

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**  
**Західноукраїнський національний університет**  
**Навчально-науковий інститут новітніх освітніх технологій**  
Кафедра психології та соціальної роботи

**Психологічні умови самореалізації: вплив  
соціальних і культурних умов на особистісний розвиток  
/psychological conditions for self-realization: the influence  
of social and cultural conditions on personal development**

спеціальність: 053 – Психологія  
освітньо-професійна програма – Психологія

Кваліфікаційна робота

Виконала студентка групи  
ПСЗм-21  
І.В.Попович

Науковий керівник:  
А.О. Липка

Кваліфікаційну роботу  
Допущено до захисту:  
«\_\_»\_\_\_\_\_20\_\_р.  
Завідувач кафедри

---

**ТЕРНОПІЛЬ-2025**

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП.....</b>	<b>3</b>
<b>РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОЦЕСУ САМОРЕАЛІЗАЦІЇ.....</b>	<b>5</b>
1.1. Поняття, структура особистості та етапи її розвитку.....	5
1.2. Самореалізація та самоствердження як вершинні потреби особистості.....	12
1.3. Баланс професійної та особистісної самореалізацій як умова гармонійного розвитку особистості.....	18
<b>РОЗДІЛ II. СОЦІАЛЬНО-КУЛЬТУРНІ ДЕТЕРМІНАНТИ САМОРЕАЛІЗАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ В СУЧАСНОМУ СУСПІЛЬСТВІ...27</b>	
2.1. Вплив суспільних формацій та етнокультурних чинників на розвиток і самореалізацію особистості.....	27
2.2. Вплив соціальних інститутів сім'ї та освіти на становлення та самореалізацію особистості.....	33
2.3. Самопізнання, самоактуалізація та саморозвиток як психологічні передумови самореалізації особистості.....	39
<b>РОЗДІЛ III. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ УМОВ САМОРЕАЛІЗАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ.....</b>	<b>47</b>
3.1. Систематика психодіагностичних методик спрямованих на виявлення рівня особистісного розвитку та самореалізації осіб раннього юнацького віку.....	47
3.2. Тренінгова програма особистісного розвитку осіб ювенального віку та апробація її ефективності в умовах середнього освітнього закладу.....	52
3.3. Прикладні рекомендації щодо подолання соціально-психологічних бар'єрів самореалізації особистості.....	57
<b>ВИСНОВКИ.....</b>	<b>60</b>
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....</b>	<b>62</b>
<b>ДОДАТКИ.....</b>	<b>66</b>

## ВСТУП

**Актуальність дослідження.** У сучасному суспільстві, що характеризується високою динамікою змін, соціальною нестабільністю та переосмисленням ціннісних орієнтирів, особливої актуальності набуває проблема самореалізації особистості. Це явище постає не лише як вершинна потреба, а й як інтегративний процес, що охоплює постановку життєвих цілей, усвідомлення власного потенціалу, здатність до самопізнання, самоствердження та активної соціальної участі. Особливо важливим є дослідження самореалізації в період ювенального віку, коли відбувається формування самосвідомості, визначаються життєві стратегії та виокремлюється соціальна ідентичність. Сьогодні, в українських реаліях під впливом війни, ця проблема посилюється. Відбувається трансформація цінностей, що, у свою чергу, зумовлює потребу у психолого-педагогічній підтримці молоді.

**Об'єкт дослідження.** Самореалізація особистості ювенального віку.

**Предмет дослідження.** Психологічні умови, чинники та засоби підтримки самореалізації осіб юнацького віку в умовах соціокультурних викликів.

**Мета** – дослідження психологічних передумов самореалізації осіб ювенального віку та соціально-культурних факторів їхнього розвитку, а також розробка та апробація тренінгової програми, спрямованої на підтримку процесу самореалізації в освітньому середовищі.

Відповідно до поставленої мети було визначено такі **завдання**:

1. Охарактеризувати ступінь наукової розробки проблеми самореалізації у вітчизняній та зарубіжній науковій думці.
2. Дослідити сутність і структуру процесу самореалізації особистості ювенального віку.
3. Теоретично обґрунтувати психологічні умови та соціокультурні чинники, що впливають на самореалізацію.

4. Розробити та апробувати тренінгову програму, спрямовану на підтримку самореалізації молоді.

5. Оцінити ефективність запропонованої програми за допомогою психодіагностичних інструментів.

**Методи дослідження:** *Теоретичні* – аналіз, синтез, порівняння, систематизація – для вивчення літературних джерел та нормативних документів, визначення продуктивних підходів до вирішення проблеми самореалізації; *емпіричні* – психодіагностика, анкетування, тренінгова інтервенція – для виявлення рівня самореалізації особистості ювенального віку та перевірки ефективності розробленої програми. Методи статистичної та якісної інтерпретації результатів – для аналізу отриманих даних, узагальнення висновків та оцінки ефективності запропонованих психолого-педагогічних засобів підтримки.

**Теоретичне значення дослідження.** Розроблена обґрунтовано психологічні умови самореалізації особистості ювенального віку, визначено соціокультурні чинники та шляхи їхнього впливу на процес самореалізації.

**Практичне значення дослідження.** Розроблена тренінгова програма може бути впроваджена у виховну діяльність закладів професійної освіти, а також у роботі психологічних служб для підтримки процесу самореалізації молоді.

**Структура й обсяг дослідження.** Робота поєднує вступ, три розділи, висновки, додатки та список використаних джерел. Загальний обсяг складає 74 сторінки, при цьому основний текст займає 61 сторінку.

## РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОЦЕСУ САМОРЕАЛІЗАЦІЇ

### 1.1. Поняття, структура особистості та етапи її розвитку

У цьому розділі ми розкриємо теоретичні основи розуміння особистості як початкової точки для дослідження самореалізації. Але спершу звернемо увагу, що саме поняття «самореалізація» по-різному визначається в межах різних наукових підходів – соціологічного, філософського та психологічного [7]. Проте людина, як особистість, може повноцінно самореалізуватися лише за умови інтеграції цих підходів [1].

Соціологія, як наука, розглядає особистість як частину суспільства, що може розвиватися у цьому середовищі, підкреслюючи вплив суспільства на її саморозвиток через визначення цінностей, надання доступу до освіти, роботи, а також формуючи певні очікування щодо життєвого шляху індивіда [22].

Продовжуючи розгляд розуміння самореалізації, варто зазначити, що філософський підхід до особистості зосереджується на дослідженні її моральності, свободи волі, сутності в цілому, пізнання себе та пошуку сенсу життя [36]. Філософська думка часто змінювалась, залежно від напрямку філософії, але в центрі завжди залишається самопізнання, самоусвідомлення, духовність особистості. Фрідріх Ніцше сказав: «Стати тим, ким ти є – це єдина мета життя» [32, с.110]. Ця думка підкреслює, що самореалізація з філософської точки зору є процесом виявлення та втілення власного «Я». Таким чином, філософія забезпечує екзистенційну основу для розуміння прагнення людини до повного саморозкриття, що є фундаментальним для психологічного аналізу.

Проте психологічний підхід забезпечує поглиблений аналіз людини як особистості та її самореалізації, дозволяючи дослідити внутрішні механізми, мотиваційні чинники, емоційні стани та когнітивні процеси, що лежать в основі розвитку та взаємодії особистості зі світом [27]. У сучасній психології сформувалося понад десять різних концептуальних визначень поняття

особистості. Взявши до уваги всі важливі аспекти цих визначень, зробимо узагальнене бачення поняття особистість.

Особистість –це комплекс вироблених звичок, уподобань, психічних станів, соціокультурного досвіду і знань, що поєднуються з психофізичними рисами й архетипами людини. Саме вони визначають її щоденну поведінку, взаємодію з суспільством і природою, та проявляються у вигляді «поведінкових масок», характерних для різних соціальних ситуацій[9].

Серед найвідоміших трактувань поняття особистості варто згадати визначення американського психолога Генрі Олпорта, який описував її як «динамічну організацію всередині індивіда тих психофізичних систем, які визначають його унікальну адаптацію до оточення» [33]. Це визначення підкреслює як біологічні, так і психологічні аспекти особистості та її здатності до адаптації.

Особливо релевантним для дослідження самореалізації є визначення українського психолога І.Д.Беха, який трактує особистість як «суб'єкта життєдіяльності, здатного до саморозвитку, самовизначення та самореалізації у соціальному просторі» [4]. Це визначення акцентує на активній ролі особистості у процесі самотворення та її взаємодії з соціальним середовищем.

Історично так склалося, що розуміння структури особистості еволюціонувало від ранніх спроб класифікації до складних психоаналітичних, гуманістичних та когнітивних теорій. Ще давньогрецький вчений Гіппократ (близько 460-370 рр. до н.е.) пов'язував характеристики особистості (сьогодні це типи темпераменту) з переважанням тієї чи іншої рідини в організмі людини: кров, слиз, жовта жовч та чорна жовч.

Значний внесок у дослідженні особистості зробив Зигмунд Фройд, засновник психоаналізу. У праці «Я та Воно» у XIX ст. він розробив трикомпонентну теорію особистості, що поєднувала в собі поняття несвідомого, лібідо (психосексуальний розвиток) та структурну модель особистості [53]. Це психодинамічний підхід, де:

Ід (Воно) – первісна несвідома частина особистості, яка керується принципом задоволення. Вона включає інстинктивні потреби, позасвідомі потяги (агресія та лібідо) і прагне негайного задоволення бажань.

Его (Я) – частина особистості, яка розвивається з Ід, функціонує за принципом реальності. Ця частина є посередником між нереалістичними вимогами Ід зовнішньої реальності та вимогами СуперЕго. Его відповідає за планування, прийняття рішень та самоконтроль.

СуперЕго (Над-Я) – усвідомлена та інтерналізована система моральних норм, цінностей та ідеалів, засвоєних від батьків та суспільства. Ця частина відповідає за розуміння правильних чи неправильних дій (совість) та розуміння ЕгоІдеалу, тобто уявлення про те, яким «Я» має бути.

Окрім того З.Фройд описав п'ять етапів психосексуального розвитку індивіда, кожна з яких фокусується на певній ерогенній зоні відповідно до віку:

- Оральна (0-1 рік), дитина пізнає світ за допомогою смоктання, кусання;
- Анальна (1-3 роки), дитина вчиться контролювати випорожнення;
- Фалічна (3-6 років), дитина розрізняє стать та свою приналежність до неї;
- Латентна (6-12 років), дитина пізнає соціальне середовище;
- Генітальна (12+ років), юна особа вчиться любити, переживати, жити в соціумі.

Слід зазначити, що Фройд інтерпретував ці етапи через призму психосексуальності, і за його теорією, якщо на будь-якому з цих етапів особа мала нерозв'язані конфлікти чи надмірне задоволення, це впливатиме на подальший особистісний розвиток та поведінку дорослої людини. Здатність до самореалізації також може бути обмежена через невирішені конфлікти на ранніх стадіях [53].

Теорія Зигмунда Фрейда стала початком для наступних досліджень поняття особистості. Його учні Карл Юнг [54] (аналітична психологія) та Альфред Адлер [47] (індивідуальна психологія), продовжуючи дослідження розвитку особистості, по-різному підходили до даної проблеми, але обидва погоджувались у тому, що особистість є соціальною одиницею. Хоча їхня

система поглядів і відрізнялася від фрейдівських акцентів, проте вона також пропонувала певні шляхи для особистісного зростання та відповідно до самореалізації.

Окрім психодинамічного підходу, вагомий внесок у дослідження особистісного зростання та самореалізації зробили представники гуманістичного напрямку, зокрема Карл Роджерс. Він виокремлює такі характерні риси людини, яка бажає самоактуалізуватися, як:

- вміння адекватно й вільно реагувати на життєві ситуації та приймати власні переживання (стресостійкість);
- відкритість до новогодосвіду та прагнення жити повноцінно, цінуючи кожен момент;
- вміння орієнтуватися на власну інтуїцію та внутрішні відчуття незалежно від зовнішніх впливів;
- відчуття свободи у власних судженнях та діях;
- розвинена творча активність і здатність до оригінальних рішень[39].

Теорія особистості Карла Роджерса є ключовим напрямком у гуманістичній психології, що зосереджує увагу на внутрішньому потенціалі людини до зростання, її самоактуалізації та позитивних змін. Основні положення його теорії включають:

- *Феноменальне поле*, де кожна людина існує у своєму унікальному світі власних переживань. Це суб'єктивна реальність, яку особистість бачить через власне сприйняття.
- *Самість* (або *self*) –сприйняття індивідом себе у цілому, тобто сукупність своїх якостей, здібностей, переконань, цінностей, які можуть змінюватися та розвиватися через взаємодію з оточенням. Саме через Самість К. Роджерс підкреслює, як соціальне оточення та отриманий досвід формують уявлення людини про себе. Самість у нього поєднує два «Я» –реальне та ідеальне, як дійсне та бажане уявлення людини про себе. Цікаво, що якщо між цими «Я» виникає розбіжність (інконгруентність),

то особавідчуває внутрішній дискомфорт, що може перешкоджати її самореалізації [58].

А також важливими факторами, які впливають на особистість, за словами К.Роджерса, є: потреба в позитивній увазі та позитивне ставлення, емпатія та конгруентність щодо особи [39].

Окрім психоаналітичних та гуманістичних поглядів, значний внесок у розуміння розвитку особистості та її саморегуляції зробили когнітивні та соціально-когнітивні теорії.

Оригінальною є соціально-когнітивна теорія Альберта Бандури про «навчання через спостереження», де індивід отримує досвід пізнання у соціумі, що сприяє формуванню когнітивно обумовленої поведінки, яка згодом може відтворювати побачене (досвід з лялькою Бобо).

А. Бандура акцентує не тільки на зовнішніх умовах, а й відводить провідну роль саме когнітивним процесам у формуванні мотивацій і емоцій у здійсненні дій. Тобто люди взаємно детермінують один одного і детермінуються навколишнім середовищем. Через ці когнітивні процеси формується здатність до саморегуляції та самоактивності, що є ключовими для самореалізації [2].

Жан Піаже також зосередив свою увагу на розвитку когнітивних стадій особистості, де сам розвиток особистості – це безперервний процес, який проходить через різні етапи, що мають певні завдання. Це розвиток мислення та пізнавальних здібностей.

Відповідно класифікація стадій розвитку у підході Ж.Піаже має такий вигляд:

- Сенсомоторна стадія (0-2 роки). Немовля пізнає світ через органи чуття та рухи.
- Доопераційна стадія (2-7 років). Дитина володіє мовою, символічним мисленням, домінує егоцентризм.
- Стадія конкретних операцій (7-11 років). Особа здатна мислити логічно.

- Етап формальних операцій (від 11-ти років і старше). З'являється абстрактне, гіпотетично-дедуктивне мислення [57].

Розвиток цих когнітивних здібностей є фундаментальним для формування здатності особистості до самоаналізу, планування та реалізації власних цілей, як важливих компонентів самореалізації.

Особливу увагу на взаємодію індивідуального та соціального розвитку особистості звернув Ерік Еріксон. Він не просто розширив ідеї З.Фройда, а й акцентував на тому, що культура та суспільство неабияк впливають та задають єдиний цілісний напрямок будь-якого особистісного розвитку. Е. Еріксон більш детально описав окремі фази розвитку особистості, зосередивши свою увагу на психосоціальних кризах, які кожна особистість проходить протягом свого життя [52]. Так він виокремив 8 стадій психосоціального розвитку, на кожній з яких особистість стикається із відповідною дилемою на шляху до свого саморозвитку:

- Немовля (0-1рік). Базова довіра проти базової недовіри. На цьому етапі у немовлят формується базова довіра до світу.
- Раннє дитинство (1-3 роки). Автономія проти сорому та сумнівів. Цей етап відображає розвиток самоконтролю та незалежності.
- Дошкільний вік (3-6 років). Ініціатива проти провини. Тут уже з'являється можливість проявити ініціативу та є певне планування.
- Шкільний вік (6-12років). Працьовитість проти неповноцінності. На цьому етапі у школярів формується почуття компетентності та успіху.
- Юність (12-18 років). Ідентичність проти змішання ролей. Молода особа шукає власну ідентичність та своє місце у світі.
- Рання дорослість (18-40років). Інтимність проти ізоляції. Цей етап відображає здатність особи до глибоких емоційних почуттів чи інтимних стосунків.

- Середня дорослість (40-65 років). Генеративність проти застою. У цьому віці особи виявляють бажання робити вагомі внески у розвиток суспільства для наступних поколінь.
- Пізня дорослість (65+). Цілісність Еґо проти відчаю. Тут відбувається осмислення життя та примирення з неминучою смертю.

Саме вчення Е. Еріксона про психосоціальний розвиток особистості стало основою сучасної психології, адже він виділяє чіткі етапи від народження до старості людини. Кожна з цих стадій представляє собою певний виклик, успішне подолання якого є критично важливим для гармонійного розвитку особистості та її здатності до повноцінної самореалізації на різних життєвих етапах [52].

У контексті структурного аналізу особистості доцільно звернутися до концепції А.Ю.Платонова, який запропонував багаторівневу модель, що акцентує увагу не на етапах розвитку, а на внутрішній організації особистості. На його думку, особистість складається з чотирьох взаємопов'язаних компонентів:

- Загальні знання – це накопичена інформація, здобута в процесі життєдіяльності, яка формує когнітивну основу та забезпечує її інтеграцію.
- Індивідуальний досвід (також пам'ять) – унікальна система знань і переживань, що акумулюються протягом життя. Також пам'ять як ключовий механізм збереження та трансформації досвіду.
- Особистісна своєрідність проявів психічної діяльності – характеристики, що визначають специфіку функціонування таких процесів як сприйняття, мислення, увага, емоції та воля.
- Індивідуальні особливості різних станів психіки – мотиваційно-ефективні та характерологічні риси, що включають потреби, інтереси, переконання, темперамент і загальні риси характеру [37].

Таким чином, модель Платонова дозволяє розглядати особистість як цілісну систему, де кожен компонент визначає умови для самореалізації. Такий структурний підхід доповнює класичні стадіальні теорії розвитку, зокрема

психоаналітичну концепцію З.Фройда та етапну модель Е. Еріксона, надаючи можливість глибшого аналізу внутрішньої динаміки особистості.

Різні аспекти розвитку особистості досліджували також такі видатні психологи, як Джеймс Марсія, Роберт Селман, Урі Бронфенбреннер, Лев Виготський та інші, зосереджуючи увагу на соціальних взаємодіях, формуванні ідентичності, впливі оточення, процесах навчання та самопізнання [56; 59; 51; 8]. Їхні наукові напрацювання суттєво доповнили розуміння того, як людина відкриває і реалізує свій потенціал.

Сучасна психологія розвитку особистості інтегрує ці різноманітні підходи, формуючи цілісне, багатовимірне бачення процесу становлення особистості. Важливо розуміти, що не існує чітких і однозначних меж для структурованості сучасної особистості, оскільки вона є динамічною та багатогранною системою.

Підсумовуючи, можна стверджувати, що особистість є складною, динамічною та багатогранною системою, яка формується під впливом біологічних, психологічних та соціокультурних факторів. Її розвиток – це безперервний процес, що веде до самопізнання, самореалізації та гармонійного функціонування в суспільстві.

## **1.2. Самореалізація та самоствердження як вершинні потреби особистості**

Протягом усього свого життя людина прагне до певного зростання, кар'єрного розвитку, до пошуку себе та свого місця у цьому світі. Серед безлічі потреб, що керують особистістю, самоствердження чи самореалізація є вагомими, а часто і найвищими концепціями для саморозкриття. Вони є вершинними потребами для повноцінного життя та виявлення внутрішнього потенціалу. Саме через прагнення до самореалізації кожен шукає своє покликання, реалізовує власні здібності, а самоствердження дає змогу утверджуватися у суспільстві. За визначенням відомого представника гуманістичної психології Абрагама Маслоу це вершинна потреба – потреба самовираження. Він першим почав говорити про гуманізм, закладений в кожній

людині. А.Маслоу у своїй «піраміді потреб» описує самоактуалізацію як найвищу потребу людини [26]. Ієрархію потреб, що веде до самоактуалізації, А. Маслоу представив у вигляді піраміди(див. рис.1) [26], де кожен рівень відображає поступове зростання мотивацій – від базових фізіологічних до найвищих духовних потреб.



**Рисунок 1.2.1. Модель піраміди людських потреб, розроблена А. Маслоу**

В ієрархії потреб Маслоу, основні фізіологічні потреби—дихання, вода, їжа, сон є базисом чи фундаментом для самовираження особистості. Але щоб людина досягла найвищого рівня, мають бути реалізовані й інші потреби: безпеки, дружби, сім'ї, самоповаги та поваги від оточуючих, впевненості у собі. Коли особистість реалізує свої унікальні здібності, знайде своє місце у світі, отримає визнання та повагу, вона досягне найвищого рівня психологічного благополуччя та задоволення, тоді прийде й уміння вирішувати проблеми та здатність до творчості, що є проявом самовираження [26].

Г.Олпорт вважає, що людині, яка проходить процес самоактуалізації, властиве прагнення до самовдосконалення. Така особистість намагається повною мірою реалізувати власні здібності та можливості. Учений трактує

самоактуалізацію як процес «становлення», що сприяє гармонійному розвитку та досягненню зрілості. У ході цього становлення індивід починає усвідомлювати відповідальність за власне життя, а будь-які перешкоди на цьому шляху здатні зумовити девіантні прояви [33].

У науковому контексті поняття самоактуалізації трактується досить широко. Зокрема, воно охоплює:

- прагнення людини до всебічного розкриття та розвитку власних можливостей;
- систематичне використання й удосконалення власних можливостей (здібностей і талантів);
- реалізацію життєвого покликання чи місії;
- усвідомлення своєї неповторності та її прийняття як цінності;
- стремління до внутрішньої гармонії та узгодженості особистісних складових.

Можливості самореалізації людини не є безмежними, оскільки вони визначаються явищем детермінації, що включає «внутрішні умови» (за С. Рубінштейном) – від анатомо-фізіологічних до психологічних. Водночас, самореалізація залежить і від зовнішніх особливостей життєвих обставин [14].

У контексті дослідження проблеми самореалізації в системі наук про людину українська вчена Л.О. Коростильова формулює своє визначення поняття: «Самореалізація – це здійснення можливостей розвитку «Я» через власні зусилля, співтворчість і самодіяльність у взаємодії з ближнім та далеким оточенням, соціумом і світом загалом» [19]. Це визначення зосереджує увагу не лише на внутрішніх прагненнях, а й на активній взаємодії індивіда з оточенням. На думку авторки, важливою умовою самореалізації є діяльність, мотив якої охоплює три основні функції:

- спонукальну (формує поштовх до дії);
- смислоутворюючу (надає сенс життєвим процесам);
- стимулюючу (підтримує мотивацію до досягнення цілей).

Дослідниця Л.О.Коростильова класифікує фактори самореалізації на два типи:

- Особистісні фактори – внутрішні характеристики особистості: вольові якості, гнучкість мислення, ціннісні установки, прагнення до постійного саморозвитку.
- Ситуативні фактори – зовнішні умови, що формують життєві обставини: соціальне середовище, матеріальне забезпечення, вплив інформаційного простору.

Обрана концепція відкриває можливість трактувати самоактуалізацію дозволяє розглядати самореалізацію як комплексний процес, що формується внаслідок взаємодії внутрішніх ресурсів особистості та зовнішніх умов її життєдіяльності.

Інші українські вчені теж опрацьовували проблему самореалізації особистості. Зокрема І.П.Маноха відмічає, що саморозвиток слід розуміти як процес накопичення особистісних ресурсів– енергії, навичок, умінь і здібностей; тоді як самореалізація постає як їхнє розкриття та застосування у взаємодії з соціальним середовищем. Відтак дослідниця трактує самореалізацію як ключовий механізм утвердження особистості.

І.П.Маноха виокремлює три фази процесу самореалізації: актуалізація–напруга–зняття напруги. Оскільки потреба самореалізації постає водночас і як мета, а для її досягнення важливим є інтерес, що мотивує, це і є фазою актуалізації. Наслідком мотивації стає напруга, яка пізніше зникає після здійснення мотиву, тобто настає фаза зняття напруги. Таким чином цикл повторюється. Реалізація інтересу передбачає наявність вільної волі, яка стає рушійним чинником процесу самореалізації та реалізується у фінальній фазі. Авторка зазначає, що на кожній стадії активізуються відповідні «самопроцеси» – самопізнання, самосвідомість, самовибір, самоконтроль, самоаналіз, самоціль [25].

Самобутньою можна назвати діяльність особистості, яка задовольняє свої запити на самореалізацію. У такий спосіб людина вибудовує та вдосконалює власний потенціал.

Л. О. Коростильова поділяє чинники самореалізації на дві групи – особистісні та ситуативні. До особистісних, тобто тих, що визначаються самою людиною, належать ціннісні орієнтації, готовність до самоформування, гнучкість мислення, сила волі тощо. Ситуативні чинники, навпаки, не залежать від індивіда й охоплюють соціальне середовище, екологічні умови, рівень життя, матеріальне забезпечення та інформаційні впливи [19], які можуть сприяти активнішому та глибокозмистовному становленню особистості, тобто самореалізації. Це постає як важлива соціально-психологічна проблема.

С.Д. Максименко підкреслює, що самореалізація є природною та універсальною властивістю особистості, яка не потребує спеціального формування. Водночас людина не завжди здатна повністю розкрити свої сутнісні сили та якості, залишаючись частково необізнаною щодо власного потенціалу [23].

Автор підкреслює, що аналіз ключових положень української філософсько-психологічної традиції дозволяє зробити висновок: самореалізація особистості органічно притаманна будь-якій людині. С.Д. Максименко запевняє, що твердження про те, ніби лише незначна частина людей здатна до самореалізації, є хибними, адже цей процес властивий усім без винятку.

На думку дослідників самореалізація та досягнення значущих життєвих цілей можуть мати й негативний ефект. Йдеться про кризу смисловтрати, відчуття нудьги, спустошеності, відчуження, ангедонії або нездатності отримувати задоволення. Це може призводити до припинення професійного розвитку, особистісного вигорання, втрати життєвих прагнень і планів, низької мотивації та загальної пасивності. Також своєрідне психічне неблагополуччя може виявлятися через переживання виснаження власних ресурсів після досягнення важливих успіхів, незадоволення оцінкою результатів чи самим

процесом досягнутих результатів та самим процесом самореалізації. Такі аспекти описує у своїй роботі А.М.Большакова [5].

Чи дійсно самореалізація сьогодні є такою важливою та які наслідки вона несе для кожного індивіда, – спробуємо дослідити і висвітлити більш детально.

Отже, здійснений аналіз сучасних наукових підходів до розуміння феноменів самоактуалізації та самореалізації особистості дозволив сформулювати узагальнені висновки:

1. Категорії «самоактуалізація» та «самореалізація» мають близьке значення й можуть трактуватися як взаємозамінні наукові терміни.

2. Зазначені концепції мають багатогранне значення:

- вони відображають прагнення людини до всебічного розкриття та розвитку власних можливостей;
- передбачають постійну реалізацію здібностей і талантів;
- означають виконання життєвої місії чи покликання;
- включають цілісне прийняття своєї початкової природи;
- виражають невпинне прагнення до єдності, інтеграції або синергії [26].

Із усього вищесказаного можна підсумувати, що особистість – це суб'єкт, здатний до мислення, готовий до постійного розвитку та трансформації. Він усвідомлює свою взаємозалежність від соціуму та є соціалізованим [19].

Таким чином, самореалізація чи саморозвиток виступають фундаментальними для особистісного розвитку, а їх комплексне вивчення дозволяє зрозуміти психологічні умови розвитку та адаптації людини.

Розглянувши різні дослідження зарубіжних та вітчизняних науковців, бачимо, що єдиного універсального визначення концепції «самореалізація» не існує. Часто із цим поняттям психологи використовують терміни «самоактуалізація», «саморозвиток», «самодетермінація», «самоствердження», які частково є синонімами. Вони відображають багатогранність цього феномену та складність його однозначного вирішення у науковому дискурсі [11].

Проаналізувавши ці підходи до вивчення даного поняття «самореалізації», сформулюємо своє визначення:

Самореалізація—це тривалий життєвий процес, в якому особистість досягає вершини своїх можливостей на інтелектуальному, психологічному та фізичному рівнях розвитку, розкриваючи всі свої здібності.

Одним із ключових елементів самореалізації є самовираження. Воно проявляється у здатності особистості транслювати власні почуття, ідеї та ціннісні орієнтири, використовуючи для цього мову, невербальні засоби(жести, емоції) або творчу діяльність. Завдяки самовираженню відбувається встановлення міжособистісних зв'язків, що дає змогу кожному розкривати свою індивідуальну унікальність та ідентичність [39]. Це сприяє повноцінному особистісному зростанню.

### **1.3. Баланс професійної та особистісної самореалізацій як умова гармонійного розвитку особистості**

На сьогоднішній день сучасній людині дедалі важче бути креативною, творчою, швидко адаптуватися до нових умов, знаходити вихід зі складних ситуацій, оскільки постійно зростаючі вимоги світу створюють нові виклики. Тому часто виникає конфлікт між особистістю та очікуванням суспільства, адже психологічні особливості кожної людини— унікальні. Таке протиріччя змушує особу активно шукати нові способи втілення свого психічного та фізичного потенціалу. Звідси постає потреба у гармонійному поєднанні особистісного та професійного розвитку як умови повноцінної самореалізації [15].

Хоча у психології проблема визначення та осмислення самореалізації вже досить широко висвітлена, динамічні темпи суспільного розвитку спонукають науковців до продовження досліджень. При цьому необхідно враховувати сучасні вимоги щодо підвищення психологічної стійкості, соціальної адаптованості та професійної компетентності, адже саме вони забезпечують успішну самореалізацію особистості. Соціальні трансформації спричиняють те,

що наукові напрацювання вже за п'ять років можуть втрачати свою практичну значущість та актуальність. Це свідчить про необхідність постійного оновлення знань та навичок для підтримання актуального рівня самореалізації [19].

Отже, сучасна людина—це насамперед особистість, яка всебічно розвивається та ефективно функціонує в соціумі. З огляду на це, досягнення стану щастя та повноцінної самореалізації безпосередньо пов'язане із забезпеченням балансу між сферами особистісного та професійного розвитку. Лише за такої умови можливе цілісне розкриття потенціалу особистості. Обираючи власний життєвий шлях, індивід керується своїми знаннями, досвідом та вміннями, шукаючи найоптимальніший варіант самореалізації в сучасному соціумі. Саме тут важливим постає усвідомлення природних задатків особистості.

Кожна людина наділена значним індивідуальним потенціалом, що проявляється в особливих здібностях, творчих можливостях та шансі стати успішною. Проте, в сучасному світі досягти цього стану дедалі складніше. Самоактуалізація постає проблемою для кожного індивіда, адже усвідомити власну індивідуальність і водночас залишатися частиною суспільства буває непросто. У процесі взаємодії та емоційного обміну з соціумом особистість усвідомлює свою унікальність. Коли ж суспільство сприймає цінність та унікальність кожної окремої людини, тоді воно здатне позитивно відчувати її самоактуалізацію та ефективно використовувати весь внутрішній потенціал індивіда. Враховуючи це, саморозвиток слід розглядати як динамічний процес.

Саморозвиток сучасної людини є гармонійним поєднанням особистісної та фахової площин, де самоактуалізація у сфері праці відображає пошук «себе в професії», власної місії та покликання. Це включає формування образу Я у трудовій діяльності, створення індивідуального іміджу, самобутнього стилю роботи, визначення для себе кар'єрних перспектив та їх подальшу реалізацію, встановлення нових орієнтирів і прагнення до повного використання власного потенціалу у професійній сфері.

Прагнучи досягти вищого рівня компетенції через реалізацію своїх інтересів, здібностей та цінностей, кожен індивід активно вдосконалюється. Особливо це стосується сфери трудової діяльності, яка є важливим чинником життєдіяльності людини. Саме це вдосконалення сприяє формуванню життєвої успішності та внутрішньої цілісності.

Отже, саморозвиток, як невід'ємна складова самореалізації є проявом суб'єктної активності у різних видах фахової діяльності. Відтак, якісний рівень самоактуалізації відображає продуктивність життєвого шляху, успішності у професійній сфері.

Самоактуалізація у фаховій площині постає однією з найвагоміших умов самовизначення. Вона віддзеркалює потребу у самоповазі та належності до певної соціальної групи. Відповідно задоволеність роботою виступає одним із найважливіших чинників суб'єктивного благополуччя (СБ), а професійна самореалізація (ПС) є ключовим фактором для становлення особистості [19]. Таким чином, більшість психологів схиляються до думки, що цей вид самореалізації неможливий без особистісної зрілості.

Професійну самореалізацію людини неможливо виокремлювати від особистісної, хоча сучасні дослідники дедалі частіше розглядають її в контексті саме професійної діяльності. Водночас ще С.Л.Рубінштейн у 20-30х рр минулого століття висунув ідею системного вивчення природи діяльності людини та її особистісних властивостей через відношення до довкілля [14].

Теорії самоактуалізації особистості в професійній сфері також присвячено наукові дослідження О.С.Анісімова, В. Г. Горчакової, В. А. Гупаловської, Є.В.Селезньової, В.О. Коростильова, Л.М.Карамушки, О.М.Мірошніченка, М. Г. Ткалич та ін.

Оскільки значна частина свідомого життя сучасної людини присвячена професійній діяльності, вона стає визначальною формою активності, зумовлюючи становлення та розвиток особистості. Відповідно професія утворює визначальний компонент внутрішньої структури індивіда. Для

глибшого розуміння динаміки професійної самореалізації варто звернутись до поетапного підходу, який пропонує К.В.Федосенко [44]:

I етап. Самовизначення у сфері праці:

- вибір професії;
- фахова освіта;

II етап. Розвиток у сфері праці:

- адаптація до умов діяльності;
- апробація теоретичних знань у практичній діяльності;
- самовдосконалення, підвищення кваліфікації;

III етап. Становлення фахівця:

- зростання рівня майстерності та компетентності;
- формування авторитету у трудовому колективі;
- досягнення самостійності, активності, творчого підходу у професійній діяльності.

Усі ці етапи відображають поступову реалізацію професійного потенціалу протягом життя.

Якщо розглядати ці етапи детальніше, то бачимо, що головним завданням особистості, яка досягла працездатного віку, є обрання певної професії та реалізація себе в ній. У цей момент вибору відбувається переоцінка своїх практичних навичок та їх впровадження у сфері праці.

Доцільно зазначити, що індивід може помилитися під час обрання професійного напрямку, адже часто на його вибір впливають фінансове питання, кар'єрний ріст, інші обставини чи просто випадковість. З часом особистість може адаптуватися до свого професійного вибору і навіть уподобати його. Проте частіше людині не тільки важко працювати на нелюбій роботі, а й якість цього процесу знижується або він стає неефективним. Пізніше це виражається у синдромі професійного вигорання та кризі середнього віку[43].

Періодові середини життя або середньому дорослому віку характерні не лише професійна та емоційна зрілість, заслужений успіх, але це етап аналізу та переоцінки цінностей, до зміни орієнтирів, що може зумовлювати виникнення кризових станів. Т.М.Титаренко вважає «життєві кризи спонукою до перегляду світоглядних позицій, рушійною силою самореалізації» [43]. Успішне подолання цих криз вимагає усвідомлення, прийняття та внутрішньої адаптації до нових реалій. Здатність особистості ефективно справлятися з різними життєвими викликами, знаходити нові ресурси, контролювати та долати труднощі визначають психологічну стійкість та показують потенціал до гармонійного саморозвитку.

Згідно з класичною теорією професійного розвитку Д. Супера вибір професії не є миттєвим актом, а довготривалим процесом, що може продовжуватись більше десяти років та охоплювати систему взаємопов'язаних рішень. Автор наголошує на незворотності цього процесу, адже попередньо прийняті рішення звужують простір для подальшого саморозвитку. Отже, результатом цього процесу є компроміс між зовнішнім (престиж, кон'юнктура) та внутрішнім (індивідуальні особливості) факторами [60].

С. Д. Максименко зауважує, що особистісна зрілість виступає необхідною передумовою становлення людини-професіонала. Водночас, нерідко трапляється, що розвиток у професійній сфері випереджає особистісний, коли ще не до кінця сформована особистість може досягати майстерності у своїй справі [23]. Це можливе для тих професій, які надають вузькоспеціалізовані знання, вміння і навички частіше технічного напрямку.

Відповідно до ролі особистості у здійсненні нею професійної діяльності, можна виділити дві групи:

1) професії, в яких домінують вузькоспеціалізовані знання, вміння і навички. Тут вплив особистісних навичок на професійну діяльність мінімальний, досягнення професійної майстерності через інструментальність.

2) професії, в яких переважає особистісна зрілість як основна передумова професійного особистісного формування і зростання [23].

У межах професійного становлення важливим є також процес включення індивіда у відповідну професійну спільноту. Людина, обираючи професію, стає частиною соціального середовища, яке, за екологічною концепцією розвитку У. Бронфенбреннера, визначає її можливості та перспективи. Професійна спільнота формує систему взаємодій, у якій індивід засвоює спільні цінності, норми та принципи, що сприяють його інтеграції та професійному зростанню. Що більшою є особистісна зацікавленість у вибраному професійному спрямуванні, то швидше людина досягне відповідних професійних результатів і соціального успіху [51].

Досягти професійної вершини можливо за умови гармонійного поєднання та розвитку певних психологічних властивостей. Кожна професійна група висуває низку вимог або критеріїв, які передбачають відбір осіб: екзамени, тестування, стаж, вік, стать чи інші специфічні критерії, релевантні для даної сфери. Вплив професії на особистість часто помітний та відображається в поведінці, мовленні, жестах, ході та інших комунікаціях [23].

К.Юнг у своїх спостереженнях вказував на те, що юнак, до прикладу, не обізнаний у власних мотивах, має обмежене розуміння себе та інших, сприймаючи все через ширину зон свідомості, які знаходяться ще в тіні. Так у першій половині життя людини важливими є зовнішні досягнення, прояви себе як індивіда, досягнення Его, а в старшому віці людина вже схильна більше до інтеграції, шукає гармонію та цілісність душі [46].

Т.В.Кудрявцева та Е.Ф.Зеєр, також пов'язують етапи професійного розвитку з віковими періодами людини та їх особливостями. І це цілком доречно, адже особистісна зрілість та вік людини впливають на її фаховий розвиток. Сформована особистість, маючи більше досвіду та навичок, легше може знаходити нові типи професійної діяльності, успішно відстоювати їх серед інших професіоналів, завдяки своєму авторитету та глибокому розумінню сфери, виявляючи таким чином вищий професіоналізм.

Більшість психологів не тільки погоджуються з цією думкою, а й уводять свої концепції розвитку зрілої особистості як суб'єкта діяльності. Це О.Ф.

Лазурський, О.М.Леонт'єв, Е.Еріксон, О.В.Бодров, О.Є.Клімов та Д.Сьюпер. Останній у своїй концепції «кар'єрної зрілості» представив п'ять етапів професійного розвитку чи зрілості, які відповідають певним завданням [60]:

- «зростання» (від народження до 14 років),
- «освоєння» (14-25 років),
- «напрацювання» (25-44 роки),
- «збереження» (45-65 років),
- «зниження» (65 і більше років)

Четвертий етап якраз і відображає вершину (пік) психологічної та професійної зрілості. Саме в цьому віці, як його ще називають «акмеологічний», особистість досягає високого рівня розвитку в цілому: функціонування психічних процесів відбувається в умовах оптимального навантаження, підвищеної мотивації та операційних змін [23].Цей період є ключовим для досягнення професійної майстерності, а також для повноцінної реалізації внутрішнього потенціалу особистості у трудовій діяльності.

Професія впливає на вибір та формує світогляд людини, визначаючи її цінності, етику та спосіб інтерпретації явищ. Цю думку можна співвіднести з підходами Л. С. Виготського, який наголошував на ролі соціального середовища та діяльності у становленні особистості [8].

Відзначимо, що хоча професія і накладає значний відбиток на світогляд особистості, та варто розмежовувати професійне зростання та особистісний розвиток.

У процесі професійного розвитку простежуються внутрішні характеристики особистості, її активність та прагнення до самореалізації. Вибір професії та її розвиток – це особистісна стратегія, що визначає індивідуальний напрям і формує життєвий сценарій. Успішний професійний розвиток можливий за умови наявності внутрішнього стрижня, прагнення до особистісного самовираження й вдосконалення, а також здатності долати кризові ситуації, постійно шукати та пізнавати нове, не боячись труднощів. Професійний розвиток інтегрує всі особистісні структури, формуючи

психологічну основу для ефективного засвоєння різних видів діяльності та є ключовим для успіху в обраній професії .

Взаємодія професійного зростання та особистісного розвитку може проявлятися двома способами: взаємним підсиленням (доповненням) або підпорядкуванням. У першому випадку особистість розглядає професію як інструмент для досягнення власних цілей (до прикладу, отримання матеріального блага). А в іншому випадку професія може стати провідною цінністю, за допомогою якої особистість самоутверджується, прагнучи стати професіоналом. Тут розбіжним виступає значення «Я» – особистісне та професійне.

Безперечно, найкращим варіантом для досягнення балансу між особистісним та професійним розвитком є їхня відповідність, коли професійні успіхи є водночас і прогресом особистісного зростання, але особистісний професіогенез більш складний. Його можна розглядати у трьох позиціях: особистість домінує над професією, особистість з професією та особистість без професії. Це відображає різні життєві позиції.

Деколи зустрічається феномен «усічення особистості», коли індивід досягає соціальних вершин через пристосування до обставин та ігнорує потребу в глибокому саморозвитку. Хоча особистість може реалізуватися й поза обраною професією. Типізувати всі співвідношення складно через те, що саморозвиток особистості ще не повністю досліджений [23].

Також потрібно розуміти, що з віком професіоналізм не обов'язково повинен знижуватися. Для людей з освітою, високим соціально-економічним статусом, професійним якісним досвідом, сімейним благополуччям ризик стагнації та когнітивного зниження значно менший. Окрім цього, якщо особистість продовжує інтелектуальну активність – подорожі, читання, участь у різних культурно-розвивальних заходах, займається самонавчанням, то це також підвищує ефективність її професійної діяльності та сприяє збереженню високого рівня компетентності [60].

Досягти значного професійного рівня або акме можливо лише завдяки всебічному саморозвитку, що передбачає сприйняття дійсності «тут і зараз», готовність брати на себе відповідальність, уміння вирішувати складні питання, долати перешкоди. За таких умов духовно зріла особистість здатна бути компетентним співрозмовником і висококваліфікованим професіоналом.

### **Висновок до розділу I**

Перший розділ присвячено теоретичному аналізу поняття самореалізації особистості, її структурних компонентів, етапів розвитку та взаємозв'язку з іншими вершинними потребами – самоствердженням, самоактуалізацією, самодетермінацією. Визначено, що самореалізація є складним багатовимірним феноменом, який охоплює когнітивні, мотиваційні, емоційні та поведінкові компоненти особистості, а також тісно пов'язаний із процесами самопізнання, саморозвитку та формування життєвих цілей.

Здійснено огляд основних наукових підходів стосовно трактування самореалізації в межах гуманістичної, екзистенціальної, когнітивної та поведінкової психології. Самореалізація визначається як свідомий і добровільний процес розкриття сутнісних сил у різних видах соціальної активності. Особистість постає суб'єктом власного життя.

Особливе значення має ювенальний період, коли актуалізуються потреби в самоствердженні та самореалізації, що зумовлює необхідність психолого-педагогічної підтримки.

Таким чином, самореалізація функціонує як системоутворювальний чинник особистісного розвитку, а її дослідження потребує міждисциплінарного підходу, який інтегрує психологічні, соціальні та освітні аспекти.

## **РОЗДІЛ II. СОЦІАЛЬНО-КУЛЬТУРНІ ДЕТЕРМІНАНТИ САМОРЕАЛІЗАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ В СУЧАСНОМУ СУСПІЛЬСТВІ**

### **2.1. Вплив суспільних формацій та етнокультурних чинників на розвиток і самореалізацію особистості**

У попередньому розділі ми не лише розглянули поняття самореалізації, її структури, проаналізували етапи її становлення та вікові особливості, але й довели значущість особистісного зростання як вершинної потреби, акцентуючи увагу на переконанні, що найбільшим досягненням індивіда є саме баланс чи поєднання особистісного та професійного зростання. Однак розуміння цього складного процесу буде неповним, оскільки сучасний особистісно-професійний розвиток неможливий без урахування соціального контексту.

Саме тому цей розділ присвячено соціо-культурним чинникам, які істотно впливають на самореалізацію індивіда, формуючи напрямок його розвитку і визначаючи специфіку самореалізації в конкретних суспільних формаціях та етнокультурних умовах. Як зазначає В.М.Слюсар, «домінуюча масова культура, девальвація культурних цінностей та повсюдні кризи в усіх сферах життєдіяльності призводять до стану людського буття, яке характеризується невизначеністю та нестабільністю, що істотно позначається на самореалізації»[40].

Кожне суспільство на різних історичних етапах формувало власні цінності, моральні норми та принципи, відтак визначаючи мету та умови життя, прагнення до самореалізації індивіда. Варто зазначити, що «кризи, які з'явилися на зламі ХІХ і ХХ ст., з того часу пронизують усі сфери життєдіяльності, а людство не змогло ліквідувати першопричини їхнього виникнення» [37].

Такі кардинальні зрушення не могли не відобразитись на розумінні та шляхах самореалізації особистості. Наприклад, у радянські часи кожна особистість могла досягати тільки тих вершин, які відповідали державним інтересам та колективним цілям, а якщо особистісні прагнення виходили за ідеологічні рамки, то їх придушували. Саме ж поняття самореалізації трактувалось як успішне виконання соціальних ролей, визначених партією та державою. Так формувалась колективна свідомість, де особистість шукала визнання, лише адаптуючись до встановленої системи. Натомість, у новій незалежній Україні пріоритетною є індивідуальна свобода та підприємництво, що дає нові можливості для саморозвитку, асоціюючись із вільним вибором життєвого шляху, розвитком талантів та активною громадянською позицією.

Цей перехід від домінування колективу до визнання індивідуальної унікальності є яскравим прикладом впливу саме суспільних формацій на розвиток особистості та її прагнення.

Проблема самореалізації людини в Україні набула особливої гостроти після повномасштабного вторгнення. Війна кардинально змінила ієрархію потреб, про яку писав А.Маслоу: на першому плані опинились базові потреби щодо безпеки та виживання. У таких умовах прагнення до самоактуалізації відступило на другий план [26]. Однак, більшість українців продемонстрували неймовірні приклади самореалізації, спрямованої на допомогу іншим: волонтерство, оборона країни, створення нових проєктів, здатних підтримувати економіку та моральний дух нації. Це є свідченням того, що в умовах кризи самореалізація набуває колективного характеру, де особистісне зростання тісно переплітається з місією служіння народові.

Після завершення війни проблема самореалізації видозміниться. Особливо гостро вона постане для ветеранів. Повернення до мирного життя може стати для них випробуванням – пристосування до нової дійсності, переосмислення ідентичності, труднощі із соціальною адаптацією. Це вимагатиме від держави та суспільства створення відповідних психологічних програм підтримки, щоб учорашні захисники могли повноцінно реалізувати власний потенціал у контексті мирного буття.

Таким чином, історичний розвиток суспільства безпосередньо зумовлює зміни у формах та можливостях самореалізації, але не менш важливу роль відіграють соціальні й культурні чинники сучасності [40].

Поприісторичні трансформації та зміни у суспільному ладі, сучасна людина живе в соціальному контексті, і тому, незалежно від особистих прагнень, вона постійно перебуває у взаємодії із соціумом. Відтак їй необхідно враховувати всі чинники, які відіграють важливу роль у визначенні можливостей індивіда для самовираження, самореалізації та самовдосконалення. Особистість бере участь у діяльності різних спільнот, створюючи це довкілля та надаючи йому певної соціальної якості.

Соціальне середовище охоплює різноманітні суспільні та психологічні умови, у яких людина живе і з якими постійно взаємодіє. Воно має вагоміший вплив, ніж природне середовище, оскільки поєднує базові соціальні інститути та групи – сім'ю, школу, коло однолітків і релігійні організації. У цьому контексті особистість опановує соціальні норми і цінності, здобуває життєвий досвід.

Поза загальним соціальним контекстом, через контакти з іншими людьми, формується більш тісна взаємодія з найближчим соціальним оточенням (рідними, друзями, колегами), що здатне як підтримувати розвиток, так і створювати певні бар'єри.

Важливе значення мають також культурні чинники, оскільки дитячий досвід засвоєння норм, цінностей та очікувань визначає особливості прийняття особистістю себе та своїх можливостей.

Варто зазначити, що соціальні чинники певною мірою залежать від етнокультурного надбання народу, а культура індивіда часто відображає його соціальні умови та можливості. У працях С.О.Новосад підкреслюється, що ціннісні орієнтації молоді формуються в умовах суспільних трансформацій і тісно пов'язані з етнокультурною специфікою регіону, що впливає на характер самореалізації та духовну самоактуалізацію [30].

У деяких культурах, наприклад, самореалізація може бути більш ціннісною і підтримуватися, тоді як в інших можуть існувати обмеження і стереотипи, що перешкоджають саморозвитку.

У цьому контексті доцільно враховувати багаторівневу систему соціальних і культурних чинників, що визначають процес самореалізації. Їх доцільно класифікувати за трьома рівнями:

- 1) макрорівень – суспільство, держава, глобальні процеси;
- 2) мезорівень – етнокультурні умови та тип поселення, в яких живе і розвивається людина;
- 3) мікрорівень – сім'я, дошкільні заклади, школа, позашкільні виховні установи, релігійні організації, коло однолітків тощо.

Кожен із цих рівнів здійснює безпосередній, хоча й диференційований, вплив на особистість, а їхня пріоритетність у соціалізації нових поколінь може змінюватися.

Аналіз середовища, що оточує особистість, умовно поділяють на природне (географічне), соціальне та сімейно-побутове. Природні чинники (клімат, природні ресурси та умови) мають вагомий вплив на спосіб життя людини та її трудову діяльність. Наприклад, у теплих регіонах Іспанії, Італії, державах Латинської Америки характерним є розмірений темп життя та поширеним є період денного відпочинку – сієста. У спекотних регіонах Африки місцеві жителі протягом дня нерідко припиняють роботу. Водночас в Японії люди відзначаються високою працездатністю, а в Норвегії, попри ранній початок робочого дня через обмежену світлу частину доби, пріоритетним є родинний час після 16.00. Ці приклади ілюструють, як кліматичні особливості формують

соціально-культурні особливості та модель поведінки, що впливають на стратегії самореалізації.

Соціальне середовище об'єднує різноманітні суспільні та психологічні умови, у яких живе людина та з якими вона постійно взаємодіє. Це суттєво позначається на її розвитку. Тому саме у цьому просторі відбувається процес соціалізації особистості. Соціум має значніший вплив на людину, ніж природне (географічне) середовище, адже охоплює ключові соціальні інститути та групи, такі як сім'я, дошкільна установа, школа, однолітки, сусідські спільноти, релігійні організації тощо. Таким чином особистість переймає соціальні норми й цінності, набуває досвіду. За словами Т. Хмуриної, «самовизначення особистості стосовно її соціальної активності й громадянської зрілості виступає функціонально-процесуальним ядром, що організовує її поведінку» [45].

К. П. Гавриловська підкреслює, що правова поведінка, як і поведінка загалом, має мотиваційне підґрунтя. Особливе значення при цьому має мотивація соціальної самореалізації, яка визначає рівень активності особистості у правовій сфері [9]. Соціальна самореалізація як прагнення до повної реалізації соціального потенціалу та досягнення успіху нерозривно пов'язана із взаємодією особистості із соціумом та його правовими нормами. Адже суспільство часто підтверджує особистісний успіх через визнання, владу чи фінансове благополуччя, що створює залежність цього процесу від соціального оточення. Таким чином, мотивація соціальної самореалізації визначає характер взаємодії особистості з правовою системою.

Соціалізація особистості допомагає їй успішно адаптуватися до динамічних суспільних трансформацій. Людина має оволодіти досвідом старших, усвідомити своє покликання та самостійно обрати шляхи найбільш ефективного самовизначення в суспільстві, зокрема через самопізнання, самоосмислення, самовдосконалення.

Окрім того, соціальне середовище допомагає контролювати імпульсивну поведінку. Наприклад, дітей у дитсадку вчать ділитися іграшками, не брати

чуже, не кричати голосно тощо. Таким чином, соціалізація сприяє формуванню прийнятної поведінки та відповідальності, що в дорослому віці забезпечує гармонійну взаємодію в суспільстві та ефективну командну роботу.

Варто зазначити, що соціалізація є динамічним процесом, який не має передбачуваного та універсального характеру для кожного індивіда. Людина, яка, наприклад, опинившись у новому середовищі, намагається досягнути нової культури, засвоюючи ключові правила та настанови спільноти. Проте кожен індивід робить це по-своєму, надаючи різного значення отриманій інформації. Такий індивідуальний підхід до засвоєння культури забезпечує її збереження і передачу від покоління до покоління, що водночас віддзеркалює розвиток суспільства.

Серед чинників макrorівня найбільшого впливу на формування світогляду індивіда, його ціннісних орієнтацій та уявлень про успіх досягають сучасні мас-медіа. Це телебачення, радіо, преса, а також цифрові платформи й соціальні мережі, які дедалі глибше інтегруються в суспільство, значно впливаючи на соціально вразливі групи населення – дітей, підлітків, а також старше покоління. Саме мас-медіа транслують певні моделі поведінки, професійні стандарти та життєві наративи, які можуть як надихати індивіда на досягнення, так і створювати нереалістичні очікування та комплекси.

Через мас-медіа відбувається поширення різної інформації про шляхи самореалізації, професійні можливості та приклади успішних людей, що слугує орієнтиром для особистісного розвитку. Сучасні медіаплатформи стають потужним інструментом для самоосвіти, надаючи доступ до різних ресурсів, книг, лекцій, дискусій. Сьогодні самоосвіта впливає не лише на розвиток культури індивіда, але й допомагає розвивати суспільство в цілому, за умови, що кожен учасник цього процесу вміє правильно використовувати дані при вирішенні завдань.

На думку фахівців ЮНЕСКО, медіаосвіта є «частиною прав кожного громадянина будь-якої країни світу на свободу самовираження і права на інформацію та інструмент підтримки демократії» [61].

Водночас надмірне чи неефективне використання медіа може нав'язувати штучні цінності, призвести до залежності та ускладнювати процес автентичної самореалізації, відволікаючи індивіда від внутрішніх потреб та цілей.

Цим нерідко зловживають недобросовісні медійники, які намагаються нав'язувати суспільству певні стандарти, що своєю чергою найсильніше впливає на соціально неадаптовану аудиторію. Часто такою інформацією виступає прихована пропаганда, джинса, реклама, навіть новини, сформовані у певній послідовності – всі вони допомагають створити відповідний психологічний настрій, тобто не просто впливають на особистість, а намагаються нею маніпулювати. І сучасній людині треба бути дуже обережною, щоб не стати жертвою медійних маніпуляцій.

Отже, можна констатувати, що соціальні та культурні чинники, що формують наше середовище, є визначальними у формуванні та розвитку особистості. Вони інтегрують усі міжособистісні взаємодії в суспільстві, включаючи економічні, політичні, культурні та інші аспекти, які, впливаючи на життя людини, визначають її цінності, стереотипи, ідеали й норми поведінки. Глибоке розуміння цієї багатогранної взаємодії, що пронизує все – від найдрібніших міжособистісних стосунків до глобальних суспільних формацій та медіа-простору – є запорукою повноцінного самовизначення індивіда в сучасному динамічному світі.

## **2.2. Вплив соціальних інститутів сім'ї та освіти на становлення та самореалізацію особистості**

Становлення та самореалізація особистості є складним процесом, що відбувається під впливом соціальних чинників, які мають суттєве значення для формування свідомості людини. Особливо значущими у розвитку кожної людини є соціальні інститути, які забезпечують адаптацію індивіда в соціумі.

Первинна соціалізація охоплює період від народження до юності, коли провідним інститутом формування особистості є сім'я. Родинне оточення

закладає базові культурні норми, цінності та моделі взаємодії, що визначають самооцінку й здатність до інтеграції в соціум.

Батьки виступають моделями для наслідування, вони свідомо чи несвідомо вчать дитину цінностей, навичок та правил поведінки. Цю думку підтверджує і А.Бандура, який у своїй теорії соціального навчання [2] зазначає, що діти, спостерігаючи за реакціями дорослих, наслідують саме батьківську модель поведінки. Це пояснює, як негативні моделі можуть засвоюватися, навіть якщо дитина свідомо їх відкидає. Наприклад, якщо дитина постійно спостерігає агресію, ігнорування потреб чи залежність у поведінці дорослих, це може спричинити формування у неї деструктивних копінг-механізмів або створюватиме труднощі у спілкуванні та вибудовуванні стосунків у дорослому житті.

Стиль виховання в родині є визначальним фактором психічного розвитку дитини, що може сприяти як позитивному, так і негативному розвитку особистісного досвіду. Як зазначає Д. Баумрінд, авторитетний стиль, який поєднує контроль зі свободою, сприяє формуванню самостійності, соціальної відповідальності та емоційної стабільності у дітей[49]. Крім авторитетного, Д. Баумрінд також виділяє авторитарний, ліберальний(потурання) та байдужий стилі, кожен з яких має свій вплив на розвиток дитини. Застосування авторитетного стилю виховання позитивно впливає на психічний розвиток дитини. Він поєднує контроль і свободу, підтримку та формування відповідальності, заохочення до самостійності й самовираження. Такий підхід формує у дитини впевненість, відкритість, а також розвиває соціальні навички та позитивні риси характеру. Нехтування потребами дитини в умовах байдужого стилю виховання може мати несприятливий вплив на її психічний розвиток. Обмеження свободи й творчості, покарання та надмірний контроль часто призводять до заниженої самооцінки, стресових станів і негативних переживань.

Значущим є правильне формування паритетних взаємовідносин між батьками, де повинна враховуватися гендерна рівність та егалітарність. Як

підкреслює В.І.Логвиненко, «Вільне самоствердження власного «Я» сприяє цілісному розвитку особистості та забезпечує вільне протікання процесу самореалізації в соціумі» [22]. Водночас трансформація традиційної сім'ї в егалітарну стикається з бар'єрами суспільних стереотипів. Сучасна сім'я поєднує прагнення до паритетності з патріархальними канонами, а масова свідомість, хоча й демонструє готовність прийняти рівноправний розподіл сімейних обов'язків, водночас зберігає прихильність до традиційних моделей. Цей внутрішній конфлікт певною мірою впливає на можливість самореалізації, залежно від статі. Якщо в сім'ї є різностатеві діти, то їх не просто виховують по-різному (як це пропонує психологія), але й надають різні можливості для самоствердження та емоційної підтримки.

Особливо вразливим індивід стає у підлітковому віці. У цей період присутність батьків, їхні реакції та здатність до емоційного зв'язку є основними показниками дитячого психічного стану. Якщо такого зв'язку немає, то це може спричинити низку небажаних проявів, включаючи тривогу, агресію, депресію. Емоційна близькість допомагає дитині краще розуміти власні почуття, адекватно їх виражати, співпереживати та дбати про інших. Як наголошував Джон Боулбі, засновник теорії прив'язаності, для формування «безпечної бази» дитина потребує чуйної та доступної фігури матері (або постійної фігури матері). Ця «безпечна база» є критично важливою для формування позитивної самооцінки та здатності будувати здорові стосунки в дорослому житті [50; 13а]. Цей механізм підтверджується численними сучасними дослідженнями, що демонструють зв'язок між типом прив'язаності, сформованим у дитинстві, та якістю міжособистісних стосунків і психічним здоров'ям у дорослому віці.

Отже, родина має значний вплив на формування соціальної та особистої психології дитини, її самосвідомості, самооцінки та відчуття приналежності до певної соціальної групи. Сім'я є домінуючим чинником на першому психосоціальному етапі, що Ерік Еріксон називав «довіра проти недовіри» (вік немовляти) [52]. На цій стадії сім'я закладає фундамент для всіх подальших психосоціальних досягнень, оскільки кожен наступний етап підкреслює, як інші

соціальні інститути виконують провідну функцію на певних стадіях життя людини.

Вторинна соціалізація – це процес набуття індивідом соціального досвіду, нормативних вимог, моральних принципів і соціальних ролей, що відбувається після первинної соціалізації. У ширшому соціальному контексті це відбувається поза межами родини. Вона охоплює взаємодію з інститутами освіти, засобами масової інформації, групами однолітків та іншими соціальними структурами. Вторинна соціалізація спрямована на адаптацію особистості до нових соціальних ролей, розширення світогляду, формування автономності та здатності до самореалізації в суспільстві.

Поряд із сім'єю варто виділити ще один вагомий чинник на мікрорівні – інститут освіти, який значно впливає на формування особистості та допомагає їй стати повноправною частиною соціуму. Як зазначав Юрі Бронфенбреннер, видатний теоретик розвитку людини: «Розвиток дитини потужно залежить від взаємодій, які відбуваються в її найближчому оточенні, зокрема в родині та школі»[51]. Такий підхід дає розуміння, що для особистісного розвитку необхідна гармонійна взаємодія цих двох ключових мікросистем. Інститут освіти (школа) стає особливо значущим на етапах «працьовитість проти неповноцінності» (шкільний вік) та «ідентичність проти розгубленості» (підлітковий вік). Саме в школі, для отримання визнання через успіхи в навчанні та взаємодію з однолітками, дитина вперше виходить за межі сімейного мікросоціуму. Успішна взаємодія з дорослими та однолітками формує почуття компетентності, тоді як невдачі можуть призвести до відчуття неповноцінності.

Система освіти є досить гнучкою, вона постійно видозмінюється, адаптуючись до проблем сучасності. Через швидкий розвиток науково-технічного процесу, створення віртуального інформаційного простору, відбувається й модернізація освіти у XXI столітті. Епоха глобалізації спричинила кризу духовності, тому завдання сучасної освіти спрямоване на всебічний розвиток та відновлення особистісної духовності молоді, яка житиме

у демократичному суспільстві на основі рівних прав і можливостей, що відкривають шлях для самореалізації кожної людини.

Соціальна підтримка та взаєморозуміння, що надається вчителями та однолітками, сприяють самореалізації та самовираженню особистості. Водночас, негативне соціальне середовище може призводити до зниження самооцінки, втрати мотивації та виникнення інших проблем у саморозвитку індивіда. Оскільки дитина проводить значну частину свого часу саме в шкільному середовищі, це оточення надзвичайно впливає на її психіку, що знаходиться на стадії становлення та є особливо чутливою. Шкільне середовище сприяє тому, що дитина вчиться встановлювати соціальні зв'язки, вирішувати конфліктні ситуації, розуміти та приймати інші точки зору. Це, своєю чергою, формує важливі навички саморозвитку.

Варто підкреслити, що стресові ситуації, які виникають у школі, у різних дітей викликають різні реакції, і це є нормою. Через це дитина починає адаптацію до нового середовища, тобто соціалізується. Саме стреси, в помірних дозах, формують характер та стійкість до життєвих труднощів, допомагаючи дитині правильно обирати модель поведінки в дорослому житті. Взаємодія з однолітками може справляти як позитивний, так і негативний ефект на психічний стан особистості. Позитивне спілкування допомагає дитині саморозвиватись, тоді як негативні взаємини можуть викликати агресивність, небажання відвідувати навчальний заклад, небажання вчитися, низьку самооцінку, а згодом – самоізоляцію та психологічні проблеми. Стресові чинники, такі як надмірне навантаження, високі вимоги батьків та вчителів, конфлікти з педагогами чи однокласниками, домашні конфлікти, страх отримати погані оцінки або небажання відвідувати певні гуртки, обрані батьками впливають на дитину та її настрій. Таким чином, дитина опиняється в зоні ризику розвитку психологічних труднощів, серед яких – підвищена тривожність та схильність до депресії.

Вплив школи на становлення особистості є беззаперечним. Однак, щоб цей вплив був максимально позитивним, необхідна співпраця з родиною. Як

зазначає І.В.Петренко, повинна бути системна співпраця школи та сім'ї, бо «для успішної самореалізації дитини важливо, щоб її соціальне оточення діяло як єдиний, узгоджений механізм» [36]. Взаємодія в системі «сім'я-школа» розгортається через різні типи: від «ефекту першої особи», що формує базові переконання в сім'ї, до «ефекту третьої особи» в школі, де дитина вчиться оцінювати вплив зовнішньої інформації на інших. Крім того, концепція «спіралі мовчання» пояснює, як у шкільному колективі дитина, через страх соціальної ізоляції, може уникати висловлювання своїх думок, що можуть відрізнятися від загальноприйнятих. Це теж впливає на її самооцінку та здатність до самовираження.

Українська психологиня Ірина Зязюн у своїх працях наголошує на важливості сім'ї та освітнього середовища у формуванні ціннісних орієнтацій та життєвих стратегій особистості. Вона підкреслює, що саме в родині дитина засвоює базові моделі поведінки, емоційного реагування та соціальної взаємодії, а школа – це простір, де відбувається розширення соціального досвіду, розвиток рефлексії та самостійності. І.Зязюн також звертає увагу на значення педагогічної підтримки як чинника, що сприяє самореалізації учнів у навчальному процесі [16].

Відповідно, школа та коло однолітків стають тим середовищем, де відбувається експериментування з різними соціальними ролями, цінностями, переконаннями. Особливо гострою є така потреба у підлітковому віці на етапі самоідентифікації, пошуку себе та свого місця в суспільстві. Це допомагає підліткові уникнути розгубленості щодо свого майбутнього.

Хоча інститути сім'ї та освіти є основними мікрочинниками особистісного становлення, в підлітковому віці чи не головним стає вплив груп однолітків. У колі друзів підлітки вперше освоюють ролі, які відрізняються від сімейного статусу, ведуть свої переговори, вирішують конфлікти, таким чином формуючи власну ідентичність. Визнання у групі стає важливим чинником, який може сприяти розвитку соціальних навичок та самостійності, та створювати

надмірний тиск, що може призвести до низької самооцінки, агресії та самоізоляції.

Дослідження підтверджують, що згуртованість групи знижує тривожність і стрес, створюючи атмосферу, яка допомагає кожному учаснику не лише саморозвиватися, а й підтримувати інших. Така дружня взаємодія формує навички, необхідні для подолання труднощів у дорослому житті.

Оскільки особистість – це поняття, що підкреслює риси, що формуються під впливом соціального оточення, необхідно вказати, що на становлення особистості потужно впливають різні соціальні групи. Чи то релігійні, чи субкультурні, чи просто за вподобанням. Індивід сам обирає, до якої групи йому належати. Життя передбачає взаємодію людей та їх взаємний вплив одне на одного. Цей процес розвитку особистості відбувається протягом усього життя в різних соціальних групах, як-от сім'я, навчальні заклади, професійні колективи, інші соціальні спільноти [41].

Отже, основні соціальні інститути – сім'я, школа, а також соціальне оточення у вигляді мікрогруп – створюють фундаментальні засади особистісного розвитку. Вони формують базові умови, що визначають прагнення та готовність особистості до самореалізації в майбутньому. Оскільки дитяча психіка ще несформована, то важливу роль відіграють саме інститути сім'ї та освіти. Вони повинні бути гнучкими та задавати правильний емоційний напрямок для самоствердження особистості. Лише завдяки спільній та злагодженій роботі сім'ї, школи та інших соціальних груп, можливо забезпечити гармонійний розвиток особистості, здатної протистояти стресовим чинникам та повноцінно реалізувати свій потенціал у динамічному суспільстві.

### **2.3. Самопізнання, самоактуалізація та саморозвиток як психологічні передумови самореалізації особистості**

У попередніх підрозділах було доведено, що на самореалізацію особистості впливають численні зовнішні чинники: від первинної ролі сім'ї до

широкого впливу соціуму. Однак, навіть в ідентичних соціальних умовах, індивіди розвиваються по-різному, що підкреслює вирішальну роль внутрішніх психологічних чинників. Ці внутрішні процеси – самопізнання, самоактуалізація та саморозвиток – є не просто доповненням, вони формують фундамент для повноцінної самореалізації. Їхня сутність полягає в тому, що вони дозволяють індивіду стати автентичною особистістю, яка усвідомлює свої думки, почуття та потенціал, тим самим забезпечуючи справжній шлях до самореалізації, що ґрунтується на внутрішніх потребах, а не на зовнішніх очікуваннях.

Сучасне соціальне середовище ставить перед індивідом нові виклики, що зумовлюють підвищені вимоги до процесів саморозвитку та самореалізації. Ці процеси, що ґрунтуються на особистісній рефлексії, сприяють формуванню самосвідомості та розвитку особистісної ідентичності, власного «Я».

Самопізнання є першим і найважливішим етапом розвитку самосвідомості. Це не одноразовий акт, а безперервний, динамічний процес, що включає в себе усвідомлення власних сильних і слабких сторін, талантів, інтересів, а також виявлення цінностей і мотивів, які керують поведінкою. Цю тему глибоко вивчають як іноземні, так і українські дослідники, які розглядають її як складний та багатогранний психолого-філософський феномен з різними підходами. Наукові дослідження вказують на те, що однією з головних передумов повноцінного існування людини є її прагнення до самореалізації.

Актуальність проблеми самопізнання зумовлює подальші активні дослідження у психології та філософії, спрямовані на вивчення механізмів, джерел та його психологічної сутності. Наприклад, О.Гріньова [12] пов'язує самопізнання з рефлексією, зазначаючи, що ці процеси розвиваються під час екзистенційного вибору. У таких ситуаціях людина вже осмислює себе, свій життєвий шлях, уміє виходити за рамки буденності та керувати своїм життям, отже, особистість стає суб'єктом свого життя.

Цю думку підтверджує і Г.Д.Суходубов, який підкреслює, що здатність до самопізнання і рефлексії становить виняткове надбання людини, котра

усвідомлює себе суб'єктом свідомості, комунікації та діяльності, вступаючи в безпосередній зв'язок із самою собою[42].

Самопізнання як інтегральний компонент самосвідомості, визначається як пізнавальна діяльність особистості, що ґрунтується на рефлексії. Цей процес є первинним етапом самовиховання, під час якого індивід вивчає свої властивості, систему цінностей, життєві наміри, провідні мотиви та інші психологічні особливості (характер, темперамент, когнітивні процеси).

Наступним етапом після самопізнання постає самоактуалізація, яка відображає прагнення індивіда розкрити власні можливості. Цей процес є не лише психологічним, а й екзистенційним, оскільки він пов'язаний із пошуком сенсу буття, визначенням життєвих цілей, прагненням до цілісності. А. Маслоу розглядає самоактуалізацію як вищу потребу, яка з'являється після задоволення базових потреб, і відображає прагнення до творчості, самовираження та глибокого розуміння себе [26; 10а].

Глибинну психологічну основу самоактуалізації розкрив видатний психоаналітик Карл Густав Юнг, який назвав цей процес індивідуацією. За Юнгом, індивідуація – це природний і органічний шлях до становлення унікальної, цілісної особистості через утвердження свідомих та несвідомих рівнів внутрішнього світу. Вчений наголошував, що цей процес слід відрізнити від егоїстичного індивідуалізму, оскільки справжня індивідуація не лише розкриває автентичну сутність людини, але й робить її більш свідомим та відповідальним членом суспільства. Кінцевим результатом цього складного шляху є формування нового, об'єднаного центру особистості, який Юнг називав Самість [46].

Концепція самоактуалізації, попри її сучасне розуміння як вищої потреби особистості, еволюціонувала впродовж історії, відображаючи зміни в суспільних цінностях та потребах. В античному світі самоактуалізація часто асоціювалася з прагненням до добродетності та досягнення ідеалу громадянина, здатного служити полісу. В епоху Відродження вона була пов'язана з

універсальним розвитком особистості (*Homouniversalis*), яка опановувала різні сфери знань та мистецтв.

Поряд з класичними уявленнями про самоактуалізацію як вищу потребу, сучасні українські дослідники розширюють її розуміння, включаючи духовний та громадянський аспекти. Так, С.О.Новосад зазначає, що духовна самоактуалізація – це «активні зусилля особистості», спрямовані на засвоєння моральних багатств суспільства та їх трансформацію у власні цінності, що визначають її поведінку. «Духовна діяльність – це творча праця, бурхлива громадянська діяльність людини», – пише С. О. Новосад [30]. Ця концепція наголошує на нерозривному зв'язку між внутрішнім розвитком та активною участю в житті суспільства.

Водночас, сучасні дослідники, зокрема К.Роджерс [39], вважають важливою внутрішню свободу та відкритість. Вчений запевняє, що самоактуалізована особистість уміє жити «тут і зараз», приймаючи себе та інших без оцінювання. Процесом розкриття духовного потенціалу особистості називає самоактуалізацію у своїх працях Л.Сохань [41], додаючи, що це тісно пов'язано із моральними якостями та ціннісними установками.

Таким чином, самоактуалізація є не лише прагненням до особистісного зростання, а й глибоким внутрішнім процесом, що формує основу для цілісної самореалізації. Вона вимагає від індивіда не лише усвідомлення своїх можливостей, а й готовності діяти відповідно до власних переконань, часто навіть всупереч обставинам.

У сучасну епоху самоактуалізація набуває нових вимірів. Вона вже не є лише прагненням до індивідуального самовдосконалення, а й вимагає інтеграції з соціальним контекстом. Це означає, що людина має знаходити баланс між особистими потребами та вимогами суспільства. Тут важливо уникати крайнощів: самоактуалізація не повинна зводитися до чистого гедонізму, тобто пошуку задоволення заради задоволення або егоцентричного самовдосконалення. Справжня самоактуалізація є синтезом особистісного та соціального розвитку. Вона ґрунтується на усвідомленні, що повноцінна

самореалізація неможлива поза взаємодією з навколишнім світом і відповідальним ставленням до нього.

Одним з ключових елементів самореалізації є саморозвиток, який включає самовираження. Через самовираження людина передає свої почуття, ідеї, думки, та цінності. Найчастіше це відбувається за допомогою мови, жестів, емоцій чи творчості. Через самовираження індивід устанавлює зв'язки з іншими людьми, розкриваючи свою унікальність, ідентичність, самотність. Так відбувається особистісне зростання, яке й можна назвати саморозвитком.

Саморозвиток – це системний процес постійного самовдосконалення, який передбачає пошук власного призначення та послідовну реалізацію внутрішнього потенціалу. Це шлях до самореалізації, коли індивід відчуває повноту життя та задоволення від власних досягнень, що забезпечує гармонійний розвиток особистості.

Через саморозвиток збільшується здатність індивіда легше адаптуватися до постійних змін у навколишньому середовищі, спокійно змінювати свої погляди чи переконання, відповідно реалізовувати свої цілі та мрії.

Різні чинники впливають на саморозвиток особистості, зокрема: середовище, освіта, виховання, соціальна взаємодія. Додатково значущими є індивідуальні особливості, такі як самодисципліна, характер, мотивація, схильність до самопізнання. В умовах сучасного суспільства особливого значення для саморозвитку набувають інформаційно-комунікаційні технології (ІКТ), адже вони створюють розширений освітній простір, що підтримує самоосвіту, критичне мислення та медійну грамотність [61].

ІКТ є не лише інструмент доступу до інформації, а й середовище для формування самостійності, самоорганізації та самоосвіти: вони знімають просторові й часові обмеження, надаючи доступ до масових відкритих онлайн-курсів, спеціалізованих платформ і цифрових бібліотек. Завдяки цьому індивід отримує нові можливості для цілеспрямованого та гнучкого самовдосконалення своїх потреб.

ІКТ також сприяють набуттю практичних навичок. Наприклад, опанування гри на музичному інструменті, кулінарних чи ремісничих умінь можливе завдяки відеоурокам та інтерактивним додаткам. Окрім цього, віртуальні середовища можуть допомагати долати психологічні бар'єри – зокрема, тренувати комунікативні навички у безпечному форматі, що підтримує самовираження і особистісне зростання [13; 61].

Окрім професійних та побутових навичок, ІКТ допомагають подолати психологічні бар'єри. Наприклад, для сором'язливої особистості, віртуальне середовище може стати безпечним майданчиком для тренування комунікативних навичок, що сприяє подоланню несміливості. Таким чином, ІКТ є не просто джерелом інформації, а й каталізатором особистісного зростання, сприяючи як набуттю конкретних умінь, так і розвитку особистісних якостей.

Попри значний позитивний потенціал, який ІКТ створюють для саморозвитку, існує й негативний вплив, що вимагає критичного осмислення. Доступність інформації та велика кількість цифрових ресурсів можуть призвести до так званої інформаційної апатії та когнітивного перевантаження. Необмежений доступ до інформації іноді знижує внутрішню мотивацію до активного засвоєння знань та їх застосування. Цей феномен особливо помітний у підлітків, які, маючи повний доступ до будь-якої інформації, не завжди використовують її для реального самовдосконалення, обмежуючись пасивним споживанням. Хоча ІКТ значно спрощують вивчення іноземних мов завдяки доступу до інтерактивних додатків, аудіо- та відеоматеріалів, а також чатів для спілкування, це може зменшити активні зусилля, необхідні для оволодіння мовою. Також «віртуальні» мандрівки – подорожі не виходячи з дому, іноді можуть позбавити людину стимулу до реальних подорожей, знижуючи відчуття новизни та пізнання.

Необмежена доступність і вседозволеність, які створюють ІКТ, можуть не лише сприяти, а й здатні перешкоджати особистісному зростанню. Вседозволеність може формувати у людини апатію, спричинену відсутністю

викликів та необхідності докладати зусилля. У цьому контексті критично важливим є усвідомлення необхідності дотримання балансу між можливостями, що надають технології, та внутрішніми бажаннями й прагненнями індивіда до саморозвитку. Усвідомлене використання ІКТ, а не їх пасивне споживання, є важливим фактором для перетворення їх на можливість, а не обмеження на шляху до самореалізації [13; 61; 43а].

Окрім технологічних чинників, на процес самореалізації сьогодні впливають глибокі соціальні трансформації, зумовлені війною. У сучасних умовах, особливо в контексті війни, проблема самореалізації набуває нових змістових акцентів. Повномасштабне військове вторгнення в Україну спричинило глибокі екзистенційні виклики, які змушують особистість переосмислювати сенс життя, власну ідентичність та життєві цілі. Особливої уваги потребує категорія учасників бойових дій; для них процес самореалізації ускладнюється низкою специфічних бар'єрів. Це криза ідентичності, соціальна дезадаптація і труднощі професійної інтеграції [43].

У цьому контексті повноцінна самореалізація ветеранів вимагає не лише особистої психологічної стійкості, а й системної підтримки з боку як держави, так і суспільства. До таких заходів належать: впровадження програм соціальної адаптації, надання психологічної допомоги, професійна перепідготовка та сприяння у працевлаштуванні. Тільки завдяки комплексному підходу можна створити умови для відновлення внутрішньої цілісності та інтеграції в соціальне середовище.

Однією з ключових внутрішніх загроз для саморозвитку є прокрастинація, яка проявляється у постійному відкладанні важливих справ на потім. У сучасному світі, де доступ до різноманітних розваг та джерел інформації є необмеженим, прокрастинація стає поширеним явищем. Замість того, щоб почати роботу над проектом, вивчати нову мову чи займатися спортом, багато людей (особливо молодь) проводять час у соціальних мережах, переглядаючи відео або граючи в онлайн-ігри. Це створює ілюзію зайнятості, але насправді не сприяє реальному прогресу.

Прокрастинація не лише гальмує саморозвиток, а й має негативні психологічні наслідки. Вона призводить до відчуття провини, тривоги та зниження самооцінки [6]. Постійна неможливість досягти поставлених цілей через бездіяльність підриває віру у власні сили та здатність до змін. Це замкнене коло: чим більше прокрастинації, тим нижча самооцінка, що, своєю чергою, посилює бажання уникати складних завдань.

Для подолання прокрастинації важливо розвивати самодисципліну та усвідомлення цінності часу. Це включає в себе здатність формувати конкретні цілі, структурувати масштабні завдання на менші етапи, керовані кроки, а також винагороджувати себе за будь-яке досягнення. Розуміння того, що ми несемо відповідальність за свій вибір, є першим кроком до звільнення від цього психологічного бар'єру у напрямку до самоактуалізації та саморозвитку [2].

Самовираження допомагає людині реалізувати себе в обраному напрямку. Досягнення самореалізації можливе завдяки розвитку власних талантів відповідно до інтересів і цінностей, а також через залучення ресурсів та підтримки з боку оточення.

Таким чином, саморозвиток і самореалізація постають провідними чинниками, що визначають наше психологічне благополуччя, задоволення рівнем життя та якість міжособистісних стосунків. Усвідомлена та наполеглива робота над собою, яка поєднує самовираження, самовдосконалення та розвиток внутрішніх якостей, зокрема самосвідомості і самовпевненості, дозволяє особистості досягти емоційної стабільності. Це, своєю чергою, сприяє не лише розкриттю власного потенціалу, але й формуванню здорових і гармонійних стосунків з оточенням. Зрештою, ці процеси допомагають кожній людині знайти свій унікальний шлях до повноцінного та щасливого життя.

## **Висновок до розділу II**

У другому розділі проаналізовано соціально-культурні детермінанти самореалізації особистості в умовах сучасного суспільства. Визначено, що

процес є не лише внутрішньо особистісним, а й соціально зумовленим явищем, яке формується під впливом суспільних формацій, етнокультурних чинників, соціальних інститутів та ціннісних орієнтацій.

Встановлено ключову роль сім'ї та освітніх закладів у первинній і вторинній соціалізації, а також значення взаємодії з однолітками й соціальним середовищем у підлітковому віці. Доведено, що психологічні умови – самопізнання, саморозвиток – забезпечують інтеграцію особистості в соціум. В умовах соціальної нестабільності та трансформації цінностей молодь реалізує нові моделі самореалізації через волонтерство, громадянську активність і національну ідентичність.

Отже, соціально-культурні чинники виступають активним середовищем формування самореалізації, що потребує цілеспрямованої психолого-педагогічної підтримки, адаптованої до сучасних викликів.

## **РОЗДІЛ III. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ УМОВ САМОРЕАЛІЗАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ**

### **3.1. Систематика психодіагностичних методик, спрямованих на виявлення рівня особистісного розвитку та самореалізації осіб раннього юнацького віку**

У процесі аналізу психологічних детермінант самореалізації доцільним є врахування модульно-розвивального підходу до педагогічної взаємодії, концептуалізованого у праці А. Н. Гірняка[10]. У межах даного підходу автор обґрунтовує значущість структурованої педагогічної підтримки як ключового чинника стимулювання внутрішнього потенціалу особистості. Такий підхід корелює з гуманістичними теоріями самореалізації, що акцентують на розвитку індивідуальних ресурсів та сприянню особистісного зростання.

Для ефективного вивчення осіб раннього юнацького віку необхідною є систематизація психодіагностичних методик, які дозволяють виявити рівень

особистісного розвитку, мотиваційних установок та внутрішніх ресурсів самотворення. Враховуючи складність і багатовимірність феномену самореалізації, доцільним є аналіз інструментів, що охоплюють когнітивні, емоційні та поведінкові аспекти саморозвитку. У цьому підрозділі представлено огляд найбільш релевантних методик, адаптованих до українського соціокультурного контексту, з метою подальшого використання в емпіричному дослідженні.

С.Б.Кузікова вважає, що визначальною передумовою до успішної самореалізації є активна позиція самої людини у процесі конструювання власного життєвого шляху. Авторка розробила психодіагностичну методику «саморозвитку особистості», де доводить, що саморозвиток особистості – це цілісне й системне утворення. Воно відображає процес ускладнення внутрішнього світу індивіда, що залежить від зовнішніх змін у світі. [20; 21].

Методика С.Кузікової ґрунтується на таких трьох взаємопов'язаних категоріях:

- Потреба в саморозвитку. На цьому рівні виявляється потреба в особистісному зростанні, самотворенні. Чільне місце посідає інтерес до свого внутрішнього світу та до світу інших людей, прагнення повноти та насиченості життя, розширення світу та його освоєння (експансія світу).

- Умови саморозвитку. Цей рівень відтворює фундаментальні умови, необхідні для успішного саморозвитку. Це автономність, позитивне сприйняття себе, внутрішня сила та зрілість свого Я. Також важливими є чітке визначення життєвих цілей та активні стратегії (пошук нового, сприйнятливність до нього, активне самовдосконалення).

- Механізми саморозвитку (функціональні інструменти). Зміст цього рівня — самопізнання та самоаналіз або рефлексія, усвідомлення розриву між реальним та ідеальним образом Я, відкритість до зовнішнього зворотного зв'язку, а також уміння саморегулювати та формувати власне життя [20;21].

Окрім методики Кузікової, доцільним є використання інших психодіагностичних інструментів, що дозволяють комплексно оцінити рівень самореалізації особистості.

Одним із таких є Самоактуалізаційний тест (САТ), розроблений Е. Шостромом. Методика базується на гуманістичній психології та дозволяє оцінити рівень реалізації внутрішнього потенціалу особистості через шкали автономності, самосприйняття, гнучкості мислення тощо. Тест широко використовується в міжнародних дослідженнях і адаптований до українського контексту [1].

Ще одним важливим підходом є концепція самоактуалізації за К. Роджерсом, яка акцентує увагу на створенні умов для саморозкриття особистості: безумовне прийняття, емпатія, автентичність. Методики, що базуються на цій теорії, дозволяють оцінити рівень особистісної зрілості та відкритості до досвіду, що є ключовими чинниками самореалізації [39].

За сучасних обставин, особливо в контексті війни, соціальної нестабільності та переосмислення життєвих орієнтирів, українська молодь демонструє нові моделі самореалізації – через волонтерство, громадянську активність, професійну мобільність, національну ідентичність. Це вимагає використання психодіагностичних інструментів, які враховують ці зміни.

Зокрема, Portrait Values Questionnaire (PVQ) Шалома Шварца – сучасна міжнародна методика, адаптована в Україні, яка дозволяє досліджувати мотиваційні типи, що лежать в основі поведінки: самостійність, досягнення, безпека, доброзичливість, універсалізм. «Цінності молоді в умовах війни демонструють зростання значущості безпеки, солідарності та соціальної відповідальності» [27].

Також варто звернути увагу на українську авторську методику «Ціннісні пріоритети особистості» О.Ф.Потемкіної, яка враховує соціокультурні особливості України та дозволяє виявити домінуючі життєві пріоритети в умовах змін. Методика застосовується для дослідження молоді, яка переживає кризові явища, і дозволяє виявити нові орієнтири самореалізації – такі як

волонтерство, громадянська активність, служіння, прагнення до впливу. «У сучасному українському суспільстві молодь демонструє переорієнтацію з індивідуалістичних на соціально значущі цінності, що свідчить про зміну парадигми самореалізації [38].

Окрему увагу заслуговує методика І. В. Остапенка, розроблена в Інституті соціальної та політичної психології НАПН України. Вона спрямована на активізацію національної та громадянської самоідентифікації молоді як ресурсу самореалізації. «Самоідентифікація молоді є ключовим ресурсом для формування стійкої мотивації до самореалізації в умовах соціального виклику» [34].

Емпіричні дослідження самореалізації є важливим елементом цієї проблематики. Особливо цінними є роботи, що аналізують особистісні якості українців у цьому контексті. Наприклад, у дослідженні С. О. Новосад [31] було виявлено, що у 2006 році молодь найбільше прагнула сформувати в собі знання і досвід (44.4%), тоді як у 2009 році зросла цінність уміння пристосовуватися до обставин (28%). Це свідчить про зміну суспільних пріоритетів і вплив зовнішніх чинників на формування внутрішніх установок.

Отже, систематизація психодіагностичних методик створює основу для емпіричного дослідження самореалізації молоді. Важливою фазою реалізації цього процесу є визначення критеріїв відбору інструментів. До уваги беруться такі параметри: валідність та надійність методик; наявність адаптації до українського соціокультурного контексту; відповідність віковим особливостям раннього юнацького віку; можливість діагностики як внутрішніх ресурсів особистості, так і зовнішніх бар'єрів самореалізації; практичне використання за нинішніх умов (передусім, війни та соціальної нестабільності). Саме ці критерії дозволяють обрати найбільш релевантні методики для подальшого емпіричного дослідження, забезпечуючи комплексність та достовірність отриманих результатів. Для наочності подамо узагальнену таблицю порівняльних характеристик методик.

*Таблиця 3.1.1.*

## Порівняльна характеристика психодіагностичних методик самореалізації особистості

Методика	Автор / Розробник	Ціль дослідження	Вікова група	Основні зміни	Діагностика бар'єрів самореалізації	Переваги	Обмеження
<b>Методика «Саморозвитку особистості»</b>	С.Б. Кузікова	Визначення рівня актуалізації психологічних ресурсів саморозвитку	Ранній юнацький вік	Потреба, умови, механізми саморозвитку	Виявлення розбіжності між реальним і бажаним Я, рівень рефлексії	Комплексний підхід, український контекст	Потребує глибокої інтерпретації
<b>Самоактуалізаційний тест (САТ)</b>	Е. Шостром	Виявлення рівня самоактуалізації	16+	Автономність, самосприйняття, гнучкість мислення	Може виявити внутрішні конфлікти, страх самовираження	Міжнародна валідність, адаптація	Часткова культурна відповідність
<b>Концепція самоактуалізації</b>	К. Роджерс	Визначення рівня особистісної зрілості	15–25 років	Відкритість досвіду, емпатія, автентичність	Теоретичне виявлення бар'єрів через відсутність умов прийняття	Гуманістична основа, простота	Теоретична, без стандартизованого тесту
<b>Portrait Values Questionnaire (PVQ)</b>	Ш. Шварц	Виявлення мотиваційних типів	14+	Самостійність, доброзичливість, безпека, досягнення	Може виявити конфлікт між особистими та соціальними цінностями	Міжнародна адаптація, порівняльність	Потребує статистичної обробки
<b>«Ціннісні пріоритети особистості»</b>	О.Ф. Потемкіна	Виявлення життєвих орієнтирів у кризових умовах	14-30 років	Служіння, вплив, мобільність, безпека	Виявлення ціннісної нестабільності, переорієнтації в умовах війни	Український контекст, актуальність	Обмежена апробація

Методика активізації самоідентифікації	І.В. Остапенко	Діагностика національної та громадянської самоідентифікації	15–25 років	Ідентичність, мотивація, соціальна активність	Виявлення кризи ідентичності, соціального відчуження	Врахування воєнного контексту	Потребує групової роботи
--	----------------	---	-------------	---	--	-------------------------------	--------------------------

Отже, систематизація психодіагностичних методик не лише окреслює інструментарій для емпіричного дослідження самореалізації молоді, а й дозволяє побачити різні рівні цього процесу – від внутрішніх ресурсів мотиваційних установок до соціокультурних чинників та кризових впливів. Представлена таблиця демонструє переваги й обмеження кожної методики, що дає змогу обґрунтовано обрати найбільш релевантні інструменти для дослідження української молоді. Таким чином, підрозділ формує цілісну основу для подальшого аналізу психологічних умов самореалізації в умовах сучасних викликів – війни, соціальної нестабільності та переосмислення життєвих стратегій.

### **3.2. Тренінгова програма особистісного розвитку осіб ювенального віку та апробація її ефективності в умовах середнього освітнього закладу**

Метою даного підрозділу є теоретичне обґрунтування, представлення змісту тренінгової програми особистісного розвитку та аналіз результатів її емпіричної апробації в умовах освітнього середовища.

У межах переддипломної практики було здійснено емпіричну апробацію теоретичних положень дослідження. Для цього застосовано комплекс психодіагностичних методик, що дозволяють оцінити рівень самооцінки [14], емоційної компетентності [29], особистісної стійкості (hardiness) [55], мотиваційної узгодженості та структуру самосприйняття підлітків [12]. Зазначені інструменти використовувалися у їх класичному варіанті, проте застосовувалися адаптовані версії, апробовані українськими дослідниками. Це

забезпечило відповідність соціокультурному контексту та віковим особливостям осіб ювенального віку.

Розроблена та впроваджена тренінгова програма стала інструментом формувального впливу, спрямована на підтримку процесу самопізнання, розвиток емоційної саморегуляції, формування навичок цілепокладання та соціальної взаємодії.

Апробація проводилася на базі Свалявського професійного коледжу серед 70 студентів віком 15–18 років.

За результатами первинного психодіагностичного обстеження, у 43 % учасників було виявлено високий рівень самооцінки, емоційної стабільності та мотиваційної узгодженості. Ще 28 % студентів продемонстрували посередній рівень самооцінки, а 29 % (20 осіб) — низький рівень емоційної компетентності та внутрішньої узгодженості.

Ця остання група була розподілена на дві підгрупи: експериментальну та контрольну. Для формувального експерименту (ЕГ) було відібрано 10 студентів із низькою самооцінкою та значною розбіжністю між реальним і бажаним «Я».

Результати первинної діагностики узагальнено у таблиці 3.2.1.

*Таблиця 3.2.1.*

**Порівняльна динаміка психодіагностичних показників студентів ювенального віку до проходження тренінгової програми**

Методика	Показник	Середнє значення (до)	Рівень
Дембо–Рубінштейн	Реальна самооцінка	4.2	Низький
Дембо–Рубінштейн	Розбіжність «Я-реальне» – «Я-бажане»	3.5	Висока
Maddi	Особистісна стійкість (hardiness),	6.8	Підвищена
Холл(Мотков)	Емоційна компетентність	5.1	Середній
«Образ Я» (Гріньова)	Позитивність самосприйняття	4.7	Занижена
«Я-концепція» (Гріньова)	Узгодженість компонентів	5.0	Помірна

Контрольна підгрупа (КГ) не брала участі у тренінгових заняттях, що дозволяє використовувати її як порівняльну базу для оцінки ефективності формувального впливу.

Програма тривала вісім тижнів і включала дванадцять занять, об'єднаних у вісім тематичних модулів.

**1. Підготовчий етап** — згуртування групи, мотивація, відбір учасників для діагностики, поділ на контрольну та експериментальну групи.

**2. Когнітивний етап** — лекції та вправи на усвідомлення труднощів у самореалізації, формування знань про емоції та поведінку.

**3. Конативний етап** — практичні вправи на взаємодію та довіру, доведені до автоматизму.

**4. Рефлексивний етап** — бесіди, аналіз досвіду, психологічні висновки щодо результативності програми.

Таблиця 3.2.2

### Структура тренінгової програми особистісного розвитку студентів ювенального віку

№	Назва модуля	Ціль тренінгу	Ключові вправи	Очікувані результати
1	<b>Я — унікальний</b>	Підвищення самооцінки	«Я-портрет», «Скарб характеру»	Позитивний образ «Я»
2	<b>Я — в балансі</b>	Регуляція емоцій	«Стоп-кадр», «Емоційна хвиля»	Емоційна гнучкість
3	<b>Я — у спокої</b>	Подолання стресу	«Дихання квадратом», «Антистрес-план»	Зниження тривожності
4	<b>Я і мій гнів</b>	Контроль агресії	«Гнівний лист», «Карта альтернатив»	Самоконтроль
5	<b>Я — не страх</b>	Подолання страхів	«Обличчя страху», «Захисний образ»	Внутрішня опора
6	<b>Я — автор свого життя</b>	Постановка життєвих цілей	«Колесо життя», «Цільова мозаїка»	Усвідомлення цінностей
7	<b>Я — у взаємодії</b>	Розвиток соціальних навичок	«Я-повідомлення», «Мої кордони»	Асертивність, емпатія
8	<b>Я — у дії</b>	Ініціативність, самопрезентація	«Моя суперсила», «Проект мрії»	Активність, лідерські навички

Примітка: вправи добиралися з урахуванням практик психологічної допомоги [6], методик саморозвитку [20;21] та ціннісних орієнтацій [38].

Після завершення програми було проведено повторну діагностику, отримані результати якої засвідчили про позитивні зміни за основними показниками. Зокрема, підвищився рівень реальної самооцінки, зменшилася розбіжність між реальним і бажаним «Я», зафіксовано зниження рівня особистісної тривожності, а також показники емоційної компетентності значно зросли. Це є доказом того, що гармонізувався внутрішній образ «Я».

Аналіз отриманих даних показав істотне підвищення рівня реальної самооцінки, зменшення розбіжності між «Я-реальним» та «Я-бажаним», зниження показників особистісної тривожності, а також формування емоційної компетентності та гармонізацію внутрішнього образу «Я».

Порівняльні результати наведено у таблиці 3.2.3.

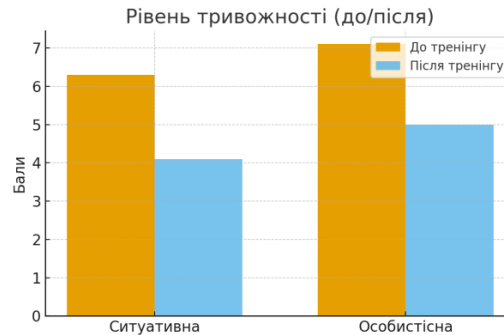
*Таблиця 3.2.3*

**Порівняльна динаміка психодіагностичних показників студентів ювенального віку після проходження тренінгової програми**

Методика	Показник	Середнє значення (після)	Динаміка
Дембо–Рубінштейн	Реальна самооцінка	5.7	+1.5
Дембо–Рубінштейн	Розбіжність «Я-реальне» – «Я-бажане»	2.0	↓1.5
Мадді	Особистісна тривожність	5.3	↓1.5
Холл (Мотков)	Емоційна компетентність	6.2	+1.1
«Образ Я» (Гріньова)	Позитивність самосприйняття	6.0	+1.3
«Я-концепція» (Гріньова)	Узгодженість компонентів	6.4	+1.4

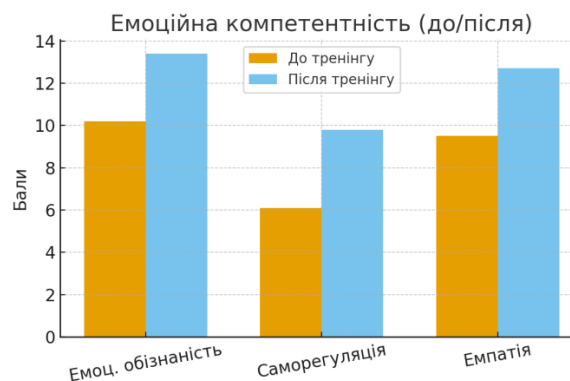
Окрім кількісних змін, зафіксовано якісні результати. Учасники стали більш відкритими у взаємодії, навчилися використовувати «Я-послання», демонстрували асертивність та емпатію, краще усвідомлювали власні емоції й потреби. Рефлексивні висловлювання студентів («Я навчився зупинятись, коли злюсь», «Я доволі симпатична», «Я знаю, що можу бути важливим для інших») підтверджують позитивне сприйняття програми та її вплив на внутрішній стан учасників.

Контрольна група (КГ) не засвідчила помітної динаміки, що підтверджує ефективність саме тренінгової програми як інструменту психологічної підтримки ювенальної молоді. Динаміку змін наочно ілюструють графіки.



**Рис. 3.1. Зниження рівня ситуативної та особистісної тривожності студентів після участі у тренінговій програмі** Порівняння середніх значень за шкалами ситуативної та особистісної тривожності до та після проходження психокорекційного курсу.

На рисунку 3.1 показано зниження рівня ситуативної та особистісної тривожності студентів після участі у програмі. Це демонструє вдосконалення емоційної саморегуляції та зміцнення стресостійкості.



**Рис. 3.2. Зміна рівня емоційної компетентності студентів ювенального віку до й після проходження тренінгової програми** Порівняння середніх значень за показниками емоційної обізнаності, саморегуляції та емпатії. Дані отримано за результатами психодіагностичного оцінювання.

На рисунку 3.2 відображено зростання показників емоційної компетентності (емоційна обізнаність, саморегуляція, емпатія), що підтверджує розвиток здатності до самоспостереження та соціальної чутливості.

Аналіз табличних даних та графічних матеріалів засвідчує позитивну динаміку за більшістю параметрів: зменшення показників тривожності, зростання рівня самооцінки та домагань, поліпшення емоційної компетентності.

Статистичний аналіз отриманих даних за t-критерієм Стюдента для залежних вибірок підтвердив достовірність позитивних змін в експериментальній групі. Зокрема, зниження показників особистісної тривожності ( $t=3.41; p<0.01$ ) та зменшення розбіжності між «Я-реальним» і «Я-бажаним» ( $t=2.95; p < 0.05$ ) виявилися статистично значущими. Порівняльний аналіз експериментальної (ЕГ) та контрольної (КГ) групи за допомогою U-критерію Манна–Уїтні також засвідчив перевагу експериментальної групи за більшістю параметрів ( $p<0.05$ ), що остаточно підтверджує ефективність формувального впливу тренінгової програми.

Особливу цінність програма має в контексті сучасних соціокультурних умов, позначених нестабільністю, невизначеністю та воєнним станом. У таких обставинах молодь особливо потребує психологічної підтримки, стабілізуючих практик та безпечного простору для самовираження. Тренінгова програма виконує не лише розвиткову, а й превентивну функцію, сприяючи формуванню внутрішньої опори, життєвої суб'єктності та готовності до самореалізації.

### **3.3. Прикладні рекомендації щодо подолання соціально-психологічних бар'єрів самореалізації особистості**

Результати проведеного емпіричного дослідження й апробації авторської тренінгової програми особистісного розвитку засвідчили, що процес самореалізації молоді ускладнюється низкою соціально-психологічних бар'єрів. Серед ключових чинників визначають низьку самооцінку, підвищену тривожність, емоційну нестабільність, страх соціального осуду, невпевненість у власних силах, відсутність чітких життєвих орієнтирів та криза ідентичності [23]. Ці бар'єри мають комплексний характер і відображають як індивідуально-психологічні особливості, так і соціокультурні умови розвитку особистості. Особливої актуальності вони набувають в умовах воєнного стану,

коли молодь перебуває у ситуації постійного стресу та невизначеності [27], що потребує цілеспрямованої психологічної підтримки.

Розроблена тренінгова програма орієнтована на підтримку осіб ювенального віку у подоланні соціально-психологічних перешкод через розвиток емоційної компетентності, формування позитивного образу «Я», підвищення рівня самоприйняття та впевненості у власних силах. Вона включає інструменти для емоційної саморегуляції, підвищення самооцінки, формування соціальної адаптивності та актуалізації ціннісних орієнтирів, що забезпечують гармонійний розвиток внутрішніх ресурсів і соціальних навичок молоді. Детальний перелік вправ і методик наведено у таблиці та додатках. Важливим ресурсом самореалізації є також залучення молоді до волонтерських ініціатив, які сприяють розвитку соціальної активності та відчуття значущості власного внеску.

Отримані емпіричні дані засвідчили ефективність програми: після її проходження студенти демонстрували підвищення рівня самооцінки, зменшення страхів і невпевненості, розвиток емоційної компетентності та здатності до конструктивного вираження емоцій. Відгуки учасників («Я навчився зупинятись, коли злюсь», «Я зрозумів, що можу бути важливим для інших») підтверджують чималий позитивний вплив тренінгових занять на їхнє самосприйняття та соціальну активність. Статистичний аналіз результатів (t-критерій Стьюдента, U-критерій Манна–Уїтні) засвідчив достовірність позитивних змін в експериментальній групі, що підтверджує наукову обґрунтованість рекомендацій.

Важливим аспектом є визначення умов та форматів застосування програми. Її доцільно використовувати у закладах середньої та професійної освіти як складову виховної роботи, факультативних занять або інтегрованих курсів [20]. Програма може бути впроваджена у форматі тренінгових модулів під час класних годин, гурткової діяльності чи психологічних практикумів, а також як окремий курс із розвитку емоційної компетентності та навичок самореалізації. Перспективним є введення у навчальні плани предмета

«Психологія», який забезпечуватиме систематичну роботу з учнями у різних форматах: інтерактивні тренінги, групові дискусії, індивідуальні консультації, психоосвітні лекції та практичні вправи. Такий предмет сприятиме формуванню у підлітків навичок емоційної саморегуляції, розвитку позитивного образу «Я», підвищенню рівня емпатії та соціальної взаємодії. Також предмет «Психологія» виконуватиме превентивну функцію, допомагаючи долати тривожність, невпевненість та кризу ідентичності.

Перспективи масштабування програми полягають у її адаптації до онлайн-форматів, що дозволить охопити ширшу аудиторію, а також у використанні у позашкільних молодіжних центрах, де вона може стати ресурсом для розвитку життєвої суб'єктності та соціальної активності. Запропоновані рекомендації можуть бути використані педагогами й практичними психологами як методичний матеріал для роботи з учнівською молоддю.

Таким чином, авторська тренінгова програма має не лише корекційне, а й превентивне значення. Вона допомагає молоді адаптуватися до викликів сучасного суспільства, знижує рівень стресу, сприяє формуванню внутрішньої опори та впевненості у власних силах. Її впровадження у форматі окремих тренінгів, факультативів, позашкільних занять або навіть навчального предмета «Психологія» створює умови для гармонійного особистісного розвитку та готовності до самореалізації в умовах сучасних соціокультурних викликів. Наукова новизна дослідження полягає в тому, що вперше апробовано програму як системний інструмент психологічної підтримки осіб ювенального віку в умовах війни.

### **Висновок до розділу III**

У третьому розділі проведено емпіричне дослідження психологічних умов самореалізації молоді. Апробація авторської тренінгової програми підтвердила її дієвість щодо зниження тривожності, підвищенні самооцінки та розвитку навичок саморегуляції й соціальної взаємодії. За отриманими результатами

сформульовано прикладні рекомендації щодо подолання соціально-психологічних бар'єрів самореалізації, що сприяють розвитку внутрішніх ресурсів і психологічної готовності молоді до самореалізації.

У підрозділі 3.3 запропоновано прикладні рекомендації щодо подолання соціально-психологічних бар'єрів самореалізації, які сприяють формуванню внутрішніх ресурсів, актуалізації ціннісних орієнтирів та розвитку психологічної готовності до самореалізації.

Таким чином, результати дослідження підтверджують важливість цілеспрямованої психолого-педагогічної підтримки молоді, особливо в умовах соціальної нестабільності та трансформації життєвих стратегій.

## **ВИСНОВКИ**

Проведене дослідження було присвячене комплексному аналізу психологічних умов самореалізації особистості ювенального віку та визначенню впливу соціальних і культурних чинників на цей процес. Теоретичний огляд проблеми засвідчив, що самореалізація є інтегративною та динамічною потребою особистості, яка охоплює усвідомлення власного потенціалу, здатність до самопізнання, активне цілепокладання та самоствердження у соціумі. Встановлено, що юнацький вік (15–18 років) є сенситивним періодом для становлення ідентичності та професійного самовизначення, що робить проблему психологічної підтримки молоді особливо актуальною в умовах соціальної нестабільності та воєнних викликів сьогодення.

У другому розділі було показано, що соціально-культурні чинники — суспільні формації, етнокультурні традиції, інститути сім'ї та освіти — суттєво впливають на процес самореалізації. Самопізнання, самоактуалізація та саморозвиток визначено як ключові психологічні передумови, які забезпечують готовність молоді до розкриття власного потенціалу.

Емпірична частина дослідження (розділ III) дала змогу діагностувати стан сформованості основних психологічних умов самореалізації, серед яких особливе значення мають самоприйняття, рівень конгруентності та здатність до саморегуляції. Виявлені бар'єри — низька самооцінка, емоційна нестабільність, страх соціального осуду та криза ідентичності — стали підґрунтям для розробки та апробації авторської тренінгової програми особистісного розвитку. Експериментальна перевірка підтвердила її ефективність: зафіксовано статистично значущі позитивні зміни у рівні самоактуалізації, зниження тривожності та інконгруентності, підвищення готовності до професійного вибору й соціальної взаємодії.

Практична значущість роботи полягає у можливості впровадження розробленого психолого-педагогічного інструментарію в систему освітньої та виховної роботи. Авторська програма може бути використана у школах, коледжах та молодіжних центрах як тренінговий курс, факультатив або інтегрований модуль, а також стати основою для введення навчального предмета «Психологія». Її адаптованість до вікових особливостей та соціокультурного контексту, а також потенціал масштабування в онлайн-формати й позашкільні практики роблять програму універсальним інструментом психологічної підтримки молоді. Запропоновані рекомендації можуть бути використані педагогами та практичними психологами як методичний матеріал для роботи з учнівською молоддю.

Новизна дослідження полягає у практичному випробуванні авторської програми, створеної як комплексний інструмент психологічної допомоги особам ювенального віку в нинішніх складних умовах війни та нестабільності.

Перспективи подальших досліджень убачаються у вивченні довготривалих ефектів впровадженої програми, диференціації підходів до самореалізації відповідно до досвіду осіб ювенального віку, а також у розробці нових форматів психологічної підтримки, які поєднуюватимуть очні та дистанційні форми роботи.

### СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Балл Г.О. Концепція самоактуалізації особистості в гуманістичній психології. *Психологія і суспільство*. 2017. № 2(68). С. 3–14.
2. Бандура А. Соціальні основи мислення і дії. Київ: Основи, 2000.
3. Баришполь Б.Д. Особливості впливу батьківської родини на розвиток особистості. *Наукові записки УДПУ ім. П. Тичини*. 2023. Вип. 1.
4. Бех І.Д. Особистість у просторі виховання: теоретико-методологічні основи. Київ: Логос, 2003. 280 с.
5. Большакова А.М. Особистісна реалізованість людини в онтогенезі. Автореф. дис. ... д-ра психол. наук. Запоріжжя: Класичний приватний університет, 2011. 36 с.
6. Бондаренко О.Ф. Психологічна допомога особистості. Київ: Либідь, 2011. 224 с.

7. Братаніч Б.В., Ільченко І.Г. Самоактуалізація особистості та освіта. *Філософські проблеми освіти*. 2011. № 2. С. 13–20.
8. Виготський Л.С. Психологія розвитку дитини. Київ: Основи, 2000.
9. Гавриловська К.П. Соціальна самореалізація особистості у контексті системи правових норм держави. *Актуальні проблеми психології*. Луцьк: Вежа, 2003. С. 32–35.
10. Гірняк А.Н. Психологія модульно-розвивальної взаємодії: монографія. Тернопіль: Університетська думка, 2020. 376 с.
- 10а. Гірняк А.Н. Психологічні особливості освітньої взаємодії осіб з різними суб'єктними характеристиками. *Психологічний часопис*. 2020. № 3 (35). Т. 6. С. 45–55. URL: <https://www.apsijournal.com/index.php/psyjournal/article/view/892/530>
11. Гомонюк В.О. Самоактуалізація та самореалізація особистості: сучасні наукові уявлення. *Europejska nauka XXI powieka*. Przemysl: Nauka i studia, 2013. S. 21–26.
12. Гріньова О. Самопізнання та рефлексія особистості. Київ: Інститут психології, 2015. 210 с.
13. Гурлева Т.С., Гомонюк В.О. Медійна самоосвіта у протидії агресивному впливу інфопростору. У: *Науковий прогрес: інновації, досягнення та перспективи*. Мюнхен: MDPC Publishing, 2023. С. 392–398.
- 13а. Дембіцька В.В., Гірняк А.Н. Методологічний аналіз категоріально-понятійного поля емоційно-почуттєвого розвитку дитини в контексті сімейних взаєностосунків. *Габітус*. 2024. Вип. 61. С. 118–122. <http://habitus.od.ua/journals/2024/61-2024/22.pdf>
14. Дембо Т.В., Рубінштейн С.Л. Методика вивчення самооцінки та рівня домагань особистості. *Психологічний журнал*. 1998. № 2. С. 45–52.
15. Дворніченко Л.Л. Філософсько-психологічні аспекти професійної орієнтації та самореалізації особистості. *Психологія і особистість*. 2015. № 2(8), ч. 1. С. 272–283.
16. Зязюн І.А. Педагогічна підтримка як чинник самореалізації особистості. *Психолого-педагогічні проблеми сучасної школи*. 2021. № 1(33). С. 7–14.

17. Івашкін В. Методика оцінки психологічного клімату класного колективу. *Психологія і педагогіка*. 2017. № 3. С. 21–26.
18. Камінська О. Психологічний аналіз проблеми самопізнання. *Психологічний журнал*. 2017. Т. 3, Вип. 5. С. 70–78.
19. Коростильова Л.О. Самореалізація особистості в системі наук про людину. Київ: Інститут психології ім. Г.С. Костюка НАПН України, 2015. 212 с.
20. Кузікова С.Б., Кузіков Б.О. Конструювання методики дослідження саморозвитку особистості. *Вісник НТУУ «КПІ»*. 2010. Вип. 2. С. 106–112.
21. Кузікова С.Б. Психологічні ресурси саморозвитку особистості. Київ: Інститут психології ім. Г.С. Костюка НАПН України, 2017. 248 с.
22. Логвиненко Л.А. Соціальні інституції як механізм взаємодії гендерної рівності та процесу самореалізації особистості. *Наукові праці НУХТ*. 2018. Вип. 24, № 1. С. 129–131.
23. Максименко С.Д., Максименко К.С., Папуча М.В. Психологія особистості. Київ: КММ, 2007. 296 с.
24. Максименко С.Д. Діяльнісна самореалізація особистості в освітньому просторі: монографія. Київ: Слово, 2017. 262 с.
25. Маноха І.П. Професійний потенціал особистості: досвід онтологічного дослідження. Автореф. дис. ... канд. психол. наук. Київ: КНУ ім. Т. Шевченка, 1993. 22 с.
26. Маслоу А. Мотивація та особистість. Харків: Клуб Сімейного Дозвілля, 2020. 478 с.
27. Мельничук І.М. Цінності молоді в умовах війни. Київ: Інститут психології, 2023.
28. Мороз В.В. Психологічні особливості самореалізації особистості в сучасному суспільстві. *Науковий вісник ХДУ. Серія: Психологічні науки*. № 6.
29. Мотков О.І. Емоційна компетентність як чинник психологічного здоров'я. Київ: Педагогічна думка, 2012. 160 с.

- 30.Новосад С.О. Духовна самоактуалізація особистості в умовах громадянського суспільства. *Наука. Релігія. Суспільство*. 2010. № 3(3). С. 207–213.
- 31.Новосад С.О. Ціннісні орієнтації молоді: динаміка змін у період трансформації суспільства. *Соціальна психологія*. 2010. № 1. С. 45–52.
- 32.Ніцше Ф. Так казав Заратустра. Київ: Основи, 2001. 352 с.
- 33.Олпорт Г. Становлення особистості. Київ: Основи, 2002. 461 с.
- 34.Остапенко І.В. Методика активізації національної та громадянської самоідентифікації молоді. Київ: ІСПП НАПН України, 2021. 200 с.
- 35.Остапенко І.В. Стратегії та технології активізації самоідентифікування молоді. Київ: ІСПП НАПН України, 2018. 64 с.
- 36.Петренко І.В. Взаємодія соціальних суб'єктів у системі «сім'я-школа». *Наукові записки НУ «Острозька академія». Серія «Психологія»*. 2022.
- 37.Платонов К.К. Структура і розвиток особистості. Київ: Основи, 1990.
- 38.Потемкіна О.Ф. Ціннісні пріоритети особистості: методика та результати апробації. Київ: НПУ ім. М. Драгоманова, 2019. 180 с.
- 39.Роджерс К. Становлення особистості: погляд на психотерапію. Київ: Основи, 2001.
- 40.Слюсар В.М. Соціокультурні чинники самореалізації особистості. Київ: Інститут психології, 2018. 212 с.
- 41.Сохань Л. Духовний потенціал особистості та самоактуалізація. Київ: Педагогічна думка, 2008. 256 с.
- 42.Суходубов Г.Д. Рефлексія та самопізнання у психології. Харків: ХНУ, 2012.
- 43.Титаренко Т.М. Психологічна адаптація ветеранів війни: виклики та стратегії. Київ: Інститут психології, 2023.
- 43а. Фурман О.Є., Гірняк А.Н. Розвивальна взаємодія в освітньому закладі як сфера психологічного оргвпливу. *Актуальні проблеми психології*. Т. I, вип. 55. 2020. С. 66–71. URL:<http://appspsychology.org.ua/index.php/ua/arkhiv-vydannia/tom-1/vipusk-55-u-m-2020>

- 44.Хмуринська Т.О. Самовизначення особистості у контексті соціальної активності та громадянської зрілості. Київ: Інститут психології НАПН України, 2019. 210 с.
- 45.Юнг К.Г. Архетипи і колективне несвідоме. Київ: Основи, 2001.
- 46.Adler, A. The Practice and Theory of Individual Psychology. London: Routledge, 1924.
- 47.Allport, G.W. Personality: A Psychological Interpretation. New York: Holt, 1937.
- 48.Baumrind, D. Parenting styles and adolescent development. In: Encyclopedia of Adolescence. New York: Garland, 1991.
- 49.Bowlby, J. Attachment and Loss. Vol. 1: Attachment. New York: Basic Books, 1969.
- 50.Bronfenbrenner, U. The Ecology of Human Development. Cambridge: Harvard University Press, 1979.
- 51.Erikson, E.H. Childhood and Society. New York: Norton, 1950.
- 52.Freud, S. The Ego and the Id. London: Hogarth Press, 1923.
- 53.Jung, C.G. The Archetypes and the Collective Unconscious. Princeton: Princeton University Press, 1959.
- 54.Maddi, S.R. The personality construct of hardiness. Current Psychology. 2006.
- 55.Marcia, J.E. Development and validation of ego-identity status. Journal of Personality and Social Psychology. 1966.
- 56.Piaget, J. The Psychology of Intelligence. London: Routledge, 1950.
- 57.Rogers, C.R. On Becoming a Person. Boston: Houghton Mifflin, 1961.
- 58.Selman, R.L. The Growth of Interpersonal Understanding: Developmental and Clinical Analyses. New York: Academic Press, 1980.

**Додаток А****Анкета для визначення рівня самореалізації особистості ювенального віку**

**Мета:** виявити особливості самосприйняття, рівень самооцінки та орієнтацію на саморозвиток.

**Інструкція:** дайте відповідь на кожне твердження, обравши варіант, який найбільше відповідає вашому стану (1 – «ніколи», 2 – «рідко», 3 – «іноді», 4 – «часто», 5 – «завжди»).

**Приклади тверджень:**

1. Я відчуваю, що можу впливати на власне майбутнє.
2. Я часто ставлю перед собою нові цілі.
3. Мені важко приймати себе таким, який я є.

4. Я вірю, що мої здібності можуть розвиватися.
5. Я відчуваю підтримку від друзів та близьких у моїх прагненнях.
6. Я вмію знаходити способи подолання труднощів.
7. Я часто сумніваюся у власних силах.
8. Я відчуваю задоволення від того, що роблю.

**Обробка результатів:** Підраховується сума балів.

- Високий рівень (31–40 балів) — виражена самореалізація, позитивне самосприйняття.
- Середній рівень (21–30 балів) — часткова реалізація потенціалу, потреба у підтримці.
- Низький рівень (менше 20 балів) — труднощі у самосприйнятті, потреба у корекційній роботі.

## Додаток Б

### Взірці занять для коригування самооцінки у підлітків

#### Заняття 1

**Тема:** «Я — унікальний»

**Мета:** створити безпечний простір для самовираження, актуалізувати позитивне самосприйняття, зняти емоційну напругу.

**Обладнання:** ноутбук, проектор, із зображенням силуету людини, стікери у формі зірочок, маркери, аудіозапис спокійної музики.

1. Вправа «Привітання себе» (10 хв.)

**Мета:** налаштування на роботу, формування позитивного внутрішнього діалогу.

**Інструкція:** «Станьте в коло. Кожен по черзі говорить: “Я — це я, і я радий бути тут”. Потім додає одну позитивну рису про себе.»

2. Вправа «Я — унікальний» (15–20 хв.)

**Мета:** формування позитивного образу «Я», актуалізація внутрішніх ресурсів.

Інструкція: «Напишіть на окремих аркушах свої сильні сторони, таланти, риси, які вам подобаються в собі. Зачитайте їх вголос. Після цього хтось із учасників може доповнити ваш перелік двома–трьома позитивними характеристиками, які, на його думку, вас описують. Ми створюємо простір підтримки, де кожен має змогу побачити себе очима інших».

#### 4. Вправа «Я і моє місце» (20 хв.)

Мета: усвідомлення своєї ролі в соціумі, прийняття себе серед інших.

Інструкція: «Уявіть, що ви — частина великої мозаїки. Намалюйте себе як елемент (зірка, крапка, хвиля) і напишіть, що ви привносите у світ. Потім об'єднайте малюнки в загальну композицію.»

#### 5. Вправа «Передай підтримку» (10 хв.)

Мета: згуртування, розвиток емпатії.

Інструкція: «Передавайте один одному м'який предмет зі словами: «Я бачу в тобі силу...» або «Я бажаю тобі впевненості...»»

Рефлексія

Запитання: – Що сьогодні було для тебе несподіваним?

– Що ти дізнався про себе?

– Що хочеш взяти з собою після заняття?

## Заняття 2

**Тема: «Я — в балансі»**

Мета: допомогти учасникам усвідомити динаміку власних емоцій, навчитися зупиняти імпульсивні реакції, розрізняти емоцію та особистість, формувати навички емоційної саморегуляції.

Обладнання: аркуші А4, кольорові олівці або маркери, таймер, аудіозапис звуків природи, картки з емоціями, ватман для загальної хвили.

#### 1. Вправа «Емоційний барометр» (10 хв.)

Мета: актуалізувати емоційний стан учасників, розвивати навички розпізнавання, диференціації та вербалізації емоцій.

Інструкція: «На аркуші паперу зобразіть п'ять вертикальних шкал — кожна від 0 до 100 балів (цифри можна проставити одразу). Оберіть п'ять емоцій: злість, страх, образа, сором, щастя. Для кожної емоції позначте, наскільки інтенсивно ви її відчуваєте у даний момент (0 — не відчуваю зовсім, 100 — максимально сильно). Після цього оберіть одну емоцію, яка є для вас найактуальнішою зараз, і коротко поясніть, чим вона зумовлена.»

## 2. Вправа «Стоп-кадр» (15–20 хв.)

Мета: навчити зупиняти імпульсивну реакцію, проаналізувати емоцію в моменті.

Інструкція: «Уявіть ситуацію, коли ви відчули сильну емоцію (злість, страх, образу). Закрийте очі й подумки натисніть “стоп-кадр” — зупиніть момент. — Що ви відчували тілом? — Які думки виникли? — Що хотілося зробити? Запишіть ці три пункти на аркуші. Потім обговоримо: чи можна було відреагувати інакше? Який вибір був би кориснішим для вас?»

## 3. Міні-лекція «Емоція ≠ Я» (5 хв.)

Мета: пояснити, що емоція — це тимчасовий стан, а не характеристика особистості. Тренер говорить: «Емоція — це як хвиля: вона приходить і йде. Ви — не ваша злість, не ваш страх, не ваша образа. Ви — той, хто здатен їх помічати, розуміти і керувати ними. Коли ми навчаємось зупинятись і аналізувати, ми стаємо сильнішими».

## 4. Вправа «Емоційна хвиля» (20 хв.)

Мета: візуалізувати розвиток емоції, навчитися бачити її початок, пік і спад. Інструкція: «На аркуші намалюйте хвилю. Позначте на ній: — точку, де емоція виникла — момент, коли вона стала сильною — момент, коли вона почала спадати — що допомогло вам її прожити. Потім об'єднайте всі хвилі на одному столі — це буде наша “емоційна карта групи».

## 5. Вправа «Я — регулятор» (10 хв.)

Мета: сформувати навички саморегуляції. Інструкція: «Оберіть одну емоцію, яка часто вас охоплює. Напишіть три способи, як ви можете її прожити без шкоди для себе та інших. Наприклад:

«Коли я злюсь — я дихаю, йду на прогулянку, слухаю музику»

Рефлексія (10 хв.)

Запитання: – Що нового я дізнався про себе сьогодні? – Яку емоцію я навчився краще розуміти? – Що я можу зробити, щоб бути в балансі?

### **Заняття 3**

**Тема: «Я — у спокої»**

Мета: формування навичок самозаспокоєння, зниження емоційної напруги, розвиток внутрішньої стійкості та прийняття себе.

Обладнання: аудіозапис звуків природи (можна музику А.Вівальді), аркуші А4, кольорові олівці, м'яка іграшка або м'ячик.

1. Вправа «Мій внутрішній простір» (10 хв.)

Мета: створення безпечного внутрішнього образу, який викликає спокій.

Інструкція: «Закрийте очі. Уявіть місце, де вам добре, спокійно, затишно. Це може бути ліс, берег річки, кімната, де ви почуваетесь у безпеці. Уявіть кольори, звуки, запахи. Тепер відкрийте очі й намалюйте це місце. Це — ваш внутрішній простір спокою.»

2. Вправа «Дихання 4–7–8 або Квадратне дихання» (5 хв.)

Мета: навчити техніці швидкого самозаспокоєння. Інструкція: «Сядьте зручно.

Вдих — на 4 рахунки, затримка дихання — на 7, повільний видих — на 8.

Повторіть 3 рази. Зверніть увагу, як змінюється ваш стан.»

3. Вправа «Краплі спокою» (15 хв.)

Мета: усвідомлення джерел внутрішнього спокою.

Інструкція: «На стікерах-краплях напишіть, що допомагає вам заспокоїтись: «Мене заспокоює...», «Я відновлююсь, коли...». Покладіть краплі на спільний стіл, це наша уявна «Хмара спокою».

4. Вправа «Я — не буря» (15 хв.)

Мета: розмежування себе та своїх емоцій, розвиток самоприйняття. Інструкція:

«На аркуші намалюйте бурю (гнів, страх, образи), а поруч — себе. Напишіть:

«Я — це не буря. Я — той, хто її переживає». Обговоріть: як відрізнити себе від емоції? Що допомагає не злитись із нею?»

#### 5. Вправа «Передай спокій» (10 хв.)

Мета: згуртування, передача підтримки. Інструкція: «Передавайте м'яку іграшку по колу зі словами: «Я бажаю тобі спокою, коли... (ситуація)».

Наприклад: «Я бажаю тобі спокою, коли ти хвилюєшся перед контрольною».

Рефлексія (5–7 хв.)

Запитання: – Що сьогодні допомогло мені заспокоїтись? – Який образ або вправа залишились зі мною? – Що я можу використовувати у повсякденному житті?

### Додаток В

#### Результати діагностики рівня самореалізації до та після тренінгу

№	ШІБ (шифр)	Рівень самореалізації (до тренінгу)	Рівень самореалізації (після тренінгу)	Динаміка (+/-)
1	Учасник 1	22 (середній)	30 (високий)	+8
2	Учасник 2	18 (низький)	25 (середній)	+7
3	Учасник 3	28 (середній)	34 (високий)	+6
...	...	...	...	...

*Примітка: у таблиці можна використовувати шифри замість імен, щоб зберегти конфіденційність.*

Аналіз індивідуальних результатів учасників показує стабільну позитивну динаміку рівня самореалізації після проходження тренінгової програми. У більшості випадків спостерігається перехід від низького або середнього рівня до середнього чи високого, що підтверджує ефективність запропонованої методики. Використання шифрів замість імен забезпечує дотримання принципів конфіденційності та етичності дослідження.

## Додаток Г

### **Зведений графік змін показників самореалізації до і після тренінгу**

На графіку представлено середні значення шести ключових показників самореалізації, виміряних до та після проходження тренінгової програми. Жовті стовпчики відображають рівень до тренінгу, сині — після. Візуалізація узагальнює результати, подані у таблиці розділу III.

Це підтверджує ефективність тренінгової програми як засобу підтримки самореалізації молоді.

Графік демонструє позитивну динаміку:

- зростання реальної самооцінки, емоційної компетентності, позитивності самосприйняття та узгодженості «Я-концепції»
- зменшення розбіжності між «Я-реальним» і «Я-бажаним»
- зниження особистісної тривожності

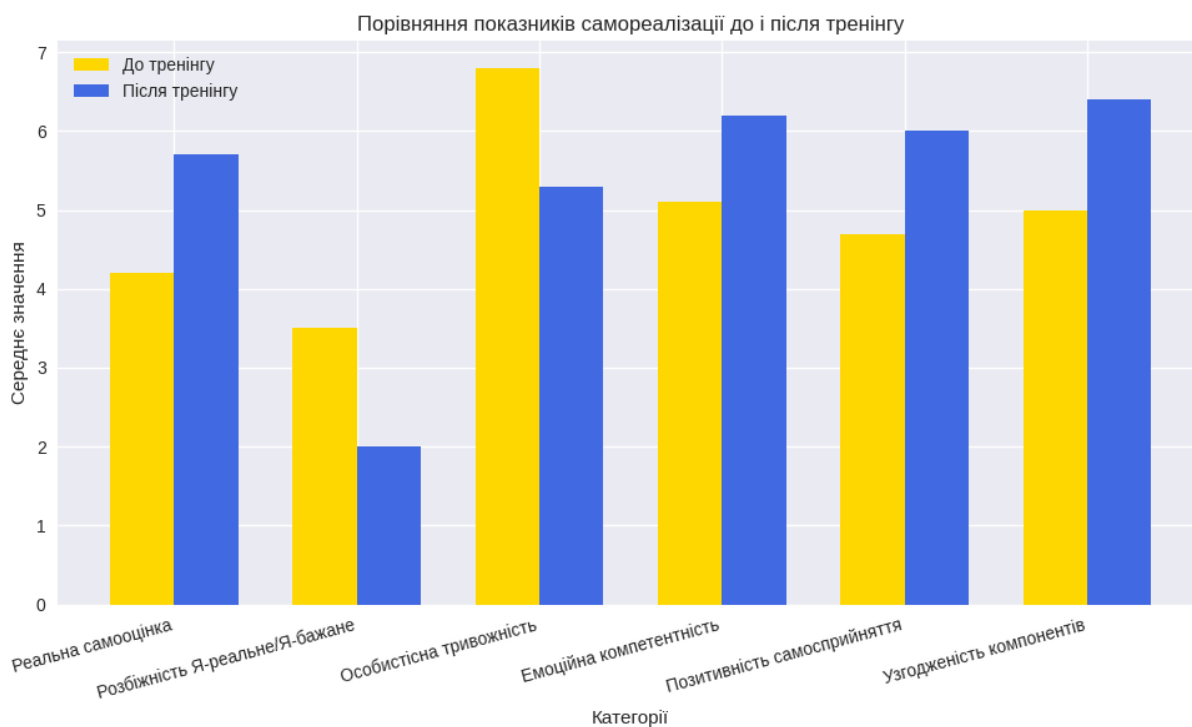


Рис. 5. Середні значення показників самореалізації до і після тренінгу (зведений графік)

## Додаток Д

### Методичні рекомендації щодо впровадження тренінгової програми розвитку самореалізації юнацтва

**Мета програми:** Сприяти розвитку самореалізації, емоційної компетентності та внутрішньої стійкості в учнів ювенального віку шляхом інтерактивної тренінгової роботи.

**Цільова аудиторія:** Учні 9–11 класів, студенти закладів фахової передвищої освіти, молодь у кризових життєвих обставинах.

**Форма реалізації:** Тренінговий курс із 10–12 занять, що включає:

*психодіагностичний блок (до/після)*

*інтерактивні вправи*

*рефлексивні обговорення  
індивідуальні та групові завдання*

Умови ефективного впровадження:

*добровільна участь  
психологічно безпечне середовище  
професійна підготовка ведучого  
адаптація до контексту (воєнний стан, освітні реформи, онлайн-  
формат)*

Очікувані результати:

*зростання реальної самооцінки  
зменшення особистісної тривожності  
покращення емоційної регуляції  
формування позитивного образу «Я»  
підвищення узгодженості «Я-концепції»*

Рекомендації для практичного використання:

- застосування у роботі психолога-педагога,
- використання у відповідних освітніх проєктах, спрямованих на підтримку молоді в умовах стресу,
- запровадження курсу «Практична психологія» у 10-11 класах.