозв'язок між типом темпераменту і його характерологічними проявами. Аналізуючи психічні стани респондентів, можна сказати, що їм притаманні середні показники за шкалами: тривожності, агресії, регідності, фрустрації.

Аналізуючи результати діагностики ми побачили взаємовпливи між психічними станами і адаптацією: при надмірній тривожності зменшується рівень фрустрації, позитивне самоствлення призводить до емоційного комфорту; прагнення до домінування є чинником для збільшення зовнішнього контролю. Незважаючи на це, майже половина респондентів має високий рівень зовнішнього і внутрішнього контролю. Більшості опитаних властива здатність до комунікації і організаторських здібностей.

Підсумовуючи результатами опитування можна відслідкувати певну проблематику у відношенні молодих людей до основних сфер життєдіяльності. Вииявлено значні показники за компонентами неадаптованості і дезадаптованості у сфері ставлення до навчання, що можуть бути наслідком нестабільності і невизначеності умов навчання, до

яких важко адаптуватись молоді з низькою мотивацією. Показники за іншими сферами ставлення є тенденційними у тій ситуації в якій проживають люди, тобто високий і середній рівень адаптованості до сім'ї є ознакою прагнення до безпеки себе і найближчих людей.

Дослідження розвитку психічних тенденцій показало багато позицій над якими потрібна робота просвітницького і корекційного спрямування. Тому, були розроблені рекомендації, що зможуть використати молоді люди для коригування своїх зон труднощів. При розробці рекомендацій запропонована покрокова підказка і перваги саморозвитку для людини, які будуть слугувати мотиваторами до дії у цьому напрямку. Практико – зорієнтовані поради направлені на коригування молоддю людьми своїх зон труднощів і спрямовані на їхній ресурсний потенціал, саморозвиток і самовдосконалення.

Список використаних джерел

1. Балл Г. Концепція самоактуалізації особистості в гуманістичній психології. Психологія і суспільство. 2017. № 2. С. 16-32.
2. Бригадир М.Б., Бугерко Я.М., Ревасевич І.С. Загальна психологія. Збірник кейсів: навч.-метод. посіб. Тернопіль: Економічна думка ТНЕУ, 2017. 35 с.
3. Бугерко Я. Психотехнологія духовно-морального розвитку особистості. Габітус. 2020. № 14. С.164-169.
4. Ващенко В.Б. Психологічні ресурси особистості в подоланні складних життєвих ситуацій. Проблеми сучасної психології. 2018. Вип. 40. С. 33–49.115
5. Гречко Т. П. Загальна характеристика основних психічних станів особистості. Вісник Національного університету оборони України. 2015. Випуск 4. С. 122-126.
6. Грицук О. В. Когнітивна активність та регуляція емоційних станів особистості. Проектування позитивного життєвого простору особистості: матеріали Міжнародної науково-практичної конференції, 18 – 19 квітня 2019 р. Полтава: ТОВ «АСМІ», 2019. С. 94 – 97.
7. Даценко О.А. Теоретичні засади дослідження проблеми самоефективності як психологічного феномена. *Вісник університету імені Альфреда Нобеля*. Дніпро, 2020. №1. С. 36-40.
8. Ігумнова О.Б. Формування та виокремлення комплексів психічних станів особистості. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. 2015. №46
9. Карамушка, Л.,& Шевченко, А. (2022). Емпіричне дослідження особливостей психічного здоров'я керівників та педагогічних працівників закладів освіти в умовах війни. *Київський журнал психології та*

психотерапії. № 1(3). С. 29-42. URL: <https://mpp-journal.com/index.php/journal/issue/view/3/3-2022>

10. Карамушка, Л. Креденцер, О., Терещенко, К., Лагодзінська, В., Івкін, В., & 3. Ковальчук З.Я. Негативні психічні стани військовослужбовців, що отримали бойовий стрес. Актуальні проблеми екстремальної та кризової психології : збірник тез Міжнародної науково-практичної конференції / відп. ред. Коваль В.О. Дніпро : Дніпроп. держ. ун-т внутр. справ. 2022. С. 27–31.

11. Ковальчук, О. (2022). Особливості психічного здоров'я персоналу освітніх та наукових організацій в умовах війни. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2022.

№1(25). С. 62-74. DOI: <https://doi.org/10.31108/2.2022.1.25.7>

12. Кловак Г.Т. Використання педагогічної діагностики у практиці роботи сучасної

школи.

URL: https://library.udpu.edu.ua/library_files/psuh_pedagog_probl_silsk_shkolu/6/vis_nuk_13.pdf

13. Колос А. Афект як специфічний психоемоційний стан особистості. Матеріали IV Міжнародної студентської наукової конференції «Правова система України в умовах європейської інтеграції: погляд студентської молоді» (15 травня 2020 року). 2020. С. 438 – 440.

14. Костюк Г.С. Навчально-виховний процес і психічний розвиток особистості: Київ: Рад.школа, 1989. 608с.

15. Костюк Г.С. – особистість, вчений, громадянин / упоряд. канд. психол. наук В.В. Андрієвська. Київ: Ніка-Центр, 2010. 216 с.

16. Кузнєцов М. А., Фоменко К. І., Кузнєцов О. І. Психічні стани студентів у процесі навчально-пізнавальної діяльності. 2015. URL: <http://dspace.hnpu.edu.ua/handle/123456789/2791>

17. Лазорко, О., & Шевцова, Т. (2022). Дослідження психоемоційних станів підлітків з різним рівнем резильєнтності під час війни. Психологічні перспективи, (40), 87–103. <https://doi.org/10.29038/2227-1376-2022-40-laz>

18. Ларінов С.О., Макаренко П.В. Психічні стани людини як предмет

емпіричного дослідження у психології. *Вісник національного університету оборони України*. Харків. 2014. С. 230-234.

19. Липка А. Психологічні поради та рекомендації щодо активізації професійної відповідальності психологів. *Психологія і суспільство*. 2019. № 2. С. 139-146.

20. Мельничук О. Б. Психологічна діагностика: навчальний посібник. Вид. 2-ге, стереотипне. Київ : Каравела, 2019. 316 с.

21. Методологія і психологія гуманітарного пізнання. До 25-річчя наукової школи професора А.В.Фурмана : колективна монографія. Тернопіль : ТНЕУ, 2019. 998 с.

22. Мясоїд П.А. Загальна психологія: навч. посіб. Київ, 2004. 487 с.

23. Пивоварчук. І.М., Особливості системи саморозвитку як складової управлінської кар'єри менеджерів освіти. *Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права*. Дніпро, 2022. №4. С. 101-110.

24. Пінська О.Л. Теоретичні засади особистісного саморозвитку як психологічного феномена. *Актуальні проблеми психології в закладах освіти*. Кривий Ріг, 2023. №13 С. 36-50.

25. Психодіагностика. Психологічний практикум : навч. посіб. / упоряд.: Баклицька О. П., Баклицький І. О., Сірко Р. І., Слободяник В. І. Львів : Сполом, 2015. 464 с.

26. Психологія людини: Л.С. Виготський та сучасна наука: збірник статей / за ред. М.В. Папучі. Ніжин: НДУ, 2018. 132 с.

27. Сундукова І. В. Характеристика психічних станів гімнастів у процесі змагальної діяльності. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. 2021. №3К (131). С.395.

28. Сурякова М.В. Вживання понять «здатність» і «здібність» у контексті вивчення проблеми інтерпретації. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. Херсон, 2016. №1. С. 95-98.

29. Свідомість як психічний процес. URL:

<https://osvita.ua/vnz/reports/psychology/10057/> (дата звернення 20.10.2024).

30. Про зовнішні та внутрішні ресурси. <https://ukr-ednist.com.ua/pro/zovnishni-ta-vnutrishni-resursy/> (дата звернення 21.10.2024).
31. Франкл В. Людина в пошуках справжнього сенсу. Психолог у концтаборі. Харків : Клуб сімейного дозвілля. 2016. 160 с.
32. Фурман А. А. Психологічні засади пізнання смисложиттєвої сфери особистості : автореф. дис. ... д-ра психол. наук : 19.00.01. Одеса, 2019. 39 с.
33. Фурман А. А. Психологія особистості: ціннісно-орієнтаційний вимір: монографія. Одеса: ОНПУ; Тернопіль: ТНЕУ, 2016. 312 с.
34. Фурман А.А. Психологія смисложиттєвого розвитку особистості: монографія. Тернопіль: ТНЕУ, 2017. 508 с.
35. Фурман А. В. Теоретична модель особистісного прийняття людини людиною. Психологія і суспільство. 2020. № 1. С. 56-77.
36. Фурман О.Є. Громадянська відповідальність особистості як предмет психологічного дослідження. Психологія і суспільство. 2015. №1. С. 65-91.
37. Фурман О.Є. Психологічні параметри інноваційно-психологічного клімату загальноосвітнього навчального закладу: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07. Тернопіль. 2015. 318 с.
38. Хлопецький В., Курилюк С. Сучасні уявлення про негативні психічні стани та передумови їх виникнення в навчальній діяльності студентів. *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки*. 2019. №33. С. 26-33.

