

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

ЗАХІДНОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Соціально-гуманітарний факультет

Кафедра психології та соціальної роботи

**ПСИХОКУЛЬТУРНІ ПАРАМЕТРИ ПРОФЕСІЙНОЇ САМОРЕАЛІЗАЦІЇ
МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ / PSYCHO-
CULTURAL PARAMETERS OF THE FUTURE PSYCHOLOGISTS'
PROFESSIONAL SELF-REALIZATION**

Спеціальність 053 Психологія
Освітня програма «Психологія»
Освітній рівень вищої освіти – магістр
Кваліфікаційна робота

Виконала:

студентка групи ПСЗМ-21

Хомюк Ольга Анатоліївна

Науковий керівник:

д.психол.н., професор

Гірняк Андрій Несторович

Тернопіль 2025

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ САМОРЕАЛІЗАЦІЇ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ.....	7
1.1. Змістова суть поняття «професійна самореалізація особистості» у психолого-педагогічній літературі	7
1.2. Соціально-психологічні чинники професійної самореалізації майбутніх психологів.....	23
Висновок до розділу	1
.....	35
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОКУЛЬТУРНИХ ПАРАМЕТРІВ ПРОФЕСІЙНОЇ САМОРЕАЛІЗАЦІЇ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ.....	36
2.1. Методики емпіричного дослідження психокультурних параметрів професійної самореалізації майбутніх психологів	36
2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження психокультурних параметрів професійної самореалізації майбутніх психологів	41
Висновок до розділу	2
.....	53
РОЗДІЛ 3. ПРИКЛАДНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ САМОРЕАЛІЗАЦІЇ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ	54
3.1. Програма сприяння професійній самореалізації майбутніх психологів та її експериментальна апробація.....	54

3.2. Практичні рекомендації майбутнім психологам щодо розвитку здатності до професійної самореалізації	3
.....	65
Висновок до розділу	3
.....	72
ВИСНОВКИ	73
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	76
ДОДАТКИ	85

ВСТУП

Актуальність дослідження. У сучасному світі професійна самореалізація виступає однією з ключових категорій, що визначають ефективність діяльності людини в суспільстві та її життєве задоволення. Суспільство XXI століття характеризується швидкими соціальними, економічними та технологічними змінами, які постійно формують нові вимоги до професійної компетентності та особистісного розвитку. У цих умовах здатність особи до самореалізації стає не лише індивідуальним показником життєвої успішності, а й важливим соціально-психологічним ресурсом, що сприяє розвитку професійної спільноти та підвищенню якості надання психологічної допомоги.

Зазначимо, що професійна самореалізація фахівця-психолога передбачає інтеграцію особистісних, соціальних та професійних компетенцій у процесі розвитку та здійснення діяльності, що має практичну значущість для клієнтів, організацій та суспільства в цілому. У професійній підготовці майбутніх психологів особливе значення набуває формування низки психокультурних параметрів, які визначають здатність до усвідомленого вибору професійних цілей, ефективного саморозвитку та гармонійної взаємодії з клієнтами та колегами. Психокультура, яка розуміється як сукупність психічних, соціальних та ціннісних аспектів особистості, формує внутрішнє підґрунтя для професійної самореалізації та адаптації фахівця до професійних вимог.

Значущість дослідження підкреслюється й соціально-економічними

викликами, з якими стикаються сучасні психологи: збільшення психологічних проблем населення, вимоги до міжособистісної комунікації, робота в кризових ситуаціях та потреба в високому професійному рівні. Усі ці фактори зумовлюють необхідність підготовки психологів, здатних ефективно реалізовувати свій потенціал і забезпечувати якісну допомогу в різних соціальних контекстах. У контексті сучасної психологічної науки, психокультура розглядається як інтегральний показник готовності особистості до професійної діяльності та соціальної взаємодії. Вона охоплює когнітивні, емоційні, ціннісні та мотиваційні аспекти, що визначають ефективність професійної самореалізації.

В освітньому середовищі сучасних закладів вищої освіти важливо забезпечити умови, що стимулюють розвиток не лише теоретичних знань, а й практичних компетентностей. Формування психокультурних параметрів майбутніх психологів відбувається через інтеграцію академічної підготовки, практичних тренінгів, супервізійної діяльності та самоосвітніх стратегій. Такий підхід дозволяє підвищити рівень професійної рефлексії, самодисципліни та відповідальності, що, у свою чергу, сприяє якісному професійному розвитку. Не менш важливим аспектом є соціально-психологічне середовище навчання, яке визначає можливості для взаємодії студентів, обміну досвідом та формування комунікативної компетентності. В умовах активної взаємодії майбутні психологи отримують досвід, що впливає на розвиток психокультурних параметрів, таких як емпатія, толерантність, готовність до самокорекції.

Сучасні дослідження (О. Бандура, І. Бех, М. Ватковська, Т. Голованова, Н. Дідик та ін.) свідчать, що професійна самореалізація майбутнього психолога безпосередньо пов'язана з розвитком його психокультурних параметрів, серед яких виділяють рівень самосвідомості, професійної мотивації, емоційної компетентності, комунікативних навичок та здатності до адаптації. Психокультурні характеристики формуються в процесі освітньої та практичної підготовки, а їх розвиток впливає на якість взаємодії психолога з клієнтами та ефективність психокорекційної та консультативної діяльності. Водночас соціокультурні трансформації та істотне зростання психосоціальних потреб

населення підвищують вимоги до професійної готовності майбутніх фахівців.

Як доводить аналіз наукової літератури, значущість дослідження психокультурних параметрів професійної самореалізації майбутніх психологів зумовлена потребою в підготовці фахівців, здатних не лише володіти методичними та технічними знаннями, а й ефективно реалізовувати свій потенціал у складних соціально-психологічних умовах. Підготовка психолога вимагає комплексного підходу, який враховує не лише академічні знання, а й розвиток ціннісно-мотиваційних, емоційно-вольових і комунікативних якостей-рис особистості. Тільки за умови високого рівня психокультурного розвитку можна забезпечити професійну стійкість, високу етичність та здатність до саморефлексії, що є основними чинниками ефективної професійної діяльності.

Слід констатувати, що проблема вивчення психокультурних параметрів професійної самореалізації майбутніх психологів, попри її актуальність, ще не була предметом спеціальних досліджень. Існуюча необхідність теоретико-емпіричного дослідження професійної самореалізації майбутніх психологів зумовила вибір теми кваліфікаційної роботи: **«Психокультурні параметри професійної самореалізації майбутніх психологів»**.

Мета дослідження– теоретичне обґрунтування й емпіричне дослідження психокультурних параметрів професійної самореалізації майбутніх психологів.

Завдання дослідження:

1. Визначити категорійну сутність поняття «професійна самореалізація особистості» у науково-психологічній літературі.
2. Охарактеризувати психологічні особливості професійної діяльності психологів-практиків.
3. Обґрунтувати вагомі соціально-психологічні чинники професійної самореалізації майбутніх психологів.
4. Емпірично дослідити психокультурні параметри професійної самореалізації майбутніх психологів.
5. Розробити та апробувати тренінгову програму сприяння професійній самореалізації майбутніх психологів.

Об'єкт дослідження–теоретичні і практичні аспекти професійної

самореалізації особистості.

Предмет дослідження – психокультурні параметри професійної самореалізації майбутніх психологів.

Методи дослідження: *теоретичні* – аналіз, узагальнення, систематизація наукових джерел з проблем професійної самореалізації особистості та основних психокультурних параметрів цього явища; *емпіричні* – тестування (використано такі психодіагностичні методики: методика «Оцінка комунікативних і організаторських здібностей особистості» (В. Синявський, В. Федоришин), методика діагностики спрямованості особистості Б. Басса, Самоактуалізаційний тест» Е. Шострома, спеціальна анкета для вивчення усвідомленості майбутніми психологами поняття «професійна самореалізація») для емпіричного вивчення психокультурних параметрів професійної самореалізації майбутніх психологів; *методи математичної статистики* – середнє арифметичне, методи кількісної і якісної обробки здобутих емпіричних даних – для обґрунтування ефективності програми сприяння професійній самореалізації майбутніх психологів.

Теоретичне значення дослідження полягає у тому, що: здійснено комплексне теоретико-практичне дослідження психокультурних параметрів професійної самореалізації майбутніх психологів, у тому числі: визначено категорійну сутність поняття «професійна самореалізація особистості» у науково-психологічній літературі, охарактеризовано психологічні особливості професійної діяльності психологів-практиків, обґрунтовано вагомі соціально-психологічні чинники професійної самореалізації майбутніх психологів, запропоновано обґрунтовані шляхи, способи, методи і прийоми сприяння професійній самореалізації майбутніх психологів.

Практичне значення дослідження полягає у розробці й апробації психодіагностичного інструментарію для вивчення психокультурних параметрів професійної самореалізації майбутніх психологів, які можуть використовуватися фахівцями соціально-психологічних служб закладів вищої освіти; у розробці та впровадженні тренінгової програми сприяння професійній самореалізації майбутніх психологів. Крім того, здобуті нами емпіричні дані, обґрунтовані теоретичні положення і висновки дослідження можуть бути

використані для підвищення ефективності професійної самореалізації майбутніх психологів на засадах виявлених психокультурних параметрів.

Експериментальна база дослідження. Дослідження здійснювалось упродовж 2024-2025 н. рр. на базі ДВНЗ «Західноукраїнський національний університет». Емпіричним дослідженням було охоплено 50 студентів 3-4 курсів спеціальності 053 Психологія, віком 19-22 років.

Структура та обсяг дослідження. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел і літератури (98 найменувань), 2-х додатків. Загальний обсяг дослідження становить 91 сторінку. Основний зміст роботи викладено на 75 сторінках.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ САМОРЕАЛІЗАЦІЇ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ

1.1. Змістова суть поняття «професійна самореалізація особистості» у психолого-педагогічній літературі

Проблематика професійної самореалізації особистості є однією з ключових у сучасній психологічній науці, оскільки безпосередньо пов'язана з процесами самоствердження, професійного зростання та реалізації потенціалу людини в соціально значущих сферах діяльності. Сучасні соціальні трансформації змінили ціннісні орієнтири, сформувавши нове ставлення до професійного розвитку, кар'єрного зростання та просування по службі, що відрізняється від традиційних уявлень минулих десятиліть. У науковій літературі відзначається зростаючий інтерес до системного осмислення сутності самореалізації, а саме її професійного аспекту, який визначається як процес усвідомленого розкриття та застосування індивідуального потенціалу у професійній діяльності.

Зазначимо, що на рівні наукових досліджень самореалізація розглядається як категорія загальнокультурна та як явище психодуховного і морального самовдосконалення особистості. У психологічному дискурсі самореалізацію визначають як «свідомий, цілеспрямований процес росту та розвитку,

розкриття власного потенціалу особистості в різноманітній практичній і творчій діяльності» [80], що включає професійні компетенції, кар'єрні досягнення та інтеграцію індивіда у соціальні структури професійного середовища.

Термін «самореалізація» традиційно вважається ширшим за поняття «самоактуалізація», «самоствердження» та «саморозвиток». С. Максименко та В. Осьодло виділяють специфічну відмінність між «самореалізацією» та «самоактуалізацією»: перша акцентує увагу на зовнішньому прояві потенціалу особистості, тоді як друга – на внутрішньому розвитку й усвідомленні власних можливостей. При цьому ці процеси, як підкреслюють автори, передбачають актуалізацію індивідуального «Я» у різних формах його прояву [54].

Л. Дзюбко зазначає, що самореалізація часто співвідноситься з поняттями самодетермінації, самоактуалізації, саморозвитку та самоздійснення особи, проте їх ототожнення є некоректним. На її думку, самореалізація полягає у практичному втіленні наявного потенціалу в конкретній діяльності, тоді як самоактуалізація охоплює процес внутрішнього розкриття можливостей, постійного прагнення до розвитку вроджених здібностей, що, за визначенням К. Роджерса та А. Маслоу, є фундаментальним мотивом людської поведінки та життєвою метою, досягнення якої не завжди є можливим [26, с. 16].

Дослідники В. Панок, Т. Титаренко та Н. Чепелева підкреслюють, що самодетермінація, як здатність особистості приймати рішення та усвідомлювати їх наслідки, виступає передумовою самореалізації, стимулюючи її [65, с. 193]. Самодетермінація сприяє розвитку внутрішньої автономії та саморегуляції, що реалізується у переході від зовнішньої регуляції поведінки до інтегрованої самостійної діяльності. Вони наголошують, що через самозміну індивіда у напрямку власного «Я-ідеального», що формується під впливом внутрішніх і зовнішніх чинників, відбувається саморозвиток. Цей процес тісно пов'язаний із потребою самопізнання та самосвідомості. У свою чергу, самореалізація проявляється через активну соціальну діяльність, де особа здатна реалізувати власні здібності та отримати визнання у професійному середовищі, що забезпечує накопичення суб'єктного потенціалу [65, с. 195].

У науково-психологічній літературі категорія «професійна самореалізація особистості» розглядається як інтегративне утворення, у якому поєднуються процеси саморозвитку, самовираження, самоактуалізації та самоздійснення. Дослідники відзначають, що професійна самореалізація не є ізольованим актом прояву здібностей чи досягненням окремого результату, а постає як динамічний процес розгортання особистісного потенціалу у контексті професійної діяльності, що має як внутрішню, так і зовнішню детермінованість.

В. Кот підкреслює, що саморозвиток і самореалізація взаємопов'язані настільки тісно, що без першого друга втрачає цілеспрямованість і глибину. Науковиця зазначає: «без саморозвитку самореалізація виявляється стихійною та безплідною, тоді як самореалізація мотивує саморозвиток; на кожному етапі життєвого шляху лише певний рівень саморозвитку забезпечує актуалізацію здатності до самореалізації. Пред'явлення назовні актуального внутрішнього змісту людини відбувається у самовираженні» [46, с. 266]. Професійна самореалізація розуміється не як разовий прояв активності, а як результат тривалого процесу саморозвитку, у ході якого людина здійснює самовираження, виявляючи індивідуальність у професійній діяльності. В. Кот підкреслює, що саме через взаємодію саморозвитку й самовираження формується механізм самореалізації, а в їх взаємообумовленості відбувається становлення її змісту.

Інтерпретуючи даний феномен, Л. Мова акцентує увагу на відмінності між самовираженням і самореалізацією, вказуючи, що «самовираження відрізняється від прагнення до самореалізації тим, що у процесі самореалізації відбувається якісне зростання й розвиток особистості, а не лише прояв назовні уже сформованих характеристик» [57, с. 11]. У контексті професійної діяльності це означає, що справжня самореалізація полягає не тільки у відтворенні наявних умінь, а у розширенні меж власних компетентностей, у поступовому становленні фахівця як цілісної, зрілої особистості. Дослідниця Л. Дзюбо розвиває аналізовану позицію, наголошуючи, що «саморозвиток і самовираження є одночасно необхідними умовами та результатом самореалізації» [26, с. 17]. Така подвійність зумовлює циклічність процесу

професійного зростання, коли результат одного етапу стає основою для наступного шабля, забезпечуючи безперервність самовдосконалення особистості у професійній сфері.

Суттєвим доповненням до цього розуміння виступає концепція самоздійснення, яку Н. Дідик розглядає як «процес і результат розгортання людських потенцій протягом життя, повну реалізацію можливостей особистості, як кінцевий результат самореалізації» [27, с. 58]. У такому підході професійна самореалізація розглядається як частковий, але змістовно вагомий аспект самоздійснення, адже саме в професійній діяльності відбувається реалізація більшості потенційних можливостей людини. Учена наголошує, що «особистісне самоздійснення є свідомим процесом саморозвитку людини, у ході якого розкриваються її потенційні можливості в різних життєвих сферах, результатом чого стає досягнення особистісно та соціально значущих ефектів, формування власного простору життя» [27, с. 59]. Таким чином, професійна самореалізація постає не лише як діяльнісний вияв, а як спосіб конструювання життєвого світу конкретної особистості.

Важливий аспект категоріального аналізу самореалізації розкриває Л. Сохань, яка підкреслює її універсальність у структурі розвитку людини. Вона стверджує, що «самореалізація як структурно-змістовний компонент розвитку має місце на всіх етапах онтогенезу» [29, с. 87]. Дослідниця розглядає самореалізацію як особливий тип діяльності, який формується поступово і стає усвідомленим, починаючи з підліткового віку, коли особистість досягає достатнього рівня соціальної зрілості та здатності до самодіяльності. На цьому етапі самореалізація набуває характеру самоідентифікації – усвідомлення власної унікальності, життєвих цінностей і професійних орієнтирів [29, с. 96–97]. Згідно з концепцією вченої, процес самореалізації має складну багаторівневу структуру, що охоплює послідовні етапи самоідентифікації, саморозвитку, самоактуалізації та власне самореалізації. У професійному контексті це означає, що становлення фахівця передбачає спочатку усвідомлення себе як суб'єкта професійної діяльності, потім розвиток необхідних умінь, їх інтеграцію у внутрішню систему цінностей, і зрештою –

творчу реалізацію власного внутрішнього потенціалу у соціально значущій справі.

Категорійна сутність поняття «професійна самореалізація особистості» у науково-психологічній літературі розкривається і через поєднання вікових, мотиваційних, соціокультурних та внутрішньоособистісних детермінант, які зумовлюють здатність індивіда реалізувати свій потенціал у професійній діяльності. У сучасних наукових підходах професійна самореалізація розглядається як базова форма соціального функціонування особистості та як одна з ключових категорій психології розвитку й праці. Вона не лише відображає досягнення певного рівня майстерності, а й означає здатність особистості усвідомлено конструювати свій професійний шлях, інтегруючи внутрішні прагнення та зовнішні вимоги. Значний внесок у розуміння цього феномену здійснила психосоціальна концепція розвитку особистості Е. Еріксона. Вчений наголошував, що професійна самореалізація набуває особливої ваги на стадії «середньої зрілості», яка охоплює період від 26 до 64 років, коли головним психологічним завданням дорослого є вибір між продуктивністю і інертністю. Продуктивність у цьому випадку означає не лише турботу про майбутні покоління, а й усвідомлення відповідальності за збереження та розвиток культури, що відображено у твердженні: «Кожен дорослий повинен прийняти або відкинути думку про свою відповідальність за відновлення і поліпшення всього, що могло б сприяти збереженню і вдосконаленню нашої культури» [68, с. 113]. Саме тому професійна самореалізація може проявлятися як через досягнення особистих професійних цілей, так і через опосередкований внесок у суспільство, зокрема у виховання та підтримку молоді, наставництво.

У науково-психологічній літературі категорія професійної самореалізації набуває різних інтерпретацій залежно від теоретичної парадигми. Представники психодинамічного напрямку – А. Адлер, К. Юнг, К. Хорні, Е. Еріксон, Е. Фромм – розглядали самореалізацію як процес, що ґрунтується на внутрішніх мотивах та соціальних взаємодіях, проте зміщували акценти на різні аспекти становлення особистості. Наприклад, А. Адлер наголошував на тому,

що будь-яка форма самореалізації, у тому числі професійної, є соціально зумовленою. Його позиція полягала в тому, що поведінка людини формується в контексті міжособистісних стосунків, а тому професійне зростання неможливе поза системою соціальних очікувань і цінностей. Адлер підкреслював, що людина свідомо рухається до індивідуально значущих життєвих і професійних цілей, планує власну діяльність і тим самим впливає на свою долю. Досягнення таких цілей підвищує самооцінку та забезпечує відчуття соціальної значущості, що фактично виступає проявом професійної самореалізації [64]. У цьому контексті професійна самореалізація постає як цілеспрямований рух до майстерності, заснований на активності.

Кардинально новий підхід до розуміння самореалізації запропонував засновник аналітичної психології К.-Г. Юнг. У його концепції ключовим механізмом розкриття індивідуального потенціалу є процес індивідуації – «динамічний та еволюціонуючий процес інтеграції багатьох протидіючих внутрішньоособистісних сил і тенденцій» [82, с. 367]. Юнг трактував повну реалізацію Я як кінцеву життєву мету, яка передбачає становлення цілісного та неповторного індивіда. Професійна діяльність у цьому процесі розглядається як один із ключових шляхів вираження внутрішньої психічної реальності, оскільки саме у професії людина має змогу поєднувати раціональне, креативне та соціально значуще. Процес індивідуації, на думку вченого, триває протягом усього життя, однак стадія повної професійної самореалізації доступна лише тим, хто володіє високим інтелектуальним потенціалом, достатнім рівнем освіти та можливістю для рефлексії. Обмеженість доступу до цієї стадії зумовлена тим, що умови суспільного життя не завжди забезпечують достатній простір для творчої свободи та особистісного вибору.

Проблема професійної самореалізації також знайшла відображення у працях представників неофрейдизму. Так, К. Хорні сформулювала концепцію, у якій самореалізація визначається як рух від «ідеалізованого образу» до «реального власного Я» [91]. У професійному вимірі цей рух проявляється через усвідомлення людиною своїх компетенцій, потреб, обмежень і потенцій. До ключових передумов професійної самореалізації Хорні відносила здатність

до рефлексії, виявлення внутрішніх суперечностей, розвиток гнучкості та адаптивності, що дає змогу подолати внутрішній конфлікт і ефективно взаємодіяти із соціальним середовищем. Учена стверджувала, що «людина за своєю природою добровільно прагне до самореалізації, і її система цінностей оснований на цьому прагненні. Актуалізація реального власного Я здійснюється через взаємодію з зовнішнім світом» [91, с. 71]. У межах професійної діяльності саме взаємодія з іншими, прийняття викликів, розкриття ініціативи та формування професійної ідентичності забезпечують можливість виявити справжній потенціал. Отже, професійна самореалізація у концепції Хорні постає як гармонізація внутрішнього світу та зовнішніх ролей.

Відомо, що професійна самореалізація є не лише результатом розвитку особистості, але й активним, тривалим процесом, який формується у взаємодії з соціальним середовищем та вимагає сформованої ідентичності, відповідального вибору життєвого і професійного шляху. У цьому контексті значний внесок зробив відомий постфрейдист Е. Еріксон, який, аналізуючи розвиток «Его», підкреслював, що становлення професійної самореалізації неможливе без формування стабільної «Я-ідентичності». У його теорії людина впродовж життя проходить низку універсальних стадій, послідовність яких визначається епігенетичним принципом дозрівання. Відчуття ідентичності, за Еріксоном, ґрунтується на впевненості індивіда у здатності зберігати внутрішню цілісність, що має збігатися з оцінкою оточення: «відчуття його ідентичності є збільшеною впевненістю індивіда в тому, що його здатність зберігати внутрішню тотожність і цілісність [...] узгоджується з оцінкою його тотожності і цілісності, даної іншими». Якщо ця узгодженість порушується, виникає криза ідентичності, яка проявляється як «нездатність обирати кар'єру або продовжити освіту» [32].

Інший представник гуманістично орієнтованого психоаналітичного підходу, Е. Фромм, розглядав самореалізацію як процес розкриття людського потенціалу через розвиток «позитивної свободи», яка проявляється у здатності до спонтанної, творчої та соціально значущої активності [90]. З позицій категоріального аналізу це означає, що професійна самореалізація не може

зводиться лише до виконання трудових функцій: вона є способом виявлення глибинних здібностей та вибудови автентичного стилю професійного життя.

У межах гуманістичної психології (А. Маслоу, Г. Олпорт, К. Роджерс, В. Франкл) самореалізація (самоактуалізація) визначається як вроджена мотиваційна тенденція, притаманна кожній людині, однак її конкретизація у професійній сфері залежить від умов, що сприяють розкриттю внутрішнього потенціалу. У працях А. Маслоу, чия теорія набула широкого поширення і вважається однією з найпродуктивніших у контексті самореалізації особистості, ключовим є поняття самоактуалізації, яке тлумачиться як прагнення до «найбільш повнішого виявлення і розвитку своїх особистісних можливостей». За морфемним складом поняття «self-realization» (самореалізація) відображає ідею реалізації власного «Я», а в контексті професійної діяльності – прагнення розкрити таланти, здібності та ресурси у сфері праці. Самоактуалізована особистість, за Маслоу, – це індивід, «який зумів реалізувати свої таланти, здібності, потенціали» [56], при цьому він наголошував, що така особистість «постійно знаходиться в процесі самовтілення», тому професійна самореалізація не є кінцевою точкою, а є динамічним процесом постійного розвитку.

К. Роджерс розглядав самоактуалізацію як базову мотиваційну тенденцію, спрямовану на збереження, розвиток і розширення себе. У межах професійного життя це означає прагнення до максимальної реалізації здібностей, пошуку нових можливостей, зростання автономії, удосконалення навичок і досягнення зрілості. Роджерс підкреслював, що самоактуалізація є «головною рушійною силою життя», яка проявляється у прагненні «розвиватися, ставати незалежним, зріти» [56]. Таким чином, професійна самореалізація розуміється як внутрішньо мотивований розвиток у професійній сфері, що ґрунтується на особистісній відповідальності та свободі вибору. Г. Олпорт, продовжуючи гуманістичну традицію, інтерпретував самоактуалізацію як «безперервний активний процес становлення особистості, в якому індивід бере на себе відповідальність за якість свого життя» [82, с. 361]. Професійна самореалізація, у цьому контексті, є формою такої відповідальності, адже саме у професійній діяльності людина

здійснює цілеспрямований вплив на соціальне середовище, формує стійку ідентичність та забезпечує смислову наповненість життя.

Представник екзистенціального напрямку в гуманістичній психології В. Франкл розглядав самоактуалізацію як вроджену мотиваційну тенденцію, яка є фундаментальним рушієм поведінки та розвитку особистості. Він підкреслював, що процес самореалізації пов'язаний із усвідомленням сенсу власного життя: прагнення до його розкриття є природною потребою людини, а його незадоволення створює відчуття фрустрації або вакууму [89]. У контексті професійної самореалізації це означає, що пошук смислу діяльності стає центральним стимулом для розвитку професійних компетентностей і досягнення життєвої продуктивності особистості.

З позицій діяльнісного підходу професійна самореалізація здійснюється через активну взаємодію особистості з оточуючим світом. Так, В. Балахтар вважав, що реалізація потенціалу людини полягає у боротьбі за вищий рівень людського існування, досягненні вершини буття та розвитку сутнісних сил особистості [2]. І. Бех підкреслював, що формування здатності до саморегуляції сприяє ефективному становленню професіоналів і, відповідно, професійній самореалізації [6]. С. Грищенко у межах особистісно-діяльнісного підходу зазначає, що «чим більше в особистості виражена здатність до цілеутворення й адекватного саморозвитку, тим у підсумку вищий рівень її самореалізації» [22, с. 28], що корелює з її здатністю реалізовувати професійні можливості.

Важливим аспектом процесу професійної самореалізації є адекватне самосприйняття. Як зазначає О. Бандура, «особливо важливим у виборі конструктивного шляху самоздійснення є уявлення людини про себе, її Я-концепція – одна з головних детермінант, що виокремлюється в теоріях, котрі ґрунтуються на уявленні про самоздійснення як процес самовдосконалення, особистісного росту» [3, с. 47]. У професійній діяльності це означає, що реалізація здібностей, талантів, системи знань і навичок безпосередньо залежить від точності та адекватності образу Я, а також від процесів самопізнання, які формують здатність людини до продуктивного і творчого самовтілення.

М. Боришевський визначає самореалізацію як «здійснення можливостей розвитку Я за допомогою власних зусиль, співтворчості, співдіяльності з іншими людьми (ближнім і далеким оточенням), соціумом і світом в цілому» [10, с. 354]. У професійному контексті це підкреслює, що діяльність є ключовою детермінантою самореалізації, а мотиви особистості виконують спонукальну, змістоутворюючу і стимулюючу функції, створюючи основу для досягнення професійних цілей і розвитку компетентностей. При цьому високий рівень самоактуалізації, на думку М. Боришевського, є рідкісним явищем, що підтверджує ексклюзивність ефективної професійної самореалізації.

Ю. Долінська визначає самореалізацію як «свого роду вищу стадію розвитку зрілої людської особи, результат її зростання і розвитку» [28, с. 31]. Вона підкреслює, що «самореалізація можлива лише тоді, коли самопізнання здібностей вже завершене, повністю сформований образ Я і є особистісна готовність забезпечити всю сукупність зовнішніх умов самореалізації» [28, с. 39]. У професійному вимірі це означає, що індивід формує систему зовнішніх взаємодій у професійній сфері, що називається професійною самореалізацією. Ю. Долінська наголошує, що «професійна діяльність є провідною сферою в житті людини. Професійна самореалізація здійснюється за закономірностями, властивими особистісній самореалізації, оскільки їх неможливо розділити у часовому, просторовому чи сутнісному вимірі» [28, с. 46].

В. Гупаловська визначає професійну самореалізацію як процес реалізації потенціалу особистості саме у професійній сфері, тобто як самореалізацію через професійну діяльність. Вчена запропонувала поетапну структуру професійної самореалізації, яка дозволяє простежити логіку розвитку особистості в професійній площині. Ця структура професійної самореалізації включає три ключові етапи. Перший етап – професійне самовизначення, що охоплює вибір професії та здобуття професійної освіти. Другий етап – професійний розвиток, який передбачає професійну адаптацію, апробацію теоретичних знань у практичній діяльності, а також самовдосконалення та підвищення кваліфікації. Третій етап – професійне становлення особистості, що включає підвищення рівня професіоналізму,

набуття професійного авторитету, а також розвиток активності, самостійності та творчого підходу у професії [23].

Слід враховувати, що аналіз цих етапів дозволяє підкреслити, що професійне самовизначення є ключовою ланкою у формуванні життєвого та професійного шляху особистості. Воно тісно пов'язане із загальним процесом особистісного самовизначення, водночас набуваючи специфічних рис у професійній діяльності. І. Єрмакова наголошує: «професійне самовизначення не може бути вирішене у відриві від загальних проблем пізнання людиною світу і себе. Але порівняно з особистісним воно виявляється в конкретній діяльності, яка визначається специфічними умовами міжособистісних стосунків» [29, с. 311]. Таким чином, вибір професії та розвиток професійних навичок завжди інтегровані у ширший контекст самопізнання та соціальної взаємодії.

Представники діяльнісного підходу, зокрема Л. Карамушка та М. Ткалич, підкреслюють, що «частиною професійної самореалізації є професійне самовизначення, яке включає не лише вибір професії і діяльності» [37, с. 54]. Погляд С. Грабіщука розширює це визначення, наголошуючи, що «професійне самовизначення – це діяльність людини, яка приймає той або інший зміст, це, перш за все, образи бажаного майбутнього, особливості усвідомлення себе і свого місця в системі ділових стосунків. Другим етапом є професійний розвиток, зміна особистості в ході професійної діяльності. Цей процес характеризується кількісними, якісними та структурними змінами і перетвореннями, що забезпечують функціонування людини як суб'єкта праці. Ідентифікація особи з професією передбачає таке злиття життя професіонала з його діяльністю, при якому придбані ним типові межі починають виявлятися у всіх інших сферах життєдіяльності і визначають його відношення до дійсності» [21, с. 34].

Н. Каньоса доповнює цю концепцію, зазначаючи, що «вибір і розвиток професійної діяльності – це реалізація особи в певній стратегії життєвого сценарію. Процес професійного розвитку можливий лише за умови розвитку людини, яка здатна розпізнати стан того, що є суб'єктом свого розвитку,

усвідомити необхідність перетворень свого внутрішнього світу, здатна на пошук нових можливостей самовтілення в праці. Професійний розвиток охоплює, перш за все, такі особистісні структури, які складають психологічну основу засвоєння різними видами діяльності, і є істотними для професійного успіху» [33, с. 69]. Це означає, що професійна самореалізація тісно пов'язана із внутрішнім розвитком особистості, її готовністю до зміни, адаптації та творчого самовдосконалення в межах професійної діяльності.

Професійна самореалізація особи у вітчизняній літературі розглядається як динамічний процес, що інтегрує особистісний розвиток, професійну діяльність та соціальні взаємодії. Так, О. Кокун підкреслює, що «професійний і особистісний розвиток можуть взаємно підпорядковувати і взаємно підсилювати один одного. Людина може використовувати професію для власних цілей, підкорити професію своїм потребам, щоб досягти певного способу життя, матеріального благополуччя. У такому разі вона утверджує себе над професією, виступає головною цінністю, поважає себе як цінність і не дорожить професією, а розглядає її як виконання алгоритмів певних трудових завдань, як відповідне виконання професійної ролі, яка не зачіпає саму особистість» [41, с. 2]. Це твердження демонструє, що професійна самореалізація не зводиться лише до формального виконання ролі, а передбачає усвідомлену інтеграцію особистих цінностей, потреб і професійних можливостей у діяльність.

Т. Каткова відзначає, що на процес професійної самореалізації істотний вплив мають мотиваційні чинники, серед яких висока внутрішня мотивація саморозвитку та професійного зростання, креативність і здатність до інновацій, тобто вміння генерувати нові ідеї [38, с. 269]. У цьому контексті мотивація саморозвитку визначається як прагнення особистості реалізувати можливості розвитку власного «Я» через активну співдіяльність, творчість і професійне вдосконалення. Такий підхід, зауважує вчена, сприяє подоланню професійного вигорання та забезпечує більш ефективну адаптацію на ринку праці, у тому числі за короткий проміжок часу у разі безробіття.

О. Креденцер підкреслює, що професійне середовище саме по собі створює унікальні можливості для самореалізації фахівця чи менеджера. «Ця можливість пов'язана з наявністю в професійній діяльності складних проблем, що не мають простих і легко оцінюваних рішень» [47, с. 104]. З урахуванням віку суб'єкта та етапу його життєвого циклу ключові умови професійної самореалізації включають вибір закладу освіти або місця роботи (професійне самовизначення), визначення спрямованості діяльності, становлення у професії, професійне зростання та розвиток компетентності. Успішна професійна самореалізація передбачає вибір освітньої та професійної траєкторії, постійне вдосконалення професійних навичок і задоволеність результатами своєї діяльності.

Вчений С. Максименко розглядає кар'єру як вищу форму професійної самореалізації. Кар'єра, на його думку, – це «поступальне просування особи в певній сфері діяльності, зростання навичок, здібностей, кваліфікаційних можливостей і розмірів винагороди, пов'язаних з діяльністю. У широкому сенсі кар'єра визначається як загальна послідовність етапів розвитку людини в основних сферах життя (родинній, трудовій, дозвілля). У вузькому сенсі кар'єру пов'язують з трудовою діяльністю людини, її професійним життям» [53, с. 17; 24а]. Відтак кар'єрне зростання розглядається як механізм реалізації професійного потенціалу особистості, що поєднує інтереси самого фахівця та потреби організації. Кар'єра передбачає не лише збільшення професійної компетентності, а й утвердження особистості як суб'єкта діяльності, здатного до самостійного прийняття рішень та творчого підходу в обраній професії.

В науково-психологічній літературі категорія «професійна самореалізація особистості» тісно пов'язана з концепцією кар'єри як послідовного розвитку індивіда у професійній сфері. В. Москаленко розглядає кар'єру як «посадове і професійне зростання, тобто просування по службових сходах, розвиток навичок, здібностей, кваліфікаційних можливостей, розмірів винагороди, які пов'язані з професійною діяльністю працівника» [59, с. 18]. Ділова кар'єра, на думку вченого, починається з формування суб'єктивно усвідомлених уявлень особи про своє трудове майбутнє, очікуваний шлях до самовираження та

задоволення працею. Інакше кажучи, кар'єра виступає як індивідуально усвідомлена позиція і система поведінки людини, що тісно пов'язана з трудовим досвідом та професійною діяльністю протягом усього життя. Водночас у практичній діяльності можливі випадки, коли кар'єрний ріст розглядається окремо від самореалізації, що може бути не обов'язково творчою. У таких випадках пріоритет надається не матеріальному забезпеченню, а реалізації улюбленої справи і творчому внеску в професію.

Дослідження Д. Хола демонструють феномен «плато» в розвитку кар'єри, коли індивід досягає високого рівня майстерності, але зупиняється як у професійному, так і кар'єрному зростанні. Цей етап, за його даними, характерний для віку 45–65 років. Проте частина людей переходить на подальший етап професійного і особистісного зростання, тоді як інші вступають у стагнацію, що відображається на зниженні кар'єрних досягнень і рівня особистісного розвитку [63]. У періоди економічного спаду та безробіття потреба в самоактуалізації для більшості працівників стає фактично недосяжною. Тому забезпечення можливостей для професійного зростання, які дозволяють реалізувати творчий потенціал, виступає необхідною умовою професійної самореалізації.

Л. Кобильнік виділяє низку передумов професійної самореалізації: по-перше, природжена тенденція особистості до зростання і розвитку; по-друге, наявність протиріч між встановленими цілями та рівнем їх реалізації; по-третє, внутрішньо-особистісні конфлікти та зовнішні впливи, що можуть породжувати особистісні кризи; і, по-четверте, діалектичні суперечності між становленням і розкриттям внутрішньої сутності особистості, між соціальним і біологічним, суспільним і індивідуальним [39].

В. Муляр доводить, що реалізація професійного потенціалу можлива лише за умов достатнього рівня самосвідомості та активності особистості. Він пише, що «детермінантами професійної самореалізації виступають відповідні інтереси, цінності, цілі, ідеали, наявність внутрішньої потреби і зовнішніх спонукань до самореалізації, а потреба в самореалізації, її задоволення нерозривно пов'язані з самопізнанням, самовизначенням, самовідношенням,

самооцінюванням, самодетермінацією, саморегуляцією, самоусвідомленням, саморозвитком» [60, с. 112]. Водночас «суб'єкта неможливо розділити ці процеси у часовому чи просторовому вимірі. В індивідуальному житті людини, яка знаходиться на високому рівні особистісного розвитку, зазначені явища відбуваються паралельно, взаємодоповнюються і переходять на якісно нові рівні» [60, с. 114].

У науково-психологічній літературі категоріальна сутність поняття «професійна самореалізація особистості» дедалі частіше розкривається через акмеологічний підхід, який розглядає професійний розвиток як досягнення вершин особистісної та діяльнісної зрілості. Акмеологія, як наука про закономірності досягнення максимальної професійної досконалості, стверджує, що рух до професійного «акме» є не лише етапом кар'єрного зростання, а глибинним процесом розкриття потенціалів людини в праці. Цей підхід трактує професійну самореалізацію як складну інтеграцію знань, особистісних якостей і діяльнісних досягнень, яка забезпечується акмеологічним знанням – пізнанням сукупності сторін і властивостей взаємовідношення реальних об'єктів професійної реальності. Як зазначає Л. Пригоровська, однією з ключових закономірностей професійної самореалізації є «закономірність самореалізації творчих потенціалів зрілих людей в процесі творчої діяльності на шляху до вищих досягнень» [71, с. 113]. Отже, професійна самореалізація у цьому контексті розглядається не як разова подія, а як поступове сходження до найвищого рівня продуктивності, креативності та особистісної зрілості.

У межах акмеологічного бачення професійної самореалізації О. Кокур наголошує, що самореалізація та саморозвиток повинні аналізуватися крізь призму феномену зрілості особистості. Дослідник визначає їх як процес і результат досягнення людиною вершини свого становлення як індивіда, особистості, суб'єкта діяльності (зокрема професійної) та індивідуальності [79]. Таким чином, категорія «професійна самореалізація» набуває системного характеру: вона охоплює не лише зовнішні результати кар'єрного поступу, а й внутрішні зміни суб'єкта, рівень його самосвідомості, здатність інтегрувати професію у структуру «Я» і трансформувати діяльність у сферу самовираження.

Наукова ідея професійної самореалізації як тривалого, гетерохронного (нерівномірного у часі) процесу особистісно-професійного зростання отримує подальший розвиток у працях Н. Старинської. Учена розглядає професійну самореалізацію як безперервний процес розгортання потенціалів людини в діяльності протягом усього життя, тобто значно ширше, ніж формальна трудова кар'єра [85]. Вона підкреслює, що професійна самореалізація починається задовго до офіційного входження в професію: її витoki можна виявити у дитячих інтересах, ранніх уподобаннях, становленні ціннісних орієнтацій. Коректність такого підходу підтверджують життєві історії висококваліфікованих фахівців, які «люблять свою справу і постійно розвивають свої потенціали» [85]. Важливо, що людина не завжди наперед знає точну професію, але повинна вміти розкрити й побачити власні потенціали, а потім реалізувати їх у діяльності.

Н. Старинська також обґрунтовує, що завершення офіційної трудової діяльності не означає припинення професійної самореалізації. Для справжнього професіонала діяльність поступово перетворюється з частини життя на сам спосіб життя, що яскраво виражено у висловах на кшталт: «Моя професія – це моє життя». За словами дослідниці, «це зовсім не означає, що людина обмежила себе лише професійною діяльністю..., просто робота для такого фахівця переходить в поняття улюбленої справи, а для занять улюбленими справами ми завжди знаходимо і час, і можливості» [85, с. 93]. Такий підхід демонструє, що професійна самореалізація є формою життєтворення, в якій робота стає простором осмислення, творчості та самоздійснення.

У межах організаційно-технологічного підходу спостерігається деяке зближення категорій «професійна самореалізація» та «самоактуалізація», які розглядаються як ключові прояви особистісного зростання. Л. Карамушка та М. Ткалич визначають самоактуалізацію як «багатосторонній, цілісний, багатофакторний процес, у ході якого здійснюється реалізація й подальший розвиток особистісного потенціалу» [37, с. 62]. Дослідниці підкреслюють, що саме самоактуалізація становить основу професійного розвитку як безперервного динамічного процесу самопроєктування. Вони пов'язують професійну

самоактуалізацію з формуванням системи цінностей, вирішенням внутрішніх протиріч, трансформацією мотиваційної сфери, появою внутрішньої потреби у побудові професійної стратегії та плануванні кар'єрного шляху [37, с. 64].

Психологічний аналіз феномену самореалізації особистості було здійснено Н. Петренко, який визначав самореалізацію як «процес опредметнення сутнісних сил людини». За його концепцією, цей процес може виявлятися як у створенні об'єктів матеріальної та духовної культури, так і у внеску особистості в життя інших людей. Петренко підкреслює, що самореалізація можлива лише за умови здатності особистості бути повноцінним суб'єктом, здатним внести соціально значущий вклад у культуру та взаємодію з іншими [70, с. 54]. При цьому, для того щоб мотив саморозвитку набув смислоутворюючої функції та спрямовував діяльність особистості на реалізацію власного потенціалу, він має бути втілений у змісті суспільно значущих результатів.

Що стосується професійної самореалізації, то О. Максимова у своїх дослідженнях показала, що професійна діяльність у структурі смисложиттєвих орієнтацій особистості може виступати: а) головним сенсом існування, б) вагомим компонентом, в) периферійним елементом. Відповідно, чим більш значущою є професійна діяльність для особи, тим вищою стає її міра реалізації у професії, що проявляється у синтезі вимог професії та індивідуальних проявів особистості. Професійна діяльність у цьому випадку перетворюється на ключову сферу реалізації індивідуальності. Натомість, якщо професійна діяльність займає периферійне місце у структурі смисложиттєвих орієнтацій, виникає дисонанс між вимогами професії і проявами індивідуальності. Це часто призводить до того, що особистість не справляється з професійними завданнями або ж їх виконання супроводжується надмірним емоційним напруженням, що може проявлятися у вигляді професійного вигорання [72].

У межах генетико-моделюючого підходу (С. Максименко, В. Осьодло та ін.) професійну самореалізацію розглядають як явище, що може одночасно виступати у трьох основних вимірах психічної діяльності: процесі, стані та властивості суб'єкта. Як процес, самореалізація є провідним класом психічних

явищ і дозволяє комплексно аналізувати життєдіяльність людини. У цьому контексті самореалізація включає усвідомлення, вибір та реалізацію тих аспектів індивідуальності, які сприяють самовираженню, формуванню власної системи смислів, цінностей, мотивів та уявлень про себе, а також визначенню цілей і способів їх досягнення, зокрема через самоперетворення [54].

Отже, результати теоретичного аналізу літератури свідчать, що дослідники різних наукових підходів акцентують увагу на різних аспектах самореалізації: діяльнісного, гуманістичного та генетико-моделюючого. У зв'язку з цим доцільним є комплексний підхід, що інтегрує ключові положення цих напрямів. У результаті узагальнення підходів професійну самореалізацію особистості можна визначити як системний, перманентний та динамічний процес, що зумовлений поєднанням потреб у визнанні, самоактуалізації, кар'єрному зростанні та розвитку професійної майстерності, спрямованих на їх реалізацію у професійній діяльності та досягнення задоволеності нею.

1.2. Соціально-психологічні чинники професійної самореалізації майбутніх психологів

У сучасних умовах розвитку освіти та професійної підготовки майбутніх психологів особливої актуальності набуває питання соціально-психологічних чинників, що визначають ефективність їх професійної самореалізації. Розкриття цих чинників дозволяє не лише усвідомити закономірності формування професійної ідентичності та мотиваційної сфери, а й створює науково обґрунтовану основу для проектування навчально-виховних і психологічних програм, спрямованих на розвиток компетентностей, творчого потенціалу та особистісної зрілості студентів. Виокремлення соціально-психологічних чинників професійної самореалізації майбутніх психологів стає ключовим етапом у дослідженні, оскільки дозволяє визначити ті умови, які забезпечують гармонійне поєднання індивідуальних можливостей особистості з вимогами професійної діяльності та суспільними очікуваннями.

Одним із ключових завдань сучасних психологічних досліджень є виявлення соціально-психологічних чинників, які впливають на професійну самореалізацію майбутніх психологів. У науковій літературі підкреслюється, що професійна самореалізація студентів-психологів визначається не лише їх особистісним потенціалом, а й умовами навчання, соціальним середовищем, міжособистісними стосунками та підтримкою викладачів і одногрупників. Різноманіття наукових підходів до цього питання охоплює концептуальні визначення самореалізації, структурні компоненти процесу професійної самореалізації та психологічні умови, що сприяють її ефективному здійсненню.

В. Гупаловська пропонує структурно-функціональну модель процесу самореалізації особистості, яка може бути адаптована до майбутніх психологів і включає три основні етапи:

1. Процес кристалізації особистісної сутності індивіда: а) подолання внутрішньоособистісних конфліктів і самовизначення у професійній сфері; б) актуалізація сутнісних потреб, що пов'язані з навчальною та професійною діяльністю; в) самопізнання та формування професійної самосвідомості; г) виявлення і розвиток індивідуального потенціалу майбутнього психолога.

2. Розгортання внутрішньої суті особистості: д) формування мотивації до професійного зростання й стратегій самовдосконалення; е) розвиток саморегуляції під час навчальної практики та роботи з клієнтами.

3. Опредметнення сутнісних сил особистості: ж) реалізація професійного потенціалу через практичну діяльність, творення особистісно значущого внеску; з) активна участь у науковій, дослідницькій та практичній діяльності, досягнення професійної автономії та творчої свободи [23].

Слід зауважити, що зазначені етапи не завжди проходять послідовно. У діяльності майбутніх психологів вони часто відбуваються паралельно, взаємно доповнюють один одного та інтегруються у процес професійного становлення. У цьому контексті соціально-психологічні чинники, такі як підтримка викладачів, наставників, одногрупників, організаційні можливості практики та культурне середовище університету, виступають важливими детермінантами

успішної самореалізації студентів-психологів, формуючи умови для розвитку їх професійної компетентності та особистісного потенціалу.

Українська дослідниця Н. Каньоса запропонувала теоретичну модель професійної самореалізації особистості, яка може бути безпосередньо адаптована до майбутніх психологів. Вона включає кілька взаємопов'язаних компонентів, що відображають різні аспекти готовності студента до професійного становлення та розвитку:

1. Когнітивна складова передбачає формування уявлень майбутнього психолога про власні професійні здібності та якості, необхідні для успішної діяльності. Ця складова охоплює не лише усвідомлення своїх сильних сторін і професійних навичок, а й розуміння особливостей психологічної практики, методів подолання внутрішніх та зовнішніх перешкод на шляху до професійної мети. Вона інтегрується з процесом самопізнання та формування Я-концепції, що відіграє ключову роль у професійній самореалізації [33; 90a].

2. Мотиваційна складова визначає внутрішні спонукальні сили, що стимулюють професійний розвиток майбутнього психолога. Вона включає професійні, пізнавальні та процесуально-змістові мотиви, домінуючі цінності самовдосконалення, інтерес до психології та бажання стати компетентним фахівцем. Важливою є гуманістична спрямованість, тобто інтерес до людей, готовність допомагати та підтримувати, а також позитивне ставлення до обраної професії [33].

3. Цілепокладальна складова відображає здатність студента-психолога планувати власну професійну траєкторію. Вона включає уявлення про перспективи розвитку у психологічній сфері, наявність професійних планів і конкретних цілей у короткостроковій та довгостроковій перспективі, а також рівень цілісності та усвідомленості цих цілей у контексті професійної діяльності [33].

4. Креативна складова демонструє розвиток творчих характеристик, які є важливими для самореалізації у психологічній практиці. До них належать чутливість до професійних проблем, здатність генерувати ідеї, винахідливість, розвинена уява, оригінальність та ефективність поведінки, а також

незалежність і впевненість у власних рішеннях. Самореалізація у цьому аспекті розглядається як процес творення, що стимулює розвиток професійної креативності та інноваційності [33].

5. Поведінкова складова включає рівень соціальної та професійної адаптивності майбутніх психологів, ступінь особистісної зрілості, а також особливості поведінки у соціальних та професійних ситуаціях, пов'язаних із взаємодією з клієнтами, колегами та педагогами. Вона визначає здатність ефективно вирішувати професійні завдання та долати труднощі у навчанні та практичній діяльності [33].

Таким чином, модель Н. Каньоси дозволяє комплексно оцінювати соціально-психологічні чинники професійної самореалізації майбутніх психологів, інтегруючи когнітивні, мотиваційні, цілепокладальні, креативні та поведінкові аспекти, які взаємодіють між собою у процесі професійного становлення та самовдосконалення.

Слід зазначити, що майбутні психологи на етапі професійного становлення стикаються з особливими вимогами навчально-практичної діяльності, які формують соціально-психологічне середовище професійної самореалізації. Так, студенти мають одночасно опановувати теоретичні знання, виконувати практичні завдання, брати участь у тренінгах та навчальних практиках, що передбачає високий темп роботи та постійну зміну видів діяльності. Наприклад, протягом одного дня студент може поєднувати лекції, семінари, консультування однокурсників і психологічну практику, що створює психологічне навантаження і потребує ефективного управління часом та власними ресурсами [34]. Крім того, успіх у професійній підготовці майбутнього психолога значною мірою оцінюється через досягнення конкретних результатів: своєчасне виконання завдань, якість практичних навичок, здатність працювати у групових та міжособистісних контекстах. Невпевненість, затримка у виконанні завдань або неефективна взаємодія з одногрупниками та наставниками може призводити до негативного зворотного зв'язку, що знижує мотивацію і затримує процес професійного становлення [49]. Оскільки професійна підготовка психолога передбачає командну роботу

під час практичних занять, психологічних консультацій та соціальних проєктів, успішно адаптуватися можуть лише студенти, які здатні враховувати потреби групи, ефективно комунікувати, демонструвати стійкість і відповідальність у навчальній діяльності [63].

На основі аналізу наукової літератури щодо професійної самореалізації можна визначити, що для майбутніх психологів цей феномен виступає як системний, перманентний і динамічний процес. Він зумовлений інтеграцією потреб студентів у визнанні, самоактуалізації, формуванні професійної компетентності, здобутті навичок практичної діяльності та розвитку професійної майстерності, що реалізуються через навчальну, практичну та науково-дослідну діяльність, а також задоволеність результатами власної діяльності. Розглядаючи професійну самореалізацію як багатовимірний і складний процес, доцільно виділити основні соціально-психологічні чинники, структурні компоненти та індикатори цього процесу у майбутніх психологів.

По-перше, важливим чинником є індивідуально-психологічні риси-якості студентів, які включають: задоволеність власною навчальною та практичною діяльністю (задоволеність якістю засвоєння теоретичного матеріалу; емоційне ставлення до участі у практичних заняттях і тренінгах; задоволеність можливістю залучення до науково-дослідної роботи; задоволеність рівнем розвитку професійних навичок і можливістю використання власного потенціалу); а також рівень самоактуалізації особистості, який проявляється у відповідальності за власний професійний розвиток, формуванні власної професійної стратегії, прагненні до саморозвитку та самопізнання, реалізації природного потенціалу та розвитку внутрішньої автономності.

Як наголошують Л. Карамушка та М. Ткалич, самоактуалізація майбутніх психологів у професійній сфері має специфічні особливості. Вона лежить в основі професійного становлення як динамічного та безупинного процесу самопроєктування, пов'язаного з формуванням професійних цінностей, подоланням особистісних протиріч, зміною мотиваційної сфери, появою внутрішньої потреби у плануванні навчальної та майбутньої професійної кар'єри [37]. Самоактуалізація в контексті професійної підготовки психолога

також тісно пов'язана з усвідомленням соціального призначення фахівця, набуттям професійних компетентностей, досягненням високого рівня професіоналізму та розвитку творчого підходу до професійної діяльності.

Вчена Л. Мова вказує, що самоактуалізація є джерелом потенційної професійної самореалізації, наголошуючи, що високий рівень самоактуалізації та професійної самореалізації зустрічається досить рідко і вимагає свідомого розвитку [57]. Аналізовані положення підкреслюють значущість виділення самоактуалізації як однієї із базових складових процесу професійної самореалізації майбутніх психологів, що визначає їхню здатність ефективно інтегрувати особистісні ресурси в освітню та практичну діяльність.

По-друге, значну роль у професійній самореалізації майбутніх психологів відіграють організаційно-професійні чинники, що визначають формування професійної майстерності та розвиток особистісного потенціалу. Під професійною майстерністю розуміють ефективність виконання навчальних та практичних завдань у межах психологічної підготовки, здатність застосовувати набуті знання у психодіагностичних, корекційних та консультативних практиках, опанування методів взаємодії з клієнтами та групами, а також уміння творчо вирішувати складні професійні завдання. Для майбутніх психологів організаційно-професійні чинники також включають здатність до самостійного виконання практичних завдань, участі у науково-дослідній діяльності, створення власних проєктів і освітніх ініціатив, готовність до професійного ризику та прагнення до новаторства у сфері психологічної практики.

Т. Каткова зазначає, що «успішна самореалізація в професії передбачає усвідомлений вибір освітньої програми та участь у практичній діяльності, постійне професійне зростання та розвиток компетентностей, а також задоволеність процесом навчання і набуттям професійного досвіду» [38, с. 270]. У контексті підготовки психологів Е. Зеєр підкреслює, що професійна майстерність є ознакою становлення особистості як фахівця та проявляється у здатності самостійно проєктувати власну діяльність, досягати високих

результатів у практичній роботі та творчо інтегрувати знання у професійну діяльність [69, с. 207].

Т. Комар наголошує, що «актуальна потреба у саморозвитку, прагнення до самовдосконалення й самореалізації мають велике значення, а з вираженим прагненням до саморозвитку пов'язані й професійні успіхи та досягнення майстерності» [79, с. 114]. Для майбутніх психологів це означає, що ефективна самореалізація залежить не лише від рівня опанування практичних навичок, а й від внутрішньої мотивації до професійного та особистісного зростання, від здатності інтегрувати особисті цінності з професійними вимогами.

Професійне середовище освітніх та практичних психологічних програм створює унікальні можливості для самореалізації студентів, забезпечуючи доступ до практичних кейсів, наставництва викладачів, групових тренінгів і соціально-психологічних проєктів. У цьому контексті кар'єра розглядається як складова професійної самореалізації та можливість особистісного зростання. Дослідниця М. Садова підкреслює, що «накопичення професійного досвіду має супроводжуватися усвідомленням власних досягнень і компетентностей, що є об'єктивною складовою успішної самореалізації» [83, с. 12].

Ділова кар'єра майбутніх психологів починається з формування суб'єктивно усвідомлених поглядів на власне професійне майбутнє, очікуваний шлях самовираження та задоволення від майбутньої діяльності. Інакше кажучи, «ділова кар'єра – це індивідуально усвідомлена позиція і поведінка студента, пов'язані з навчальним і практичним досвідом протягом періоду професійної підготовки» [83, с. 14].

У моделях професійного розвитку Д. Хола описано феномен так званого «плато», коли майбутній фахівець досягає певного рівня майстерності і на певний час зупиняється у професійному та особистісному зростанні. Для студентів-психологів цей етап може відповідати завершенню основної освітньої програми або переходу від базового рівня практичної підготовки до більш спеціалізованої діяльності, коли ключовим стає подальше професійне вдосконалення та формування власного стилю практичної роботи [96].

По-третє, важливим аспектом професійної самореалізації майбутніх психологів є соціально-психологічні чинники, які включають визнання і оцінку з боку оточення, підтримку колег, наставників та учасників навчально-практичної спільноти. Визнання оточуючих у професійній підготовці психолога можна розглядати як оцінку рівня внеску студента в навчальні, науково-дослідні та практичні проєкти, його ефективності у взаємодії з клієнтами або групами, а також як визнання здатності до самостійного прийняття рішень і прояву творчих ініціатив у професійній діяльності.

Г. Нестеренко підкреслює, що «самореалізація – це прагнення до визнання свого Я оточуючими людьми та створення умов для повного прояву своїх професійних і особистісних якостей» [62, с. 107]. А. Маслоу пояснює потребу у повазі та соціальному визнанні через прості й доступні формули: «я поважаю», «мене поважають», «я потрібен», «я досягаю успіху, високого статусу, престижу», «маю позитивну репутацію» [56]. В. Муляр зазначає, що ключовими чинниками професійної самореалізації є висока мотивація до саморозвитку, прагнення до професійного зростання, креативність та отримання позитивного відгуку з боку оточення, що він визначає як адекватну оцінку результативності діяльності та соціальне підтвердження компетентності [60].

І. Сняданко вважає, що усвідомлення власних досягнень, сильних сторін та професійних якостей, за які поважають колеги, наставники або клієнти, має вирішальне значення для розвитку особистісного потенціалу та професійної самореалізації майбутніх психологів [35].

Аналіз наукової літератури дозволяє виділити умови, які сприяють реалізації соціально-психологічних чинників професійної самореалізації студентів-психологів: високий рівень професійних знань і методичної компетентності; експертність у психодіагностичних та консультативних практиках; здатність швидко опановувати нові методики та адаптуватися до змінних умов; комунікативні навички та вміння працювати у групі; стресостійкість і самоконтроль; креативність та здатність до аналітичного й абстрактного мислення; гнучкість, енергійність і впевненість у власних силах.

Ці характеристики формують соціально-психологічний фундамент, що визначає ефективність професійної діяльності майбутнього психолога, розвиток його особистісних якостей і рівень професійної самореалізації.

Теоретичний аналіз сутності та структури професійної самореалізації дозволяє виокремити ключові соціально-психологічні чинники, які впливають на самореалізацію майбутніх психологів. До них належать: професійно значущі цінності та мотиви, професійно значущі уміння та навички, професійно значущі знання, а також професійно значущі особистісні якості. Набуття, розвиток і активізація цих чинників визначаються як психологічні умови, які забезпечують сприятливий ґрунт для становлення індивідуальної професійної самореалізації студентів-психологів та спрямовані на підвищення ефективності їх навчальної, науково-дослідної та практичної діяльності [37].

Професійно значущі цінності та мотиви як соціально-психологічний чинник відображають сукупність особистісних орієнтацій, етичних принципів, професійних мотивів, правил і норм поведінки, спрямованих на реалізацію освітніх та професійних завдань психолога. Високий рівень цього чинника визначається відповідністю гуманістичній психології, потребам соціального розвитку, завданням особистісного зростання та фаховим етичним цінностям психолога. Основними складовими є: спрямованість на професійну діяльність, на розвиток міжособистісних стосунків, на самопізнання і саморозвиток, а також на формування професійної ідентичності та соціальної відповідальності.

Професійно значущі знання як соціально-психологічний чинник включають сукупність наукових, теоретичних і практичних знань, необхідних для ефективної підготовки майбутнього психолога. Їхній високий рівень визначається інтеграцією теоретичних основ психології з практичними навичками, сучасністю змісту та готовністю до застосування як у навчальному процесі, так і у професійних практичних взаємодіях. Для студентів-психологів це передусім система спеціальних знань із психодіагностики, консультативної діяльності, соціальної психології, психології розвитку та інших суміжних дисциплін, а також знання про механізми, умови та шляхи професійної самореалізації. Ґрунтовні знання дозволяють студенту орієнтуватися у

професійних завданнях, аналізувати проблемні ситуації, приймати обґрунтовані рішення, обирати ефективні методи роботи з клієнтами та колегами, оцінювати результати діяльності і коригувати власну поведінку. Чим глибше і системніше студент засвоює професійні знання, тим вищим є рівень його майстерності та потенціалу до професійної самореалізації.

Професійно значущі уміння та навички як соціально-психологічний чинник професійної самореалізації майбутніх психологів охоплюють комплекс здатностей, що забезпечують ефективне застосування професійних знань у навчальній, дослідницькій та практичній діяльності. Вищий рівень розвитку цього чинника визначається як сформована особистісна майстерність, яка проявляється у високому ступені автоматизації ключових професійних умінь, здатності до спонтанної адаптації в різноманітних практичних ситуаціях, а також у можливості їх швидкої ситуативної модифікації залежно від потреб клієнта чи освітньо-психологічної задачі.

До системи професійно значущих умінь та навичок майбутніх психологів належать: 1) комунікативні уміння, які включають здатність до ефективного вербального та невербального спілкування, активного слухання, емпатійного реагування, аргументованого переконання, проведення консультацій, фасилітації групових дискусій, ведення корекційних взаємодій; 2) організаційні навички, що передбачають планування власної діяльності, структурування робочих процесів, координацію командної роботи в навчальних групах або на практичних психологічних проектах, виділення ключових факторів проблемної ситуації та прийняття оптимальних рішень; 3) аналітичні уміння, що дозволяють розпізнавати психологічні закономірності, оцінювати поведінкові та емоційні прояви клієнтів, вибудовувати діагностичні та корекційні програми, а також обґрунтовано коригувати власні дії у процесі роботи.

На думку Т. Кулаковського, професійні навички можна визначити як «способи ефективного виконання професійної дії, доведені до автоматизму. За характером виконання виділяють розумові (робота з документами, аналіз ситуацій, прийняття рішень, планування та самоконтроль), рухові (психомоторні дії, необхідні для практичної роботи в психологічних

експериментах) та комплексні навички (організаційні, аналітичні, комунікативні)» [49, с. 14]. Якщо базові навички забезпечують впевнені дії у стандартних навчальних ситуаціях, то уміння проявляються у нестандартних, динамічних умовах, що характерні для психологічної практики. Уміння майбутніх психологів полягають у правильному визначенні специфіки ситуації, прийнятті адекватних рішень, гнучкій зміні порядку дій, усвідомленому впровадженні нових методів і прийомів відповідно до реальних умов взаємодії з клієнтами, групами чи колегами.

Професійно значущі особистісні якості майбутніх психологів як соціально-психологічний чинник включають відповідальність, емоційну стабільність, толерантність, емпатію, здатність до рефлексії, критичне мислення, готовність до постійного саморозвитку та самовдосконалення, гнучкість і адаптивність, професійну ініціативність. Ці якості визначають ефективність діяльності майбутнього психолога, його здатність до конструктивної взаємодії з клієнтами та колегами, а також рівень успішності реалізації власного професійного потенціалу в умовах навчального процесу та практичної діяльності.

Професійно значущі особистісні якості як соціально-психологічний чинник професійної самореалізації майбутніх психологів охоплюють сукупність індивідуально-психологічних характеристик, творчого потенціалу та професійно орієнтованих здібностей, які забезпечують ефективність навчальної, дослідницької та практичної діяльності. До таких якостей належать: цілеспрямованість, активність, гнучкість мислення та поведінки, емоційна стабільність, інтелектуальна зрілість, емпатія, відповідальність, упевненість у власних силах та здатність до саморегуляції. Ці якості формують систему емоційно-вольових станів та навичок самоконтролю, високий рівень розвитку яких проявляється у здатності підтримувати функціонування особистості в межах норми, зберігати позитивний емоційний стан і конструктивно реагувати на соціальні та навчальні виклики. Афективна сфера майбутнього психолога, що включає емоції, почуття, мотиваційно-вольові прояви, визначає напрямок

професійної активності, сприяє постановці та досягненню цілей, а також створює внутрішній вектор руху у професійному самовдосконаленні.

Наукові дослідження свідчать, що окремі особистісні риси студентів-психологів можуть як сприяти, так і стримувати процес їх професійної самореалізації. Під впливом навчальної та практичної діяльності формується специфічний професійний стиль особистості, що включає здатність адаптуватися до вимог освітнього середовища, співпрацювати в групах, долати стресові ситуації, організовувати робочий процес і реалізовувати потенціал у взаємодії з клієнтами та колегами.

У науковій літературі (Г. Ложкін, Н. Воленюк, О. Солтик) обґрунтовано такі психологічні умови професійної самореалізації майбутніх психологів:

1) розвиток професійно значущих цінностей та мотивів, що включає формування системи морально-етичних, гуманістичних та професійних цінностей, норм, установок, орієнтацій на саморозвиток, самоактуалізацію та ефективну реалізацію професійних компетенцій;

2) набуття та активізація професійно значущих знань, які охоплюють як фундаментальні психологічні дисципліни, так і знання про особливості, умови та критерії професійної самореалізації майбутніх психологів;

3) розвиток і вдосконалення професійно значущих умінь та навичок, зокрема комунікативних, організаційних, аналітичних, здатності до швидкого навчання та адаптації в різноманітних практичних і дослідницьких ситуаціях;

4) формування професійно значущих особистісних якостей, серед яких творчі, інтелектуальні здібності, стабільність, наполегливість, здатність до саморефлексії та усвідомлення власного професійного розвитку [51].

Вказані положення становлять теоретичну основу для емпіричного вивчення соціально-психологічних чинників професійної самореалізації майбутніх психологів у навчальному та практичному середовищі.

Отже, соціально-психологічні чинники професійної самореалізації майбутніх психологів забезпечують ефективне формування професійної ідентичності та реалізацію потенціалу в навчальній, дослідницькій та практичній діяльності. До них належать професійно значущі цінності та

мотиви, що визначають спрямованість і усвідомлену потребу в саморозвитку; знання, які забезпечують розуміння психологічних процесів та особливостей професійної діяльності; уміння та навички, що дозволяють адаптуватися до різноманітних ситуацій, ефективно комунікувати і приймати обґрунтовані рішення; а також особистісні якості, що включають емоційну стабільність, саморефлексію, творчість та здатність до саморегуляції. У сукупності ці чинники формують психологічні умови, які сприяють розвитку професійної компетентності, підвищенню мотивації до професійного самовдосконалення та досягненню внутрішньої гармонії між особистісними потребами та вимогами професії.

Висновок до розділу 3

1. Професійна самореалізація особистості розглядається як динамічний і багатовимірний процес, який охоплює внутрішню потребу індивіда в розкритті власного потенціалу, усвідомлене визначення професійних цілей, активну діяльність у вибраній професійній сфері та досягнення суб'єктивного і об'єктивного успіху. Професійна самореалізація визначається як інтегральний показник зрілості особистості та її здатності реалізувати власні можливості у професійній сфері, досягаючи гармонії між «хочу», «можу» і «потрібно».

2. Соціально-психологічні чинники професійної самореалізації майбутніх психологів є системоутворювальними детермінантами становлення професійної ідентичності, розвитку фахових компетенцій, здатності ефективно реалізувати свій потенціал у професійній діяльності. У сукупності аналізовані чинники створюють умови для усвідомленого вибору майбутніми психологами професійної траєкторії, формування стійкої професійної позиції та досягнення високого рівня професійної самореалізації.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОКУЛЬТУРНИХ ПАРАМЕТРІВ ПРОФЕСІЙНОЇ САМОРЕАЛІЗАЦІЇ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ

2.1. Методики емпіричного дослідження психокультурних параметрів професійної самореалізації майбутніх психологів

Методики емпіричного дослідження психокультурних параметрів професійної самореалізації майбутніх психологів будуються на принципах гуманістичної психології, що підкреслюють цілісність особистості, її здатність до саморозвитку та активної творчої діяльності. Зокрема, методологічна основа передбачає такі положення: а) особистість має вивчатися у її цілісності та взаємозв'язку з соціальним і професійним середовищем; б) кожен майбутній психолог є унікальним, тому виправдане поєднання аналізу окремих випадків із статистичними узагальненнями; в) переживання навчальної діяльності у взаємодії з іншими є важливим; г) розвиток особистості розглядається як процес становлення професійної ідентичності; д) особистість володіє потенціалом до постійного самовдосконалення та професійної самореалізації, який є природною складовою її розвитку; е) студент має певну свободу у виборі форм і напрямів самореалізації, керуючись власними цінностями; є) майбутній психолог виступає як активна, творча і відповідальна особистість [31, с. 9].

Для вивчення професійної складової самореалізації студентів-психологів застосовано спеціально розроблену анкету, яка включала як відкриті, так і закриті питання. До прикладу: «Що для Вас означає самоактуалізація? Яке визначення Ви б надали цьому поняттю?», «Чи вважаєте Ви, що самоактуалізація притаманна всім людям у рівній мірі?», «Які характеристики людини свідчать про її здатність до професійної самореалізації?», «Чи існує

віковий період, найбільш сприятливий для розвитку професійної самореалізації? Якщо так, то який?», «Чи вважаєте Ви себе людиною, здатною до професійної самореалізації?», «Які чинники навчальної або практичної діяльності сприяли розвитку Вашої професійної самореалізації?», «Чи сприяє Ваше навчання та участь у практичних психологічних заходах розвитку Вашого професійного потенціалу?». Ця анкета дозволяє з'ясувати суб'єктивне розуміння студентами психологічної самореалізації та фактори, що її сприяють.

Для дослідження індивідуально-психологічної складової професійної самореалізації студентів-психологів застосовано «Самоактуалізаційний тест» Е. Шострома [78], що дозволяє вимірювати рівень самоактуалізації особистості як багатовимірної психологічної величини та визначати готовність до реалізації власного потенціалу в навчальній і професійній діяльності. САТ Е. Шострома, що базується на концепції самоактуалізації А. Маслоу. Перший опитувальник POI (Personal Orientation Inventory), що складався зі 150 пар тверджень, був розроблений Е. Шостромом у 1963 році на основі ціннісних суджень пацієнтів психотерапевтів. Пізніше (1981–1984 рр.) група психологів під керівництвом Л. Гозмана, Ю. Альошина, М. Загіки та М. Кроза адаптувала тест, скоротивши його до 126 пар суджень і представила під назвою «Самоактуалізаційний тест» у 1987 році. Стандартизація тесту проводилася у 1991 році, показавши високі показники валідності та надійності [78].

САТ включає 126 пунктів, кожен з яких містить дві альтернативні позиції щодо цінностей чи поведінки, і дозволяє вимірювати рівень самовизначення студента за двома базовими та низкою додаткових шкал. Основні шкали – це шкала орієнтації у часі та шкала внутрішньої підтримки. Додаткові шкали охоплюють такі параметри, як самодопомога, цінність самореалізації, гнучкість поведінки, реактивна емоційність, самоповага, самосприйняття, пізнавальні потреби, комунікативність та творчість. Інструкція для студентів-психологів формулюється так: «У кожному пункті представлені дві альтернативні позиції. Уважно прочитайте кожну пару тверджень і оберіть те, яке найбільше відповідає вашому способу мислення, переконанням або типовій поведінці».

Основні шкали САТ характеризуються так: 1) шкала орієнтації у часі (ОВ, 17 пунктів) – визначає здатність особистості цілісно сприймати життя, жити «тут і зараз», усвідомлювати зв'язок минулого, теперішнього і майбутнього. Низький бал свідчить про однобічну орієнтацію на один із часових періодів або фрагментарне сприйняття життєвого шляху; 2) шкала підтримки (П, 91 пункт) – вимірює рівень внутрішньої автономії та самостійності у цінностях і діях. Високий бал свідчить про незалежність у виборі життєвих цілей та дотриманні власних переконань без конфронтації із соціальними нормами; низький бал – про конформність і залежність від зовнішніх впливів.

Додаткові шкали САТ дозволяють оцінити окремі аспекти самореалізації: а) ціннісна орієнтація (ЦО, 20 пунктів) – виявляє відповідність цінностей особистості характеристикам самореалізованої особистості; б) гнучкість поведінки (ГП, 24 пункти) – оцінює здатність пристосовувати поведінку до зміни ситуацій і взаємодії з іншими; в) сензитивність (Сен, 13 пунктів) – показує, наскільки особистість усвідомлює власні потреби та емоції; г) спонтанність (Сп, 14 пунктів) – визначає схильність до безпосереднього і відкритого вираження емоцій; д) самоповага (Сам, 15 пунктів) та самоприйняття (Спр, 21 пункт) – відображають здатність цінувати себе та приймати власні якості незалежно від оцінок інших; е) уявлення про природу людини (Поп, 10 пунктів) та синергія (Син, 7 пунктів) – показують позитивне сприйняття природи людини та розуміння взаємозалежності різних аспектів життя; ж) прийняття агресії (ПА, 16 пунктів) і контактність (К, 20 пунктів) – аналізують здатність приймати свої агресивні імпульси та встановлювати психоемоційні контакти; з) пізнавальні потреби (Поз, 11 пунктів) та креативність (Кр, 14 пунктів) – оцінюють бажання пізнавати світ і рівень творчої спрямованості особистості.

Слід враховувати, що результати тестування перетворюються зі «сирих» балів у стандартні Т-бали, після чого формується індивідуальний профіль професійної самореалізації студента. Тест САТ може застосовуватися як індивідуально, так і в групі, у паперовому або комп'ютеризованому форматі. На завершення рекомендується обговорення результатів із досліджуваним, що

сприяє усвідомленню його життєвих пріоритетів, особистісного потенціалу та напрямів професійного розвитку. САТ не встановлює жорстких норм для високого, середнього чи низького рівня самореалізації, проте психотерапевтична практика демонструє, що показники «вище середнього» характеризують оптимальний рівень самореалізації, тоді як низькі результати часто спостерігаються у осіб із невротичними чи межовими психічними порушеннями. Статистично у межі норми потрапляє близько 68% досліджуваних, і лише 2–3% демонструють показники вище 70 або нижче 30 балів.

Крім цього, для вивчення спрямованості особистості майбутніх психологів використано орієнтаційну анкету Б. Басса, що складається з 27 пунктів із трьома варіантами відповідей, кожен з яких відповідає одному з типів спрямованості особистості. За допомогою методики виявляються такі види спрямованості:

1. Спрямованість на себе (Я) – орієнтація на власні інтереси та потреби, самостійне визначення цілей професійної діяльності, прагнення до особистісного розвитку, самоконтроль та інтровертованість;

2. Спрямованість на взаємодію (О) – схильність підтримувати продуктивні міжособистісні стосунки, орієнтація на співпрацю з однолітками та наставниками, залежність від соціальної підтримки та групових норм;

3. Спрямованість на професійну діяльність (Д) – зацікавленість у глибокому опануванні професійних знань, активне вирішення навчально-практичних завдань, здатність відстоювати раціональні підходи в роботі на користь досягнення професійних цілей.

Інструкція для студентів формулювалась так: «Анкета містить 27 пунктів. У кожному пункті запропоновано три варіанти відповідей: А, Б, В. Оберіть один варіант, який найточніше відображає Вашу думку або досвід («НАЙБІЛЬШЕ»), та один варіант, що найменше відповідає Вашій позиції або реальності («НАЙМЕНШЕ»). Позначте відповідні букви у стовпцях анкети. Не існує «правильних» або «неправильних» відповідей, тому відповідайте максимально щиро. Відповідь «найбільше» оцінюється у 2 бали, «найменше» –

у 0 балів, невибрана – 1 бал. Бали за всі 27 пунктів підсумовуються окремо для кожного виду спрямованості».

Соціально-психологічна складова професійної самореалізації майбутніх психологів вимірювалася за допомогою методики «Оцінка комунікативних та організаційних здібностей особистості» (автори В. Синявський, В. Федоришин) [44], яка дозволяє оцінити рівень професійно значущих комунікативних і організаційних умінь, необхідних для ефективної взаємодії з клієнтами, колегами та іншими учасниками психологічного процесу.

Методика КОС-1 містить 40 запитань, на які досліджуваний відповідає «так» або «ні». Час виконання завдань складає 10–15 хвилин. Обробка результатів передбачає визначення комунікативних і організаторських здібностей через порівняння відповідей із ключем. Наявність комунікативних схильностей передбачає відповіді «так» на питання 1, 5, 9, 13, 17, 21, 29, 33, 37 та «ні» на питання 3, 7, 11, 15, 19, 23, 27, 31, 35, 39. Організаторські схильності діагностуються за відповідями «так» на питання 2, 6, 10, 14, 18, 22, 26, 30, 34, 38 та «ні» на питання 4, 8, 12, 16, 20, 24, 28, 32, 36, 40. Для кількісної оцінки комунікативних і організаторських здібностей використовується коефіцієнт $K = x/20$, де x – кількість відповідей, що співпали з ключем. Показники можуть коливатися від 0 до 1, причому значення, близькі до 1, свідчать про високий рівень розвитку здібностей, а значення, близькі до 0, – про низький.

Для якісної інтерпретації результатів застосовуються п'ятибальні шкали оцінки. Наприклад, показники K (комунікативні) = 0,95 та K (організаторські) = 0,8 свідчать відповідно про високий рівень розвитку цих здібностей у студента. Шкала оцінки «1» визначає низький рівень комунікативних і організаторських схильностей, «2» – нижче середнього, «3» – середній, «4» – високий, а «5» – найвищий рівень. Результати методики дозволяють оцінити поточний рівень комунікативної та організаторської компетентності майбутніх психологів і виявити потребу в їх розвитку через навчальні та практичні заходи.

Отже, для комплексного емпіричного дослідження психокультурних параметрів професійної самореалізації студентів-психологів використовувався багаторівневий діагностичний інструментарій: «Самоактуалізаційний тест»

Е. Шострома для оцінки індивідуально-психологічної складової, спеціально розроблена анкета та орієнтаційна анкета Б. Басса для організаційно-професійної компоненти, а також методика КОС-1 – для соціально-психологічної складової. Такий підхід дозволяє всебічно оцінити психокультурні аспекти професійної самореалізації майбутніх психологів.

2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження психокультурних параметрів професійної самореалізації майбутніх психологів

З метою емпіричного вивчення психокультурних параметрів професійної самореалізації майбутніх психологів було використано комплекс діагностичних методик, який включав «Самоактуалізаційний тест» (САТ) Е. Шострома, методику діагностики спрямованості особистості Б. Басса, методику «Оцінка комунікативних і організаторських здібностей особистості» (КОС-1) авторства В. Синявського та В. Федоришина, а також спеціально розроблену анкету для вивчення організаційно-професійної складової професійної самореалізації. Такий багаторівневий підхід дозволяє комплексно оцінити індивідуально-психологічні, організаційно-професійні та соціально-психологічні аспекти професійної самореалізації студентів-психологів.

Так, для аналізу індивідуально-психологічної складової професійної самореалізації майбутніх психологів застосовано «Самоактуалізаційний тест» Е. Шострома. Отримані результати свідчать про особливості самоактуалізації студентів у контексті розвитку їх професійних компетенцій, рівня самопізнання, внутрішньої автономії та творчого потенціалу. Дані тестування дозволяють виявити, у яких аспектах студенти відчують високий рівень самореалізації, а де потребують подальшого розвитку або підтримки. Результати дослідження індивідуально-психологічної складової професійної самореалізації майбутніх психологів за тестом САТ подані у таблиці 2.1.

Таблиця 2.1

Особливості самоактуалізації майбутніх психологів

за опитувальником САТ, %

№	Шкали	Високий рівень (55-70 балів)	Середній рівень (45-55 балів)	Низький рівень (менше 45 балів)	Псевдо- само- актуалі- зація
1	Шкала «Орієнтація в часі»	13,0	44,4	42,6	0,0
2	Шкала «Опора (підтримка)»	0,00	50,6	45,5	3,9
3	Шкала «Ціннісні орієнтації»	11,3	40,7	38,8	9,2
4	Шкала «Гнучкість поведінки»	29,7	37,0	33,3	0,0
5	Шкала «Сензитивність»	24,2	55,5	18,5	1,8
6	Шкала «Спонтанність поведінки»	20,5	33,3	44,4	1,8
7	Шкала «Самоповага»	33,3	50,1	14,8	1,8
8	Шкала «Самоприйняття»	34,0	43,4	20,7	1,9
9	Шкала «Погляд на природу людини»	23,1	51,8	25,1	0,0
10	Шкала «Синергія»	24,2	26,4	47,6	1,8
11	Шкала «Прийняття агресії»	20,4	55,5	18,5	5,6
12	Шкала «Контактність»	7,6	45,3	45,2	1,9
13	Шкала «Пізнавальні потреби»	11,6	28,2	58,4	1,8
14	Шкала «Креативність»	12,9	35,2	50,1	1,8
Середні показники		19,0		42,7	2,4

Здобуті на основі застосування тесту САТ результати підтверджують, що майбутні психологи переважно розташовуються в межах середнього та високого діапазону самоактуалізації. Найбільший відсоток студентів знаходиться у межах 45–70 стандартних Т-балів. Загальну картину індивідуально-психологічної складової професійної самореалізації майбутніх психологів можна охарактеризувати як «стандартну норму» – 48,7 балів.

Графічно результати вивчення індивідуально-психологічної складової професійної самореалізації студентів-психологів за тестом САТ Е. Шострома подано на рис. 2.1.

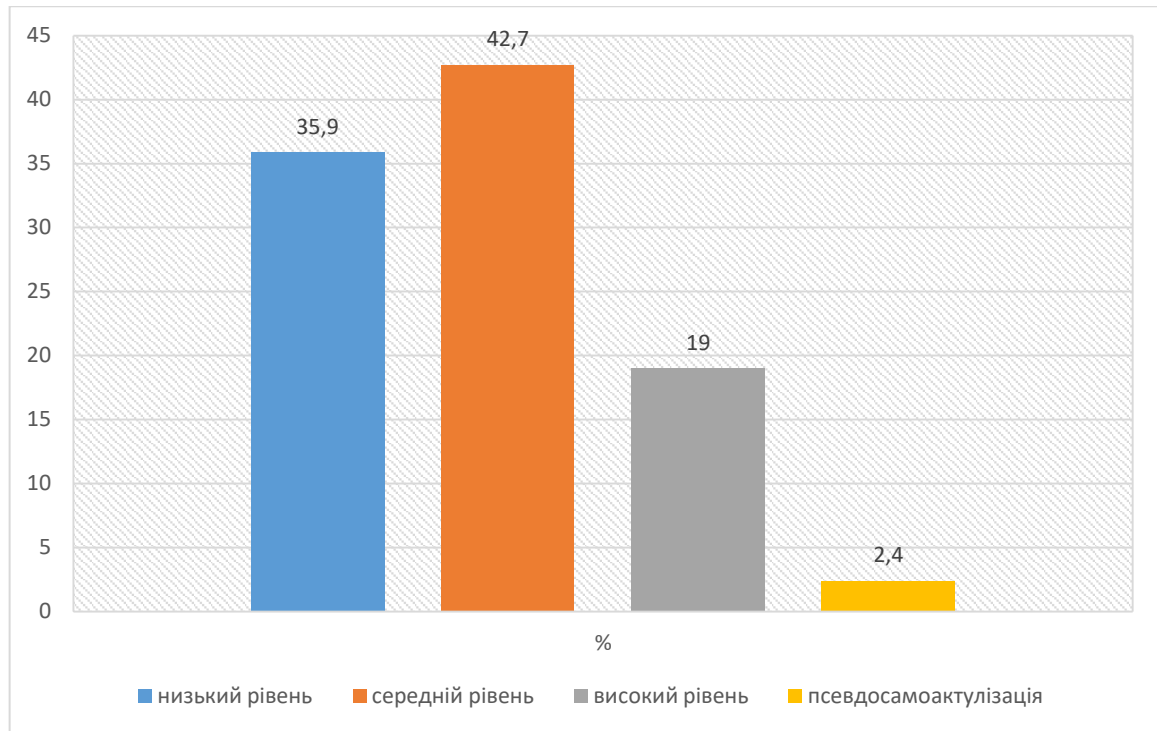


Рис. 2.1. Особливості самоактуалізації майбутніх психологів за опитувальником САТ, %

За даними вимірювальних шкал тесту САТ Е. Шострома, деякі показники самоактуалізації студентів виявилися дещо нижчими за середньостатистичну норму. Зокрема, це стосується таких шкал, як «спонтанність поведінки», «пізнавальні потреби», «синергія» та «креативність». Занижені значення цих шкал свідчать про схильність окремих студентів до зовнішнього впливу, коли їхні професійні та життєві рішення більше визначаються настановами й очікуваннями оточення, ніж власними цінностями та життєвими пріоритетами.

Детальніше розглянемо результати за окремими шкалами тесту САТ. Так, за шкалою компетентності у часі у більшості студентів виявлено психологічну норму цього показника, що свідчить про середній рівень організації особистого та професійного часу, здатність планувати навчальні та практичні завдання. Для значної частини майбутніх психологів характерна здатність усвідомлювати цінність життя «тут і тепер», отримувати задоволення від актуальних моментів та цінувати досвід безпосередньої взаємодії з іншими людьми.

Шкала підтримки демонструє середній рівень незалежності цінностей студентів від зовнішнього впливу, що свідчить про формування власної

професійної позиції та внутрішніх орієнтирів. Рівень самоповаги у майбутніх психологів залишається високим, що характеризує здатність до самовизначення, усвідомлення власної гідності та реалізації особистісних домагань у навчальній та практичній діяльності. Разом із цим у деяких студентів спостерігаються прояви конформності та недостатньої самостійності у прийнятті професійних рішень, що може свідчити про формування зовнішнього локусу контролю та певну психологічну незрілість на початковому етапі професійного становлення.

Результати дослідження вказують на процес реструктуризації попередніх ціннісних орієнтирів та формування нових, які відповідають соціальним очікуванням і вимогам професійної діяльності психологів. Виявлені показники самоактуалізації проявляються у прагненні до професійного саморозвитку, водночас частково – у матеріальних чи егоцентричних уподобаннях, проте з поступовим переходом у сферу духовного й гуманістичного розвитку. Шкала гнучкості поведінки демонструє достатній рівень адаптації студентів до навчальних та соціальних ситуацій, що дозволяє швидко приймати рішення та обирати оптимальні стратегії взаємодії з однокурсниками викладачами.

Рівень сензитивності показує усвідомлене сприйняття власних емоцій та афективних станів, що сприяє балансуванню між чуттєвим і когнітивним компонентами професійного самовираження. Показники шкали спонтанності демонструють, що деякі студенти обмежують власну відкритість у почуттях, надмірно обережні у прийнятті рішень та творчому вирішенні життєвих та професійних завдань. Шкала самоповаги характеризує високий рівень егоспрямованості, що сприяє формуванню стійкого почуття власної гідності та стимулює процеси самовдосконалення та професійного розвитку.

Шкала самоприйняття відображає здатність студентів критично, але адекватно оцінювати власні недоліки, що сприяє зниженню тривожності та ефективній професійній адаптації. Уявлення студентів про природу людини та соціум демонструють певну обережність у взаємодії з оточенням, що вказує на потребу подальшого розвитку професійної емпатії, а також комунікативної компетентності. Середній рівень синергії у майбутніх психологів підтверджує

здатність поєднувати протилежні життєві та професійні компоненти, такі як навчання та практику, матеріальні й духовні цінності.

Показники контактності демонструють достатню готовність майбутніх психологів до налагодження взаємодії з однокурсниками, викладачами та клієнтами, що є ключовим фактором професійної самореалізації. Невисока схильність до пізнання світу у деяких студентів визначається нижчими показниками розвитку пізнавальних потреб, що може спрямовувати їх до більш репродуктивних форм професійної діяльності. Середній рівень креативності свідчить про прагнення до самостійності, одночасно проявляючи елементи соціальної залежності, що відображає дискретність життєвих орієнтирів та потребує стимулювання творчого потенціалу.

Попри окремі труднощі, процес професійної самоактуалізації майбутніх психологів має безперервний характер і співвідноситься з досвідом навчальної, практичної та соціальної самореалізації. На першому місці у цьому процесі постає особистість студента, а не зовнішні досягнення чи оцінки, що підтверджує високий рівень его-спрямованості. Загалом, майбутні психологи відрізняються реалістичним самосприйняттям та сприйняттям соціального довкілля, а також спонтанністю, орієнтацією на вирішення завдань, незалежністю, глибиною міжособистісних стосунків, прагненням до самовдосконалення, прихильністю до гуманістичних цінностей і чітким розмежуванням засобів та цілей діяльності.

Для вивчення організаційно-професійної складової феномену професійної самореалізації майбутніх психологів проведено анкетування із застосуванням спеціально розробленої анкети (Додаток А). Студентам-психологам пропонувалися відкриті та закриті запитання, відповіді на які були систематизовані та узагальнені відповідно до рівня їхніх знань про самоактуалізацію і професійну самореалізацію (рис. 2.2).

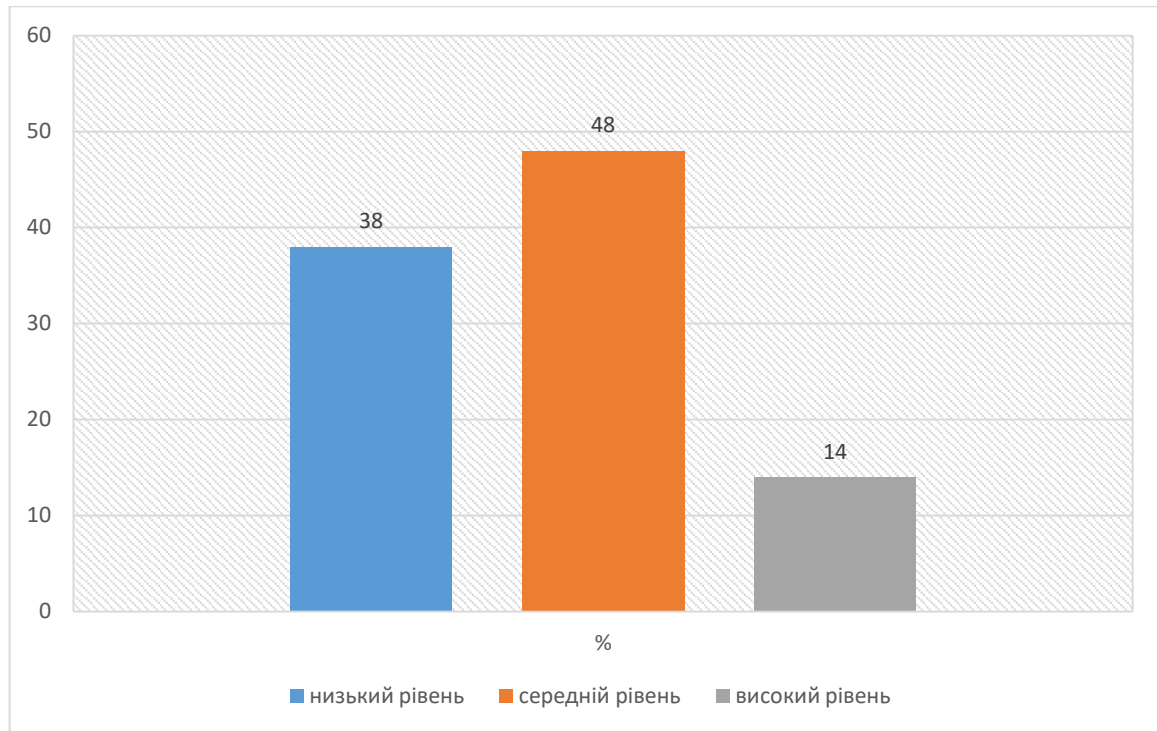


Рис. 2.2. Знання майбутніх психологів про самоактуалізацію за результатами анкетування, %

Згідно з отриманими даними, 14% студентів продемонстрували високий рівень знань про самоактуалізацію, 48% – середній, а 38% – низький рівень.

Аналіз відповідей на відкрите запитання «Що таке самоактуалізація?» показав, що студенти розуміють цей феномен як: «перенесення внутрішніх здібностей у професійну діяльність» (10%), «реалізацію власних можливостей та розкриття талантів» (16%), «прагнення до вдосконалення себе» (18%), «гармонію із собою» (4%), «розкриття власного потенціалу» (6%), «вищий ступінь розвитку особистості» (16%), «розвиток людини в житті» (10%), «усвідомлення власної відповідальності та внутрішньої свободи» (6%), «найвищу потребу людини за пірамідою Маслоу» (2%), «роботу над собою для реалізації потенціалу» (4%), «досягнення життєвих цілей і планів» (12%). Аналіз показав, що більшість студентів сприймають самоактуалізацію як статичний стан або вищу якість особистості, до якої необхідно прагнути, а лише незначна частина розглядає її як безперервний процес самовдосконалення. Цікаво, що 72% студентів погодилися з твердженням

«Самоактуалізація притаманна не всім людям», 22% заперечили, а 6% не змогли дати відповідь.

На відкрите запитання «Кого, на Вашу думку, не можна назвати особистістю, здатною до самоактуалізації?» студенти відповіли: «особи з тяжкими психічними порушеннями» (52%), «малі діти» (18%), «асоціальні особистості» (14%), «невпевнені в собі люди» (6%), «особи, що уникають розвитку і змін» (8%). Порівняння з поглядами А. Маслоу свідчить, що знання студентів щодо самоактуалізації потребують подальшого поглиблення.

На запитання «Чи існує віковий період, найбільш сприятливий для самоактуалізації?» відповіді студентів були такими: «від досягнення свідомого віку і до кінця життя» (42%), «старший юнацький вік» (18%), «будь-який вік» (18%), «кінець підліткового періоду» (14%), «зрілий вік» (8%). Це свідчить про обмежене усвідомлення студентами вікових аспектів розвитку самоактуалізації. Слід зазначити, що 68% студентів вважають себе самоактуалізованими, 22% заперечують це, а 10% не змогли відповісти.

На запитання анкети «Чи сприяє професійна діяльність самоактуалізації?» 26% майбутніх психологів відповіли, що вона завжди сприяє цьому, 38% осіб вважають, що ефект залежить від особистості, 28% впевнені, що можна само-актуалізуватися й поза професійною діяльністю, а 8% зазначили, що професійна діяльність інколи сприяє, а інколи перешкоджає самоактуалізації. Це свідчить про недостатнє усвідомлення майбутніми психологами ролі професійної діяльності у процесі самореалізації.

Серед вагомих чинників, що вплинули на самоактуалізацію студентів, вони зазначили: «попередній життєвий досвід» (8%), «навчання» (16%), «усвідомлення швидкоплинності життя» (14%), «бажання вдосконалитися» (16%), «підтримка рідних і близьких» (6%), «читання книг» (12%), «усвідомлення власної свободи» (12%), «бажання пізнати себе» (4%), «усвідомлення власних здібностей і прагнень» (6%), «прагнення до досягнення в житті» (4%), «віра в себе» (2%). Виявлено, що виділені студентами фактори частково збігаються з науково обґрунтованими детермінантами

самоактуалізації, такими як адекватна самооцінка, локус контролю, визначена життєва мета, планування, досягнення успіху та саморегуляція поведінки.

На запитання «Чи погоджуєтесь Ви з твердженням, що ті, хто вивчає проблему самоактуалізації, мають більші шанси бути самоактуалізованими?» 62% студентів відповіли ствердно, а 38% не погодилися. Отож результати анкетування свідчать, що, попри обмежені знання про феномен самоактуалізації, майбутні психологи усвідомлюють його важливість і демонструють прагнення до власного самовдосконалення та професійного розвитку.

Для вивчення організаційно-професійної складової феномену професійної самореалізації майбутніх психологів було застосовано методику діагностики спрямованості особистості Б. Басса. Результати дослідження спрямованості особистості студентів-психологів за орієнтаційною анкетой наведено на рис. 2.3. Як видно з отриманих емпіричних даних, спрямованість на себе (Я) була виявлена у 34% студентів-психологів, спрямованість на спілкування (О) – у 36%, а спрямованість на справу (Д) – у 30%.

Так, спрямованість на себе (Я) у майбутніх психологів означає переважання орієнтації на власні потреби та винагороди, відносно яких професійна діяльність може сприйматися як засіб досягнення особистих цілей. Водночас ця спрямованість може проявлятися у певній внутрішній агресивності, прагненні до визнання та контролю в групі, схильності до суперництва, дратівливості, інтроверсії та тривожності.

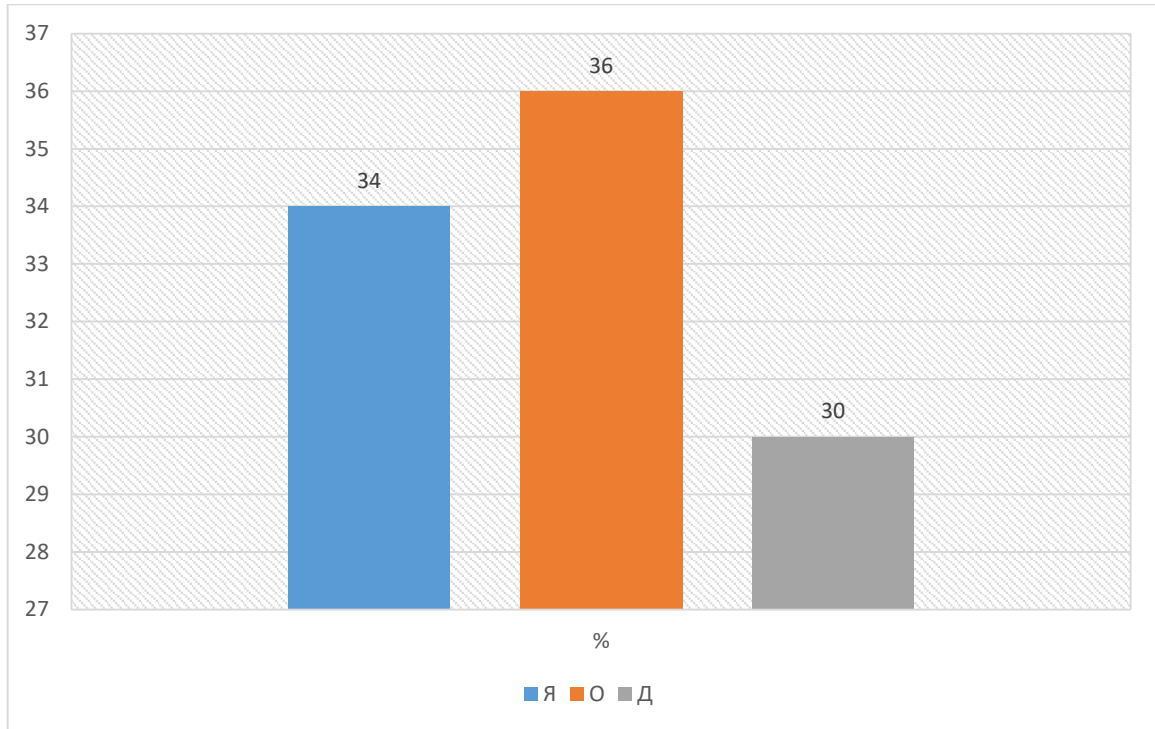


Рис. 2.3. Особливості спрямованості особистості майбутніх психологів за методикою Б. Басса, %

Спрямованість на спілкування (О) відображає у студентів прагнення підтримувати стосунки з одногрупниками, викладачами та іншими соціальними партнерами у навчальному процесі. Така орієнтація супроводжується високим рівнем емпатії, готовністю до співпраці, увагою до потреб інших, орієнтацією на взаємну підтримку, соціальне схвалення та розвиток міжособистісних навичок. Але надмірна залежність від оцінки групи або потреба у постійному соціальному підтвердженні може знижувати ефективність виконання професійних завдань.

Спрямованість на справу (Д) у майбутніх психологів виявляється у зацікавленості у виконанні навчальних та професійних завдань максимально ефективно, здатності аргументовано відстоювати власну позицію у навчальних і практичних проєктах, орієнтації на результат та досягнення конкретних цілей у сфері психологічної діяльності. Ця спрямованість демонструє внутрішню мотивацію до професійного розвитку, самовдосконалення та відповідальність за якість виконання завдань.

Результати застосування методики Б. Басса дозволяють констатувати, що майбутні психологи розподіляються між трьома типами спрямованості рівномірно, що свідчить про формування комплексного поєднання особистісних і професійних мотиваційних факторів у процесі навчання. Важливо, що спрямованість на справу (Д) у поєднанні з соціальною орієнтацією (О) створює передумови для розвитку компетентностей психологів у сфері міжособистісної взаємодії, ефективної комунікації та професійної самореалізації.

Для вивчення соціально-психологічної складової феномену професійної самореалізації майбутніх психологів було застосовано методику «Оцінка комунікативних і організаторських здібностей особистості» (КОС-1) авторів В. Синявського та В. Федоришина. Результати дослідження комунікативних здібностей студентів-психологів наведено на рис. 2.4.

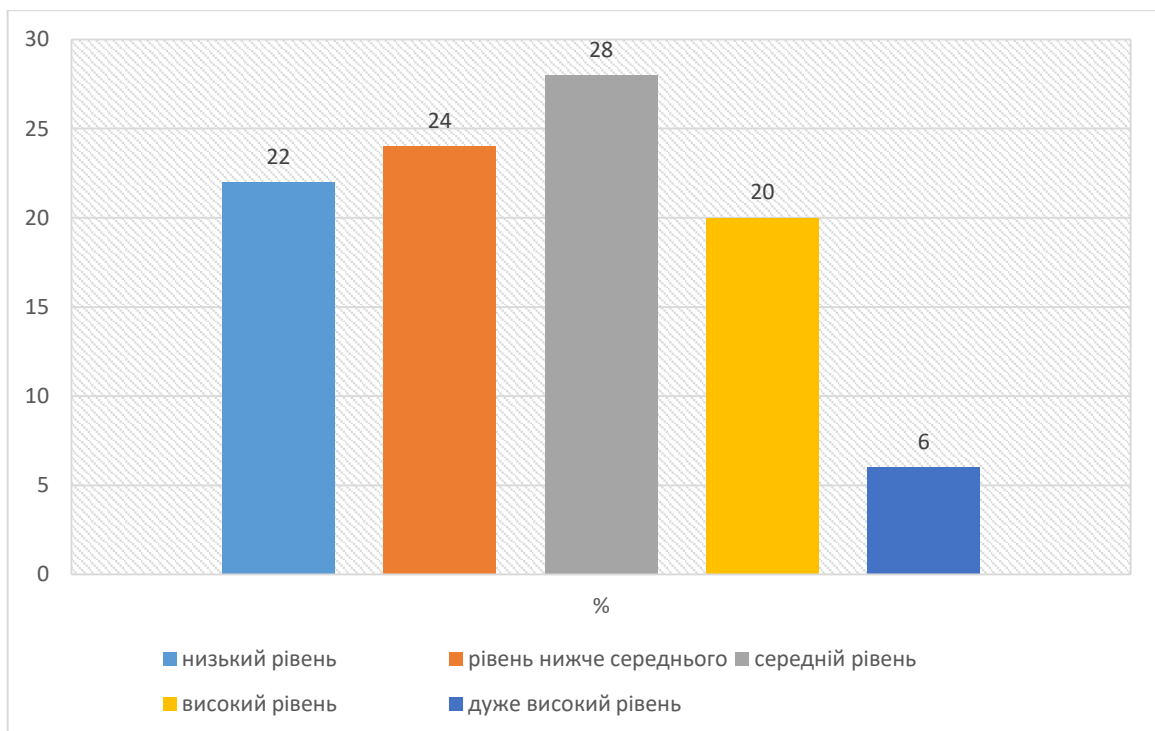


Рис. 2.4. Особливості комунікативних якостей майбутніх психологів за методикою КОС-1, %

Як свідчать результати, низький рівень розвитку комунікативних якостей виявлено у 22% студентів-психологів, рівень нижче середнього – у 24%,

середній – у 28%, високий – у 20%, дуже високий – у 6%. Таким чином, у 46% майбутніх психологів розвиток комунікативних якостей є недостатнім (низький і нижче середнього рівня). Ці студенти демонструють певну скутість у спілкуванні, відчують труднощі у встановленні контактів із незнайомими людьми, стримані у груповій взаємодії та часто уникають висловлення власної думки в аудиторії або професійних дискусіях.

Середній рівень комунікативних якостей виявлено у 28% студентів. Вони здатні до активного спілкування, а також вільно підтримують контакти з одногрупниками та викладачами, вміють аргументовано відстоювати власну позицію, планують взаємодію у професійній діяльності. Проте стабільність цих навичок не завжди достатня, що вимагає системного розвитку у них комунікативної компетентності.

Цікаво, що високий та дуже високий рівень комунікативних здібностей спостерігається у 26% майбутніх психологів. Ці студенти легко адаптуються до нових соціальних ситуацій, активно розширюють коло контактів, проявляють ініціативу у груповій та професійній діяльності, беруть участь у організації навчальних і соціально значущих заходів, а також здатні приймати самостійні рішення у професійно складних ситуаціях.

Результати дослідження організаційних якостей майбутніх психологів за методикою КОС-1 наведено на рис. 2.5. Як показують емпіричні дані, низький і нижче середнього рівень організаційних якостей виявлено у 44% студентів. Такі майбутні психологи ще не володіють достатніми навичками планування та організації власної діяльності, нерідко уникають прийняття відповідальних рішень. Середній рівень організаційних якостей спостерігається у 32% студентів-психологів. Вони здатні до планування роботи та організації власних навчальних і практичних завдань, проте потенціал цих навичок потребує подальшого розвитку та закріплення. Високий і дуже високий рівень організаційних якостей виявлено у 24% майбутніх психологів. Ці студенти демонструють ефективну здатність організовувати та планувати навчальну та професійну діяльність, що підвищує продуктивність їхньої роботи, дозволяє

оптимально розподіляти час і ресурси, а також сприяє успішному виконанню ними навчальних завдань різної складності.

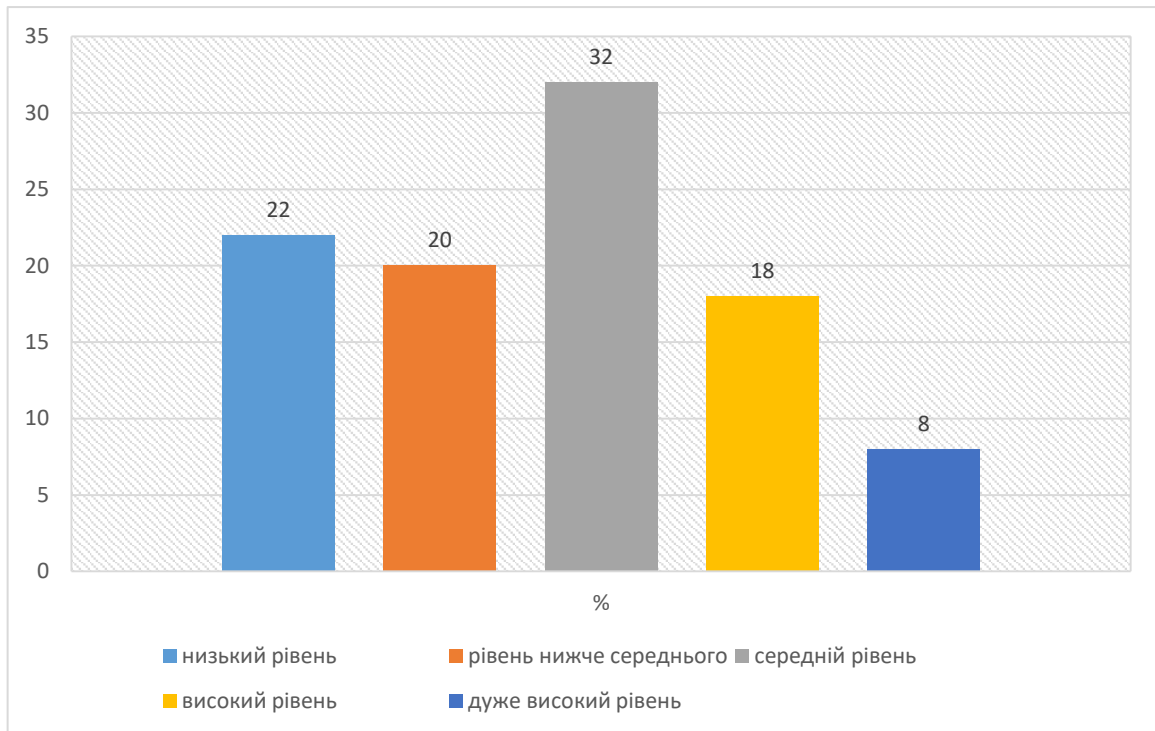


Рис. 2.5. Особливості організаційних якостей майбутніх психологів за методикою КОС-1, %

Загалом результати дослідження соціально-психологічної складової професійної самореалізації майбутніх психологів свідчать про неоднорідність рівнів розвитку комунікативних та організаційних якостей, що підкреслює необхідність цілеспрямованого формування цих компетентностей у процесі навчання та професійного розвитку.

На основі узагальнення результатів емпіричного дослідження, отриманих за допомогою застосованих діагностичних методик (тест САТ Е. Шострома, анкетування знань про самоактуалізацію, методика спрямованості особистості Б. Басса, КОС-1 В. Синявського та В. Федоришина), визначено три рівні професійної самореалізації майбутніх психологів: високий, середній та низький. Результати визначення рівнів професійної самореалізації майбутніх психологів наведено на рис. 2.6. Як видно, низький рівень професійної самореалізації виявлено у 42% студентів-психологів, середній – у 36%, високий – у 22%.

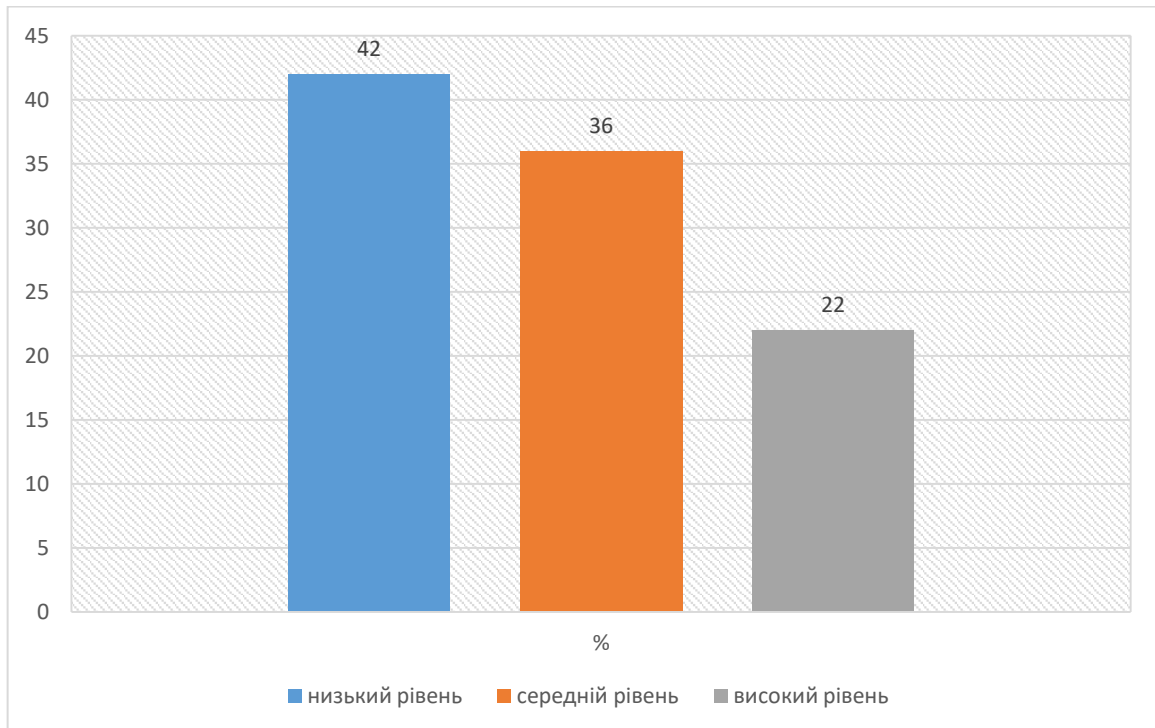


Рис. 2.6. Результати вивчення професійної самореалізації майбутніх психологів, %

Так, студенти, що мають високий рівень професійної самореалізації, демонструють глибоку внутрішню мотивацію до професійного розвитку, високий рівень самоактуалізації, достатні знання про самоактуалізацію та професійну самореалізацію, спрямованість на активну професійну діяльність, а також високий рівень комунікативних і організаторських якостей.

Майбутні психологи, які перебувають на середньому рівні розвитку професійної самореалізації, характеризуються достатньою, але не стабільною самоактуалізацією, середнім рівнем знань про самоактуалізацію та професійну самореалізацію, переважною спрямованістю на спілкування та помірним розвитком комунікативних і організаторських навичок.

Студенти з низьким рівнем професійної самореалізації проявляють обмежену самоактуалізацію або її псевдо-варіанти, недостатньо обізнані в питаннях самоактуалізації та професійної самореалізації, орієнтовані на власні

інтереси (спрямованість на себе), а також демонструють низький рівень розвитку комунікативних і організаторських здібностей.

Отже, результати емпіричного дослідження психокультурних параметрів професійної самореалізації майбутніх психологів свідчать, що значна частина студентів має недостатньо сформовані навички самореалізації. Водночас професійну самореалізацію не слід розглядати як константну особистісну характеристику; її рівень може і повинен підвищуватися у процесі навчання, участі в тренінгових заняттях, практичних психологічних вправах та корекційно-розвивальних програмах, що сприяє комплексному розвитку психокультурних параметрів особистості майбутнього психолога.

Висновок до розділу 2

1. Для комплексного емпіричного дослідження психокультурних параметрів професійної самореалізації студентів-психологів використовувався багаторівневий діагностичний інструментарій: «Самоактуалізаційний тест» Е. Шострома для оцінки індивідуально-психологічної складової, спеціально розроблена анкета та орієнтаційна анкета Б. Басса для організаційно-професійної компоненти, а також методика КОС-1 – для соціально-психологічної складової.

2. Узагальнення результатів усіх методик дозволило визначити три рівні професійної самореалізації: низький – у 42% студентів, середній – у 36%, високий – у 22%, що свідчить про потребу цілеспрямованого розвитку самоактуалізації, знань, мотивації, а також комунікативних та організаційних компетентностей у майбутніх психологів.

РОЗДІЛ 3

ПРИКЛАДНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ САМОРЕАЛІЗАЦІЇ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ

3.1. Програма сприяння професійній самореалізації майбутніх психологів та її експериментальна апробація

Одним із ключових інструментів формування професійної самореалізації майбутніх психологів є спеціально розроблена тренінгова програма, спрямована не лише на розвиток окремих компетентностей, а й на створення умов для цілісного розкриття їх професійного та особистісного потенціалу. Основною метою цієї програми є сприяння професійній самореалізації студентів-психологів через стимулювання внутрішньої мотивації до зростання, розвиток рефлексивності, формування здатності усвідомлено планувати свій професійний шлях та ефективно реалізовувати індивідуальні ресурси в освітньому та майбутньому професійному середовищі.

Теоретичне підґрунтя програми спирається на інтеграцію провідних механізмів розвитку психокультурних параметрів особистості: самопізнання, самостимулювання, самопрограмування, самореалізації та самопрезентації [19; 30; 31; 42]. Зокрема, самопізнання забезпечує усвідомлення студентами власних здібностей, сильних і слабких сторін, особистісних особливостей, які сприяють або перешкоджають ефективній професійній самореалізації. Самостимулювання виступає внутрішнім рушієм до професійного зростання, саморозвитку та самодисципліни й передбачає використання механізмів самообов'язковості, самонаказу, самокритики, самопідтримки. Самопрограмування охоплює процес постановки довгострокових і короткострокових професійних цілей, визначення шляхів їх досягнення, аналіз наявних ресурсів та бар'єрів. Самореалізація як провідний механізм включає розвиток інтелектуальних, емоційно-вольових та організаційно-управлінських

умінь, а також здатність до саморегуляції психічних станів у професійно значущих ситуаціях. Самопрезентація полягає у вмінні майбутніх психологів адекватно презентувати власні професійні компетентності, стилі взаємодії, особистісні цінності та результати саморозвитку в освітньому й соціально-професійному просторі.

Відповідно до визначеної мети та теоретичних механізмів програма сприяння професійній самореалізації майбутніх психологів передбачає реалізацію таких завдань: 1) сформувати у студентів цілісне розуміння процесу самоактуалізації та професійної самореалізації в психологічній діяльності; 2) розвивати здатність приймати себе, формувати довіру до власного Я, а також внутрішню суб'єктну позицію; 3) формувати навички міжособистісної взаємодії, емпатії, визнання та прийняття інших; 4) навчати ефективному плануванню часу, формулюванню професійно значущих цілей, оцінці їх реалістичності;

5) стимулювати прагнення до досягнення успіху, розвиток відповідальності та конструктивного подолання труднощів; 6) формувати здатність до здійснення усвідомленого життєвого та професійного вибору, розвиток автономності та відповідальності за власне становлення; 7) розвивати творчий потенціал як умову інноваційності та гнучкості у професійній діяльності психолога.

Слід враховувати, що психологічний зміст програми сприяння професійній самореалізації майбутніх психологів полягає у створенні таких умов навчально-тренінгової взаємодії, які забезпечують глибоке усвідомлення студентами власних психокультурних ресурсів, розкриття індивідуально-типологічних рис-якостей, формування цілісного уявлення про себе, свій актуальний стан та потенційні можливості професійного розвитку.

Програма сприяння професійній самореалізації майбутніх психологів спрямована на розвиток їх здатності формулювати реалістичні життєві та професійні цілі, будувати гнучкі довгострокові плани, своєчасно їх коригувати відповідно до змін середовища та власних потреб. Зміст програми реалізується через такі внутрішні процеси, як відкриття та пошук власного Я, формування відповідальності та внутрішньої свободи, розвиток відкритості до взаємодії,

підтримку орієнтації на успіх, інноваційність і творчість. Такий формат сприяє становленню студента як суб'єкта професійної самоактуалізації, здатного жити й працювати усвідомлено, конструктивно й продуктивно.

У процесі реалізації програми сприяння професійній самореалізації майбутніх психологів важливо забезпечити психологічно безпечний навчально-груповий простір, у якому домінує клімат довіри, прийняття та взаємоповаги. Саме атмосфера довіри дозволяє учасникам вільно висловлювати власні думки, отримувати інтенсивний та якісний зворотний зв'язок, що дає змогу побачити себе «очима інших», усвідомити власні сильні та слабкі сторони, краще орієнтуватися у внутрішньому світі та реальних проявах професійного потенціалу. Завдяки цьому студенти набувають умінь аналізувати власний досвід, оцінювати ефективність поведінки у складних ситуаціях, рефлексувати процес досягнення поставлених цілей та вносити необхідні зміни. Важливу роль у формуванні такого клімату відіграє тренер-психолог, який не протиставляє себе групі, а виступає її активним учасником і фасилітатором процесів розвитку, задає етичні та поведінкові норми, підтримує конструктивну атмосферу, моделює партнерські форми взаємодії.

Для досягнення мети програми сприяння професійній самореалізації майбутніх психологів необхідно сформувати групу високого рівня розвитку, у якій забезпечується гнучка структура взаємодії, високий рівень залученості, відкритість до зворотного зв'язку та здатність до рефлексії. З цією метою тренер повинен дотримуватися низки принципів організації тренінгового процесу, які визначають якість групової динаміки та ефективність засвоєння досвіду:

1. Принцип активності учасників. Так, програма передбачає постійне включення студентів у практичну діяльність: обговорення професійно значущих ситуацій, моделювання й програвання рольових сценаріїв, участь у вправах на розвиток самосвідомості та комунікативності, спостереження за поведінкою інших за визначеними критеріями, аналіз та самоаналіз усних і письмових завдань. Така активність сприяє переходу від пасивного засвоєння

знань до їхнього усвідомленого застосування, формує внутрішню позицію суб'єкта.

2. Принцип об'єктивації поведінки. На початкових етапах поведінка учасників переводиться з імпульсивного, емоційно-реактивного рівня на усвідомлений та регульований. Це досягається шляхом цілеспрямованої організації зворотного зв'язку, колективного аналізу поведінкових проявів, проговорення мотивів та наслідків дій, використання технік рефлексії. Завдяки цьому студенти навчаються бачити причинно-наслідкові зв'язки власної поведінки, приймати відповідальність за вибір професійних стратегій.

3. Принцип партнерської взаємодії. Цей принцип ґрунтується на визнанні цінності кожного учасника, його думок, почуттів і досвіду; забезпечує повагу до індивідуальних відмінностей, формує атмосферу психологічної рівності. Прийняття групових рішень відбувається з урахуванням позицій усіх учасників, що розвиває навички конструктивного діалогу, емпатії, толерантності та сприяє становленню професійної етики майбутнього психолога [19].

Під час реалізації програми сприяння професійній самореалізації майбутніх психологів застосовуються різноманітні методичні прийоми, що забезпечують комплексний розвиток особистості та формування професійно важливих компетенцій. До них належать тренінгові вправи для розминки (психогімнастика), самодіагностика та організація зворотного зв'язку, міні-лекції, практикуми, групові дискусії, рольові ігри, мозковий штурм, аналіз проблемних ситуацій, а також використання технік психосинтезу, позитивної психотерапії та гештальттерапії [48].

Кожне заняття програми сприяння професійній самореалізації майбутніх психологів складається з кількох послідовних етапів:

1. Розминка, до складу якої входить психогімнастика, що передбачає тренування невербальної експресії (наприклад, зображення певної емоції або ситуації за допомогою пантоміми). Така практика сприяє створенню робочої атмосфери, зняттю психологічних бар'єрів та зближенню учасників групи.

2. Основна частина, під час якої реалізуються завдання на самопізнання, розвиток комунікативних та організаторських навичок, формування

професійної ідентичності, здатності до самоаналізу та саморегуляції психічних станів.

3. Зворотний зв'язок, що дає учасникам можливість висловити враження, думки та побажання щодо заняття, а також оцінити власні досягнення і прогрес.

4. Ритуал прощання, який підсумовує роботу групи та створює психологічно безпечний простір для завершення заняття.

Програма розрахована на 10 занять по 2 години (загальна тривалість – 20 годин), частота зустрічей – один раз на тиждень. Тренінгова група формується добровільно з майбутніх психологів, що забезпечує високий рівень мотивації до участі та активного включення в роботу. Зміст занять програми сприяння професійній самореалізації майбутніх психологів наведено у Додатку Б. Запропонований план занять передбачає поступове ускладнення діагностичних та корекційних завдань, послідовну роботу над особистісними та професійно важливими проблемами, стимулює внутрішню мотивацію учасників до саморозвитку та сприяє засвоєнню знань із проблеми професійної самореалізації.

Реалізація програми дозволяє майбутнім психологам усвідомити власні ресурси та потенціал, виробити навички планування професійної діяльності, формування життєвих цілей і прийняття рішень, а також сприяє розвитку професійної ідентичності, емпатії та здатності до ефективної взаємодії з клієнтами. З процесуального боку програма сприяння професійній самореалізації майбутніх психологів складається з циклу занять, кожне з яких має визначені завдання, спрямовані на формування професійної компетентності, усвідомлення власних ресурсів і розвиток особистісного потенціалу.

Так, заняття №2–3 орієнтовані на осмислення процесу самоактуалізації, аналіз і оцінку якостей та рис особистості, що сприяють повному розкриттю потенціалу майбутнього психолога. Основними завданнями цих занять є: актуалізація процесу професійної і особистісної самоактуалізації; ознайомлення з внутрішніми та зовнішніми обмеженнями, що можуть перешкоджати професійному самовдосконаленню; формування

індивідуального шляху реалізації особистісного та професійного потенціалу; стимулювання мотивації до самозміни та саморозвитку; аналіз позитивних і негативних рис особистості, оцінка їхньої корисності для професійної самореалізації; створення «портрета психолога, що самоактуалізується», тобто моделі професійно сформованої, саморегульованої та соціально компетентної особистості. Реалізація цих завдань передбачає ознайомлення студентів із ключовими положеннями гуманістичної психології та сучасними підходами вітчизняних і зарубіжних науковців до проблеми самоактуалізації особистості, а також обговорення практичних аспектів професійної діяльності психолога.

Як підкреслюють сучасні дослідники, самоактуалізація є органічно властивою кожній особистості, і прагнення до розвитку своїх здібностей є природним процесом, що не обмежується лише невеликим відсотком людей, як це стверджував А. Маслоу [56]. Сучасні науковці (Г. Балл, М. Бондар, М. Гасюк, В. Гупаловська, Л. Кобильник, Ю. Долінська) відзначають, що кожна людина має приховані задатки й ресурси, які можна розвивати за умови активного включення в процес самоактуалізації, чіткого визначення цілей, систематичної роботи над собою та мобілізації психологічних і енергетичних ресурсів.

Вправи тренінгової програми спрямовані на те, щоб майбутні психологи через усвідомлення власних індивідуальних особливостей могли більш чітко визначити: які якості й навички вже сприяють реалізації їхнього потенціалу, що заважає повному прояву можливостей, а які риси слід удосконалювати для досягнення професійної ефективності. Це забезпечує поглиблене усвідомлення власного стану, визначення шляхів професійної самореалізації в навчанні, майбутній професійній діяльності, соціальних взаємодіях та особистому житті.

Прогнозованим результатом реалізації зазначених занять є: вихід студентів за межі обмежених уявлень про самоактуалізацію, формування усвідомленого вектора професійного й особистісного розвитку, стимулювання прагнення до безперервного самовдосконалення, а також аналіз внутрішніх ресурсів, які сприяють або перешкоджають максимальній реалізації власного потенціалу. У підсумку, майбутні психологи здобувають уміння

цілеспрямовано формувати свою професійну компетентність, ефективно діяти у складних ситуаціях та здійснювати свій професійний вибір усвідомлено й відповідально.

Заняття №4–5 у програмі сприяння професійній самореалізації майбутніх психологів спрямовані на формування в учасників здатності усвідомлено сприймати себе, приймати власні особливості та ефективно взаємодіяти з іншими людьми у професійній та соціальній сфері. Основними завданнями цих занять є: активізація процесу самопізнання та усвідомлення власних ресурсів; аналітична робота над особистісними характеристиками, що сприяє прийняттю себе та власних обмежень; формування позитивного та толерантного ставлення до інших людей, що сприяє міжособистісній гармонії; розвиток уміння будувати адекватну систему професійних і соціальних стосунків, ефективного спілкування з колегами, одногрупниками та клієнтами; набуття навичок попередження конфліктів і конструктивного вирішення проблемних ситуацій.

У процесі реалізації цих завдань відбувається поступове формування навичок адекватного сприйняття власної особистості, усвідомлення внутрішніх ресурсів і обмежень, а також розвиток здатності розуміти, приймати та аналізувати поведінку інших людей. Ці заняття мають особливу значущість для майбутніх психологів, оскільки ефективна професійна діяльність передбачає високу емоційну компетентність, уміння встановлювати контакт з клієнтами та колегами, а також здатність працювати в команді.

Необхідність таких форм роботи підкреслюється тим, що особистість, яка усвідомлює й приймає себе, здатна реалістично оцінювати власні можливості та ресурси, конструктивно взаємодіяти з оточенням, проявляти рішучість, наполегливість, впевненість у своїх діях та досягати високого рівня професійної та особистісної самоактуалізації. Підтвердженням є концепція К. Роджерса, який зазначав, що здатність приймати себе є передумовою для прийняття інших людей, а прагнення до самоактуалізації відповідає внутрішньому бажанню розвивати власні здібності та отримувати унікальний досвід професійного і особистісного зростання [56].

Прогнозованими результатами реалізації цих занять є: усвідомлене прийняття власної особистості та довіра до власного Я; розвиток позитивного ставлення до інших людей, здатності аналізувати їхню поведінку та емоційні реакції; формування компетентності у міжособистісній взаємодії, умінні встановлювати вербальний і невербальний контакт; набуття навичок і вмінь ефективного попередження і конструктивного вирішення конфліктних ситуацій у навчальній, професійній та соціальній діяльності.

Заняття №6–8 у програмі сприяння професійній самореалізації майбутніх психологів орієнтовані на формування в учасників групи умінь щодо ефективного планування навчальної та професійної діяльності, визначення життєвих і професійних цілей, а також розвитку прагнення досягати високих результатів і професійної майстерності. Основними завданнями цих занять є: отримання теоретичних знань про особливості ефективного планування часу, формулювання реалістичних та досяжних цілей; набуття практичних навичок організації навчального та професійного дня з урахуванням пріоритетів і ресурсів; розвиток умінь і навичок адекватно формулювати короткострокові та довгострокові цілі, визначати пріоритети; оцінювання доцільності власних дій у контексті досягнення поставлених завдань і очікуваних результатів; стимулювання мотивації досягнення успіху та професійного розвитку.

У процесі реалізації цих завдань передбачено організацію навчальної діяльності, спрямованої на розвиток навичок планування свого часу та визначення цілей; формування мотивації досягнення успіху через активацію позитивних когнітивних процесів, таких як самосприйняття, самоконтроль, рефлексія власних дій і ставлення до себе. Окрему увагу приділено розвитку мотивації досягнення успіху, оскільки тільки вмотивовані майбутні психологи здатні демонструвати вольові зусилля у навчально-професійній діяльності, долати труднощі та досягати поставлених цілей.

Практична частина занять передбачає застосування міні-лекцій, що містять інформацію про важливість раціонального використання часу, етапи планування, формулювання досяжних цілей та ефективних способів їх реалізації. Після ознайомлення з теоретичними аспектами учасники виконують

практичні завдання, які включають: планування навчального та професійного дня, оцінювання ефективності використання часу, аналіз значущості минулого, сьогодення та майбутнього у власному житті, формулювання кінцевих цілей із проміжними етапами та визначення способів їх досягнення.

Прогнозованими результатами реалізації занять №6–8 є: уміння планувати свій навчальний та професійний час, орієнтуючись на кінцевий результат, а не лише на процес; усвідомлення послідовності дій, необхідних для досягнення визначених цілей; прагнення досягати значних результатів і успіхів у навчанні та професійній діяльності; прояв наполегливості та відповідальності у виконанні завдань, досягнення необхідного результату та реалізація власного потенціалу.

Заняття №9–10 у програмі сприяння професійній самореалізації майбутніх психологів спрямовані на розвиток умінь ефективно долати складні ситуації, формування творчого підходу до професійної діяльності, прагнення до професійної досконалості та особистісної самоактуалізації. Основними завданнями цих занять є: ознайомлення учасників з поняттям «проблемна ситуація» та її особливостями; проживання та рефлексія досвіду власних проблемних ситуацій у навчальній та практичній діяльності; формування навичок колективного аналізу та групового пошуку оптимальних рішень; розвиток умінь висувати, аналізувати ідеї для подолання труднощів; подолання внутрішніх бар'єрів творчого мислення та активізація креативного потенціалу.

У процесі реалізації цих завдань передбачено роботу над розвитком здатності майбутніх психологів долати труднощі на шляху професійної самореалізації, нести відповідальність за власні рішення й дії, усвідомлювати та долати перешкоди для прояву та розвитку творчого потенціалу, а також формувати навички творчого самовираження у професійній діяльності.

Кожна людина постійно стикається з вибором: рухатися вперед, долати перешкоди, що неминуче виникають на шляху до професійних цілей, або відступити та зменшити активність у саморозвитку. Для майбутніх психологів, що прагнуть до самоактуалізації, характерними є творча спрямованість і творчі здібності, які, за Маслоу, є універсальною характеристикою самоактуалізованої

особистості, що пронизує всі її сфери. Творчість виступає не лише джерелом нових ідей, а й рушійною силою особистісного й професійного зростання.

Прогнозовані результати занять №9–10 передбачають: усвідомлення майбутніми психологами внутрішніх бар'єрів для прояву креативності; розвиток уяви, нестандартного мислення та здатності генерувати нові ідеї; набуття практичних навичок вирішення проблемних ситуацій у навчальній та професійній діяльності; активізацію відповідальності за власні рішення та дії, формування усвідомленої ініціативності.

На основі повторного узагальнення результатів емпіричного дослідження після упровадження запропонованої програми, визначено три рівні професійної самореалізації майбутніх психологів: високий, середній та низький. Результати визначення рівнів професійної самореалізації студентів наведено на рис. 3.1.

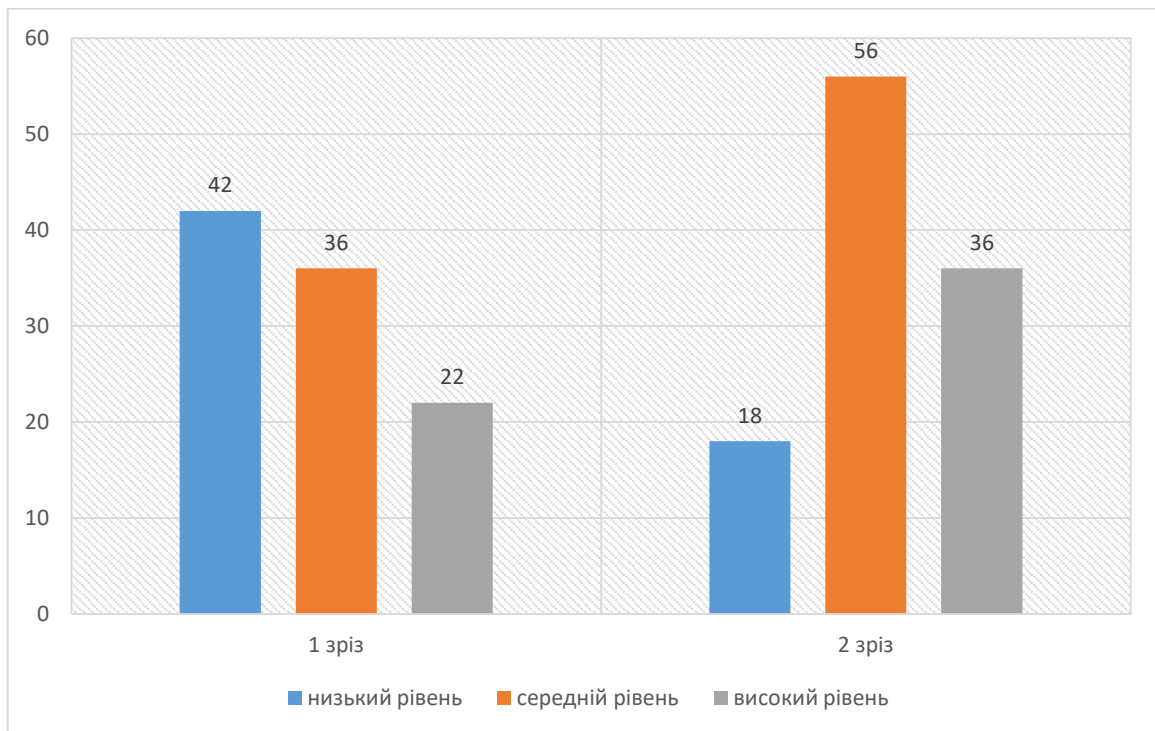


Рис. 2.6. Результати вивчення професійної самореалізації майбутніх психологів, %

Як видно, низький рівень професійної самореалізації виявлено у 18% студентів-психологів (було у 42%), середній – у 56% (було у 36%), високий – у 36% (було у 22%). Так, збільшилася кількість студентів, що мають високий

рівень професійної самореалізації і демонструють глибоку внутрішню мотивацію до професійного розвитку, високий рівень самоактуалізації, достатні знання про самоактуалізацію та професійну самореалізацію, спрямованість на активну професійну діяльність, високий рівень прояву комунікативних і організаторських якостей. Також збільшилася кількість майбутніх психологів, які перебувають на середньому рівні розвитку професійної самореалізації та характеризуються достатньою, але не стабільною самоактуалізацією, середнім рівнем знань про самоактуалізацію та професійну самореалізацію, переважною спрямованістю на спілкування та помірним розвитком комунікативних і організаторських навичок. Зменшилася кількість студентів з низьким рівнем професійної самореалізації, які проявляють обмежену самоактуалізацію або її псевдо-варіанти, недостатньо обізнані в питаннях професійної самореалізації, орієнтовані на власні інтереси (спрямованість на себе), а також демонструють низький рівень розвитку комунікативних і організаторських здібностей.

Реалізація програми сприяння професійній самореалізації майбутніх психологів продемонструвала високий рівень ефективності у формуванні психокультурних параметрів студентів. Аналіз результатів показав значне підвищення рівня самосвідомості, усвідомлення власних професійних цілей та цінностей у студентів. Підвищення мотивації до професійної діяльності спостерігалося на всіх етапах реалізації програми, що свідчить про її стимулюючий характер. Студенти почали більш активно ставити перед собою конкретні завдання щодо розвитку професійних навичок та самоконтролю, демонструючи послідовне прагнення до самореалізації.

Важливим результатом стало підвищення рівня емоційної компетентності, що проявлялося у більш ефективному управлінні власними емоціями, розумінні емоційних станів клієнтів та здатності до емпатійного реагування. Крім того, покращилися комунікативні навички студентів, що забезпечило успішну взаємодію з одногрупниками, викладачами та практичними наставниками. Виявлені зміни свідчать про формування високого рівня психокультурних параметрів, які є ключовими для професійної самореалізації психолога.

Програма також сприяла підвищенню професійної рефлексії та критичного мислення. Студенти почали систематично оцінювати власні дії, визначати сильні та слабкі сторони, а також розробляти стратегії самокорекції. Це значною мірою покращило їх здатність до усвідомленого планування професійної діяльності та прийняття відповідальних рішень у складних ситуаціях. Позитивні зміни зафіксовані в мотиваційній сфері студентів: підвищилася внутрішня потреба в професійному розвитку, активності та самостійності у виконанні професійних завдань. Студенти-психологи стали більш зацікавленими у додатковому самовдосконаленні, участі у наукових дослідженнях та практичних проектах, що свідчить про розвиток прогностичної компетентності та ініціативності.

Отже, ефективність програми виявилася підтвердженою у багатьох аспектах: підвищення фахової мотивації, розвиток емоційної та соціальної компетентності, формування навичок саморегуляції, підвищення рівня професійної рефлексії та готовності до практичної діяльності. Програма створила умови для цілісного розвитку психокультурних параметрів майбутніх психологів, що дозволяє прогнозувати успішну професійну самореалізацію та ефективну роботу у сфері психологічної практики. Загалом реалізація програми підтверджує її науково-практичну значущість і демонструє, що комплексний підхід до розвитку психокультурних параметрів є ефективним інструментом підготовки висококваліфікованих психологів.

3.2. Практичні рекомендації майбутнім психологам щодо розвитку здатності до професійної самореалізації

У сучасних умовах динамічних соціальних, освітніх та професійних змін особлива увага приділяється розвитку особистісного потенціалу майбутніх фахівців, здатних до ефективної професійної діяльності та самореалізації. Професійна самореалізація майбутніх психологів є ключовим чинником формування їх компетентності, мотивації до безперервного навчання, здатності до критичного мислення та творчого підходу в роботі з людьми. Водночас для

успішного переходу від теоретичних знань до практичної діяльності необхідне обґрунтування ефективних рекомендацій, які спрямовані на розвиток здатності до професійної самореалізації, підтримку внутрішньої мотивації та формування навичок самостійного управління своїм професійним розвитком.

Охарактеризуємо низку практичних рекомендацій для майбутніх психологів щодо розвитку здатності до професійної самореалізації.

1. Систематичне самопізнання та рефлексія власного професійного потенціалу. Зокрема, майбутнім психологам слід регулярно аналізувати свої особистісні властивості, цінності, здібності та мотиви, що впливають на професійну діяльність, що включає ведення щоденника спостережень, аналіз власних реакцій у навчальних і практичних ситуаціях, а також оцінку успіхів і невдач у виконанні професійних завдань. Самопізнання допомагає усвідомити сильні та слабкі сторони особистості, визначити потенційні напрями розвитку та спрямувати зусилля на підвищення ефективності своєї діяльності. Регулярне осмислення власного професійного досвіду сприяє формуванню стійкого професійного Я та розвитку внутрішньої мотивації. Для цього рекомендується проводити аналіз конкретних кейсів, обговорювати їх із наставниками та колегами, фіксувати результати у вигляді коротких рефлексивних звітів.

2. Розвиток внутрішньої мотивації та цілеспрямованості в професійній діяльності. Так, майбутнім психологам слід усвідомлено формувати внутрішню мотивацію до професійного розвитку, що передбачає визначення власних життєвих і кар'єрних цілей. Вказане можна реалізувати через складання довгострокових планів професійного зростання та конкретизацію проміжних етапів досягнення цілей. Важливо визначити особисті цінності, що лежать в основі мотивації, і регулярно перевіряти, наскільки діяльність відповідає цим цінностям. Формування цілеспрямованості включає розробку стратегій подолання перешкод і стресових ситуацій, що неминуче виникають у професійній практиці. Рекомендується використовувати методи самооцінки та самоактуалізації, які допомагають усвідомити внутрішні ресурси та джерела енергії для реалізації професійних завдань. Постійна мотиваційна підтримка власного розвитку створює умови для стабільної активності, самодисципліни та

наполегливості. Важливо також формувати здатність до самокорекції, що дозволяє коригувати дії у разі виникнення непередбачуваних обставин.

3. Освоєння ефективних стратегій міжособистісної взаємодії і комунікації. Майбутнім психологам слід формувати навички конструктивної комунікації, що передбачає вміння слухати, висловлювати свої думки чітко та адекватно, а також враховувати емоційний стан співрозмовника. Важливо навчитися розпізнавати вербальні та невербальні сигнали, які можуть свідчити про потреби та переживання інших людей. Активне застосування емпатії та здатності до співпереживання допомагає встановлювати довірливі стосунки з клієнтами, колегами та наставниками. Для розвитку міжособистісних навичок доцільно практикувати рольові ігри, моделювання конфліктних ситуацій та аналіз взаємодії у навчальних групах. Важливим аспектом є розвиток вміння вести переговори та ефективно вирішувати конфлікти, що забезпечує гармонізацію професійних відносин і підвищує результативність роботи. Регулярне отримання зворотного зв'язку від колег та викладачів дозволяє оцінити ефективність власної комунікації та виявити можливості для покращення. Поступове збільшення складності комунікативних завдань сприяє формуванню адаптивних моделей поведінки у різних соціальних контекстах.

4. Формування навичок ефективного управління часом та планування професійної діяльності. Майбутнім психологам важливо розвивати здатність планувати свій навчальний і професійний день з урахуванням пріоритетності завдань та ресурсних можливостей. Планування повинно враховувати як короткострокові цілі, наприклад, підготовку до практичних занять чи супервізій, так і довгострокові, наприклад, формування компетентності у специфічних напрямках психологічної практики. Використання календарів, планерів, цифрових додатків дозволяє структурувати діяльність, зменшити рівень стресу та підвищити продуктивність. Майбутні психологи повинні навчитися виділяти проміжні етапи досягнення великих цілей, визначати терміни їх реалізації та оцінювати ефективність виконання. Практичні завдання включають складання розкладів, аналіз часу, витраченого на навчання та практику, та коригування планів за потреби. Важливо студентам також

навчитися передбачати потенційні труднощі та розробляти стратегії їх подолання.

5. Розвиток навичок конструктивного вирішення проблем та прийняття рішень. Майбутні психологи повинні навчитися аналізувати складні ситуації, виділяти ключові проблеми та формувати альтернативні шляхи їх вирішення. Практика вирішення проблем включає аналіз кейсів, моделювання ситуацій з реальної психологічної практики та проведення групових дискусій. Важливо розвивати здатність до критичного мислення, порівнювати можливі наслідки різних рішень та оцінювати ризики. Формування алгоритмів дій допомагає мінімізувати помилки та підвищує впевненість у власних професійних рішеннях. Для розвитку цих навичок рекомендується застосовувати методи мозкового штурму, рольові ігри, кейс-методи та психоаналітичні вправи. Важливо навчитися не тільки знаходити рішення, а й аналізувати власну поведінку та емоційні реакції, що виникають у процесі прийняття рішень. Практичні вправи повинні включати оцінку ефективності рішень та їх коригування у разі потреби.

6. Поглиблене опанування методів самоконтролю та емоційної регуляції. Майбутнім психологам важливо розвивати здатність усвідомлювати власні емоції та керувати ними у різних професійних ситуаціях. Це передбачає формування навичок самостереження, аналізу власних реакцій та активного застосування технік релаксації, дихальних вправ та когнітивної перебудови. Практична робота з емоційною регуляцією включає тренування в умовах стресу, симуляцію складних взаємодій з клієнтами та колегами, а також використання зворотного зв'язку від наставників. Важливо навчитися усвідомлювати, які емоційні стани сприяють ефективній діяльності, а які можуть її ускладнювати. Регулярне застосування методів саморегуляції сприяє підвищенню у студентів стресостійкості та зменшенню професійного вигорання.

7. Розвиток навичок міжособистісної комунікації та активного слухання. Майбутнім психологам слід формувати здатність до ефективного спілкування з клієнтами, колегами та наставниками, що передбачає вміння

уважно слухати, розпізнавати невербальні сигнали та будувати діалог на основі взаємоповаги. Практичні завдання включають аналіз комунікативних ситуацій, проведення рольових ігор, моделювання консультацій та групових дискусій. Розвиток активного слухання дозволяє правильно інтерпретувати інформацію, яку повідомляє клієнт, та враховувати її при формулюванні професійних висновків і рекомендацій. Важливо навчитися встановлювати контакт, підтримувати емоційну відкритість та створювати безпечне психологічне середовище для співрозмовника. У процесі розвитку комунікативних навичок необхідно аналізувати власні реакції, зворотний зв'язок від колег та наставників, а також коригувати стратегії взаємодії відповідно до потреб ситуації.

8. Поглиблення навичок саморефлексії та аналізу власного досвіду. Розвиток здатності до саморефлексії є елементом професійної самореалізації майбутніх психологів, оскільки дозволяє усвідомлювати власні цінності, переконання, сильні і слабкі сторони. Практика включає ведення професійного щоденника, аналіз навчальних і практичних кейсів, участь у супервізії та групових обговореннях. Важливо навчитися систематично оцінювати свої дії та професійні рішення, розпізнавати помилки та шукати шляхи їх виправлення. Саморефлексія сприяє розвитку критичного мислення та здатності до конструктивного самоаналізу, що є необхідним для підвищення професійної компетентності. Майбутнім психологам слід приділяти увагу аналізу емоційних реакцій у процесі взаємодії з клієнтами та колегами, щоб коригувати свою поведінку та підвищувати ефективність діяльності. Регулярна практика саморефлексії допомагає сформувати усвідомлену професійну позицію, розвинути автономність та відповідальність за власний розвиток. У навчальному процесі рекомендовано застосовувати інтерактивні методи, зворотний зв'язок від наставника та самооцінку результатів діяльності.

9. Формування навичок ефективного групового та командного взаємодії. Майбутнім психологам необхідно навчитися працювати в групах і командах, що передбачає розвиток співпраці, координації дій та здатності враховувати думки інших учасників. Практика включає групові вправи, рольові

ігри, моделювання конфліктних ситуацій і спільне вирішення кейсів. Важливо розвивати вміння розподіляти обов'язки, підтримувати партнерські стосунки та конструктивно вирішувати конфлікти. Формування командних навичок сприяє підвищенню соціальної компетентності, емпатії та здатності до колективного прийняття рішень. Майбутні психологи повинні навчитися адаптувати стиль взаємодії до конкретної групи, зберігати власну позицію та враховувати інтереси інших.

10. Розвиток критичного мислення та аналітичних здібностей. Майбутнім психологам важливо навчитися аналізувати інформацію, відокремлювати факти від суджень, критично оцінювати джерела та робити обґрунтовані висновки. Практика включає аналіз наукових статей, дискусії з колегами, обговорення кейсів та виконання завдань на логічне мислення. Розвиток аналітичних здібностей дозволяє адекватно оцінювати ситуацію, передбачати наслідки дій та приймати ефективні рішення. Майбутні психологи також повинні навчитися порівнювати різні точки зору, визначати достовірність інформації та обґрунтованість аргументів. Критичне мислення сприяє підвищенню у них самостійності та відповідальності у професійній діяльності.

11. Вдосконалення у студентів навичок управління стресом і емоційною саморегуляцією. Майбутнім психологам важливо навчитися контролювати власні емоції та стресові реакції, оскільки професійна діяльність пов'язана з високим психологічним навантаженням. Практичні вправи включають техніки дихання, релаксації, медитації, а також тренування усвідомленості та відстороненого спостереження за емоціями. Розвиток емоційної саморегуляції дозволяє підтримувати психологічну стійкість, адекватно реагувати на складні ситуації та приймати обґрунтовані рішення. Важливо усвідомлювати власні психологічні тригери та розробляти стратегії їх подолання, а також навчитися знімати емоційне напруження після консультацій або інтенсивних занять.

12. Формування навичок ефективного прийняття рішень. Майбутнім психологам необхідно вміти приймати обґрунтовані та своєчасні рішення у різних професійних ситуаціях, враховуючи особливості клієнтів, морально-етичні стандарти та наукові рекомендації. Практична підготовка включає аналіз

кейсів, рольові ігри, моделювання складних сценаріїв та оцінку різних варіантів рішень. Важливо навчитися прогнозувати наслідки власних дій, порівнювати альтернативи та враховувати ризики. Розвиток цього вміння підвищує їх впевненість студентів у професійній діяльності та сприяє більш ефективному управлінню консультаційним процесом.

13. Поглиблення знань і навичок у сфері психологічної діагностики та інтерпретації результатів. Майбутнім психологам слід також удосконалювати компетенції у проведенні психологічної діагностики, оцінці психоемоційного стану та професійної придатності клієнтів. Практична підготовка включає роботу з тестовими методиками, анкетуванням, спостереженням, інтерпретацію отриманих даних та формування рекомендацій. Важливо вчитися критично оцінювати достовірність результатів, враховувати культурні та індивідуальні особливості клієнтів. Розвиток аналітичних та інтерпретаційних навичок дозволяє майбутньому психологу забезпечити ефективну підтримку клієнтів, підвищує професійну компетентність і сприяє реалізації власного потенціалу.

14. Розвиток навичок критичної самоперевірки та зворотного зв'язку. Майбутнім психологам важливо навчитися систематично оцінювати власну професійну діяльність, отримувати та аналізувати зворотний зв'язок від наставників, колег та клієнтів. Практичні методи включають обговорення кейсів, самооцінку виконаних завдань та рефлексивні вправи. Критична самоперевірка дозволяє виявляти сильні та слабкі сторони, коригувати професійні підходи та підвищувати якість консультацій. Уміння приймати конструктивну критику сприяє особистісному та професійному розвитку, формує адаптивність та відповідальність за власний професійний ріст. Регулярне використання зворотного зв'язку допомагає як підвищувати внутрішню мотивацію, так і усвідомлювати власний прогрес у розвитку професійної компетентності.

15. Стимулювання творчого підходу й інноваційного мислення. Майбутнім психологам необхідно розвивати здатність генерувати нові ідеї, знаходити нестандартні рішення та підходи в роботі з клієнтами та наукових дослідженнях. Практика включає застосування методів мозкового

штурму, психотехнік творчого вирішення проблем, моделювання різних професійних ситуацій та інноваційних проектів. Творче мислення сприяє підвищенню гнучкості та адаптивності, розширює професійні горизонти та дозволяє ефективніше реалізовувати потенціал у професійній діяльності. Постійна практика та експерименти з новими методами роботи стимулюють розвиток самостійності та внутрішньої мотивації до саморозвитку.

Отже, розвиток здатності до професійної самореалізації є важливим аспектом підготовки майбутніх психологів, оскільки від рівня усвідомлення власного потенціалу та навичок самоуправління залежить ефективність їхньої професійної діяльності. Практичні рекомендації в цьому контексті покликані забезпечити систематичну підтримку процесу самопізнання, формування внутрішньої мотивації та розвитку ключових компетентностей, що сприяють успішній адаптації в професійній сфері. Вони охоплюють методи планування особистісно-професійного розвитку, розвиток комунікативних, організаторських умінь, опанування навичок вирішення проблемних ситуацій та активізацію творчого потенціалу, що дозволяє студентам будувати свій шлях професійної самореалізації та забезпечувати ефективну взаємодію з клієнтами й колегами.

Висновок до розділу 3

1. Метою програми є сприяння професійній самореалізації студентів-психологів через стимулювання у них внутрішньої мотивації до зростання, розвиток рефлексивності, формування здатності усвідомлено планувати свій професійний шлях та ефективно реалізовувати індивідуальні ресурси в освітньому та майбутньому професійному середовищі. На основі повторного узагальнення результатів емпіричного дослідження після упровадження програми, низький рівень самореалізації виявлено у 18% студентів (було у 42%), середній – у 56% (було у 36%), високий – у 36% (було у 22%).

2. Практичні рекомендації для майбутніх фахівців покликані забезпечити систематичну підтримку процесу самопізнання, формування у них внутрішньої мотивації та розвитку ключових компетентностей, що сприяють успішній адаптації в професійній сфері. Вони охоплюють методи планування

особистісно-професійного розвитку, розвиток комунікативних, організаторських умінь, опанування навичок вирішення проблемних ситуацій та активізацію творчого потенціалу, що дозволяє студентам будувати власний шлях професійної самореалізації та забезпечувати ефективну взаємодію з клієнтами й колегами.

ВИСНОВКИ

У кваліфікаційній роботі теоретично обґрунтовано і емпірично досліджено психокультурні параметри професійної самореалізації майбутніх психологів.

1. Визначено категорійну сутність поняття «професійна самореалізація особистості» у науково-психологічній літературі. Підсумовуючи аналіз джерел, слід зазначити, що категорійна сутність поняття «професійна самореалізація особистості» розглядається як багатовимірний динамічний процес, який охоплює внутрішню потребу індивіда в розкритті власного потенціалу, усвідомлене визначення професійних цілей, активну діяльність у вибраній професійній сфері та досягнення суб'єктивного і об'єктивного успіху. Вказане

поняття інтегрує мотиваційно-ціннісний, когнітивний, емоційно-вольовий, діяльнісний та рефлексивний компоненти, що забезпечують високу здатність поєднувати професійну компетентність з унікальністю, креативністю та відповідальністю. Професійна самореалізація не є одноразовим актом, а виступає тривалим особистісно-професійним зростанням, зумовленим соціокультурними умовами, внутрішньою мотивацією, готовністю до персонального розвитку й адаптації. Професійна самореалізація визначається як інтегральний показник зрілості особистості та її здатності реалізувати власні можливості у професійній сфері, досягаючи гармонії між «хочу», «можу» і «потрібно».

2. Обґрунтовано вагомі соціально-психологічні чинники професійної самореалізації майбутніх психологів. Соціально-психологічні чинники професійної самореалізації майбутніх психологів є системоутворювальними детермінантами становлення їх професійної ідентичності, розвитку фахових компетенцій та здатності ефективно реалізовувати свій потенціал у професійній діяльності. До ключових чинників належать якість міжособистісної взаємодії в освітньому середовищі, підтримка з боку викладачів, групи однолітків, наявність позитивного соціально-психологічного клімату, стимулювання професійної мотивації та формування почуття професійної значущості. Важливим є також розвиток психоемоційної компетентності, уміння будувати конструктивні комунікативні стратегії, здобуття досвіду рефлексії, що дає змогу інтегрувати знання, цінності та практичні навички. Крім того, соціально-культурний контекст, суспільні очікування від професії психолога та доступ до можливостей професійного зростання визначають рівень відповідальності, внутрішньої мотивації й готовності до професійного саморозвитку. У сукупності аналізовані чинники створюють умови для усвідомленого вибору майбутніми психологами професійної траєкторії, формування стійкої професійної позиції та досягнення високого рівня професійної самореалізації.

3. Емпірично досліджено психокультурні параметри професійної самореалізації майбутніх психологів. За тестом САТ Е. Шострома студенти переважно мають середній (42,7%) та високий (19,0%) рівень самоактуалізації,

а середній інтегральний показник складає 48,7 бала; водночас найнижчими виявилися шкали «пізнавальні потреби» (58,4% низького рівня), «креативність» (50,1%) та «синергія» (47,6%). За анкетуванням знань про самоактуалізацію 14% студентів показали високий рівень обізнаності, 48% – середній, 38% – низький, при цьому лише невелика частина розуміє самоактуалізацію як процес, а не статичний стан. Методика Б. Басса виявила розподіл спрямованості: на себе – 34%, на спілкування – 36%, на справу – 30%, що засвідчує поєднання егоцентричних, соціальних та професійних мотивацій. Методика КОС-1 показала, що комунікативні якості на низькому й нижче середнього рівні мають 46% студентів, середньому – 28%, високому й дуже високому – 26%, тоді як організаторські якості: низький і нижче середнього – 44%, середній – 32%, високий і дуже високий – 24%. Узагальнення результатів усіх методик дозволило визначити три рівні професійної самореалізації: низький – у 42% студентів, середній – у 36%, високий – у 22%, що свідчить про потребу цілеспрямованого розвитку самоактуалізації, знань, мотивації та комунікативно-організаційних компетентностей у майбутніх психологів.

4. Розроблено та апробовано тренінгову програму сприяння професійній самореалізації майбутніх психологів. Основною метою програми є сприяння професійній самореалізації студентів-психологів через стимулювання у них внутрішньої мотивації до зростання, розвиток рефлексивності, формування здатності усвідомлено планувати свій професійний шлях та ефективно реалізовувати індивідуальні ресурси в освітньому та майбутньому професійному середовищі. Теоретичне підґрунтя програми спирається на інтеграцію провідних механізмів розвитку психокультурних параметрів особистості: самопізнання, самостимулювання, самопрограмування, самореалізації та самопрезентації. На основі повторного узагальнення результатів емпіричного дослідження після упровадження програми, низький рівень самореалізації виявлено у 18% студентів (було у 42%), середній – у 56% (було у 36%), високий – у 36% (було у 22%). Зокрема, збільшилася кількість студентів, що мають високий рівень професійної самореалізації і демонструють глибоку внутрішню мотивацію до професійного розвитку, високий рівень

самоактуалізації, достатні знання про самоактуалізацію та професійну самореалізацію, спрямованість на активну професійну діяльність. Програма створила умови для цілісного розвитку психокультурних параметрів майбутніх психологів, що дозволяє прогнозувати успішну професійну самореалізацію та ефективну роботу у сфері психологічної практики. Загалом реалізація програми підтверджує її практичну значущість і демонструє, що комплексний підхід до розвитку психокультурних параметрів є ефективним інструментом підготовки кваліфікованих психологів. Практичні рекомендації для майбутніх фахівців покликані забезпечити систематичну підтримку процесу самопізнання, формування у них внутрішньої мотивації та розвитку ключових компетентностей, що сприяють успішній адаптації в професійній сфері. Вони охоплюють методи і прийоми планування особистісно-професійного розвитку, розвиток комунікативних, організаторських умінь, опанування навичок вирішення проблемних ситуацій та активізацію творчого потенціалу, що дозволяє студентам будувати власний шлях професійної самореалізації та забезпечувати ефективну взаємодію з клієнтами й колегами.

Перспективами подальшого дослідження можна визначити теоретичне обґрунтовано і емпіричне дослідження психокультурних параметрів професійної самореалізації майбутніх соціальних працівників, у порівняльному аспекті.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абдуллаєва І. Б. Розвиток самоефективності психологів-практиків. *Актуальні проблеми психології. Том 1 : Організаційна психологія. Економічна психологія. Соціальна психологія.* Київ-Алчевськ : ЛАДО, 2013. Вип. 39. С. 77-81.
2. Балахтар В. В. Психологія особистості : підручник. Київ : Талком, 2018. 384 с.

3. Бандура О. Самоактуалізація як механізм формування інтегрованого стилю життя особистості. *Кроки до компетентності та інтеграції в суспільство*: науково-методичний збірник / ред. кол. Н. Софій, І. Єрмаков. Київ : Контекст, 2000. 336 с. С. 46-59.
4. Бедлімов А.Т. Самоактуалізація юнаків в контексті їх Я-концепції. *Психологія: збірник наукових праць НПУ ім. М. Драгоманова*. 2010. Вип. 2 (9). С. 200-205.
5. Безена І. М. Проблема самоактуалізації особистості щодо отримання якісної освіти в умовах глобалізації та інформатизації суспільства : філософсько-освітній аспект. *Scientificand Theoretical Almanac Grani*. 2015. №3. С. 116-121. URL : <https://core.ac.uk/download/pdf/268616765.pdf>
6. Бех І. Д. Самореалізація як духовно-практичний символ особистості. *Позакласний час*. 2012. № 7/8. С. 50-52.
7. Боднар М. Б. Вплив етнопсихологічних життєвих орієнтацій на самоактуалізацію студентської молоді : дис. ... канд. психол. наук. Київ, 2014. 216 с.
8. Большакова А.М. Психологія особистісної реалізованості суб'єкта життєвого шляху : монографія. Запоріжжя : КПУ, 2011. 312с.
9. Бондарчук О. І. Проблема впливу організаційного розвитку на особистісний розвиток персоналу організацій. *Актуальні проблеми психології : Організаційна психологія. Економічна психологія. Соціальна психологія*. Київ : А.С.К., 2010. Т. 1. Ч. 28. С. 172-177.
10. Боришевський М. Й. Особистість у вимірах самосвідомості : монографія. Суми : Еллада, 2012. 608 с.
11. Братаніч Б.В., Ільченко І.Г. Самоактуалізація особистості та освіта. *Філософські проблеми освіти*. 2011. №2. С. 13-20.
12. Ватковська М.Г. Самореалізація особистості в освітньому просторі: автореф. дис. ... канд. філос. наук. Одеса, 2010. 22 с.
13. Венгер Г. С. Самоактуалізація майбутнього фахівця соціальної сфери. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2016. № 1. С. 36-44.
14. Власова О. І., Кушніренко В. І., Ніконенко Ю. В. Соціальна психологія

- організацій і управління : підручник. Київ : Знання України, 2012. 467 с.
- 15.Вовк В. О. Прагнення до самоактуалізації як інтегративний показник розвитку суб'єктної позиції сучасного студента. *Психологічний часопис*. 2017. № 4. С. 155-167.
- 16.Волеваха І. Б. Психологічні чинники конкурентоздатності малого бізнесу в оцінках підприємців. *Вісник Чернігівського національного пед. ун-ту*. Чернігів : ЧДПУ, 2011. Т. 1. Вип. 94. С. 84-88.
- 17.Гнускіна Г. В. Аналіз проблемних ситуацій підприємницької діяльності, які обумовлюють виникнення негативних емоцій та станів. *Організаційна психологія. Економічна психологія. Соціальна психологія*. Київ, 2012. Т. 1. Ч. 36. С. 272-275.
- 18.Голованова Т. М. Вплив Інтернет залежності на самоактуалізацію осіб юнацького віку : автореф. дис ... канд. психол. наук. Київ, 2020. 20 с.
- 19.Гончаренко Я. В. Зміст і структура тренінгу «Психологія розвитку орієнтації на клієнта в персоналу комерційних організацій». *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2018. № 1(12). С. 7-16.
- 20.Гончаренко Я. В. Основні характеристики комерційної організації. *Актуальні проблеми психології: зб. наук. праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Організаційна психологія. Економічна психологія. Соціальна психологія*. 2013. Вип. 37,Т. I. С. 95-99.
- 21.Грабіщук С. В. Аналіз моделей самоактуалізації фахівців у сучасній психологічній літературі. *Науковий вісник Миколаївського національного університету імені В. О. Сухомлинського. Психологічні науки*. 2017. № 2. С. 33-38.
- 22.Грищенко С. Самоактуалізація – основна умова формування досвіду самостійної практичної діяльності майбутніх соціальних педагогів. *Рідна школа*. 2010. №6. С. 27-31.
- 23.Гупаловська В. А. Професійна самореалізація як чинник становлення особистості жінки : дис. ... канд. психол. наук. Львів, 2015. 192 с.
- 24.Данилюк І. В., Буркало Н. І. Психологічні особливості самоактуалізації особистості. *Psychological journal*. 2020. Вип. 6. №2. С. 26-31.

- 24а. Дембіцька В.В., Гірняк А.Н. Методологічний аналіз категоріально-понятійного поля емоційно-почуттєвого розвитку дитини в контексті сімейних взаємостосунків. *Габітус*. 2024. Вип. 61. С. 118-122. <http://habitus.od.ua/journals/2024/61-2024/22.pdf>
25. Дерев'янка С.П. Роль та місце творчості в процесі самоактуалізації особистості. *Вісник Чернігівського держ. пед. ун-ту. Психологічні науки*. 2002. Вип. 17. С. 20-24.
26. Дзюбка Л. В. Теоретичні аспекти самореалізації особистості. Київ : НПУ, 2007. 88 с.
27. Дідик Н.М. Особливості особистісної зрілості та самоактуалізації соціальних педагогів у процесі їх професійної підготовки. *Практична психологія та соціальна робота*. 2009. № 6. С. 58-62.
28. Долінська Ю.Г. Самоактуалізація особистості майбутнього психолога у процесі професійної підготовки: дис. ... канд. психол. наук. Київ, 2016. 200 с.
29. Життєва компетентність особистості : наук.-метод. посіб. / за ред. Л.В. Сохань, І.Г. Єрмакова, Г.М. Несен. Київ : Богдана, 2003. 520 с.
30. Занюк С.С. Мотиваційний тренінг (як учитися спонукати себе та інших до ефективної діяльності). Луцьк : РВВ Волинського державного університету ім. Лесі Українки, 1998. 64 с.
31. Зарицька В.В. Формування здатності до самореалізації : тренінгова програма. Запоріжжя : Час, 2004. 24 с.
32. Історія психології: від античності до початку ХХІ століття : навч. посіб. / авт.-уклад. О. П. Коханова. Київ : Інтерсервіс, 2016. 235 с.
33. Каньоса Н. Г. Мотиви навчально-професійної самореалізації студентів вищих педагогічних навчальних закладів : монографія. Кам'янець-Подільський : Зволейко Д. Г., 2013. 190 с.
34. Карамушка Л. М., Москальов М. В. Психологія підготовки майбутніх менеджерів до управління змінами в організації : монографія. Київ-Львів : Сполом, 2011. 216 с.
35. Карамушка Л. М., Сняданко І. І. Психологія організаційної культури (на

- матеріалі промислових підприємств) : навч. посіб. Київ-Львів : Край, 2010. 212 с.
36. Карамушка Л. М., Худякова Н. Ю. Мотивація підприємницької діяльності: монографія. Київ-Львів : Сполох, 2011. 208 с.
37. Карамушка Л., Ткалич М. Самоактуалізація менеджерів у професійно-управлінській діяльності (на матеріалі діяльності комерційних організацій): монографія. Запоріжжя : Просвіта, 2009. 260 с.
38. Каткова Т. А., Кобильнік Л. М. Психологічний супровід процесу самоактуалізації особистості майбутніх фахівців. *Проблеми сучасної психології*. 2015. №30. С. 268-278.
39. Кобильнік Л.М. Психологічні особливості самоактуалізації особистості майбутніх психологів і педагогів: дис. ... канд. психол. наук. Київ, 2007. 250 с.
40. Ковальчук О. М. Методики для дослідження особливостей та чинників розвитку організаційної культури комерційних організацій. *Організаційна та економічна психологія в Україні : сучасні проблеми та перспективи розвитку* : тези доповідей XIII Міжнародної науково-практичної конференції з організаційної та економічної психології (м. Київ, 12-13 квітня 2018 року). Київ, 2018. С. 132-133.
41. Кокун О.М. Життєве та професійне самоздійснення як предмет дослідження сучасної психології. *Практична психологія та соціальна робота*. 2013. № 9. С. 1-5.
42. Корекційно-розвивальні програми / упоряд. Л. В. Підлипна. Івано-Франківськ : ОППО, 2005. 148 с.
43. Корольчук М. С. Історія психології : навчальний посібник. Київ : Ельга, Ніка-Центр, 2004. 248 с.
44. Корольчук М. С., Осьодло В. І. Психодіагностика : навч. посіб. Київ : Ельга, Ніка-центр, 2004. 400 с.
45. Кот В. Г. Психологічне дослідження самоактуалізації працівників рекламної сфери в професійній діяльності. *ScienceRise*. 2015. Т. 12. № 1 (17). URL : <http://iournals.uran.ua/sciencerise/article/view/54857>.

46. Кот В. Г. Психологічні аспекти професійної самореалізації працівників рекламної сфери з урахуванням специфіки діяльності. *Актуальні проблеми психології. Т. 1 : Організаційна психологія. Економічна психологія. Соціальна психологія.* 2013. Вип. 38. С. 265-269.
47. Креденцер О. В. Психологічні умови підготовки підприємців до професійної діяльності у сфері торгівельного бізнесу : дис. ... канд. психол. наук. Київ, 2019. 220 с.
48. Кузікова С.Б. Теорія і практика вікової психокорекції : навчальний посібник. Суми : Університетська книга, 2006. 384 с.
49. Кулаковський Т. Ю. Психологічні чинники розвитку здібностей до підприємництва : автореф. дис. ... канд. психол. наук. Київ, 2010. 20 с.
50. Лембер Т. Ключові проблеми керівника : 50 перевірених способів вирішення проблеми. Київ : Наукова думка, 2011. 303 с.
51. Ложкін Г. В., Воленюк Н. Ю., Солтик О. О. Психологія праці : навч. посіб. Хмельницький : ХНУ, 2013. 191 с.
52. Ложкін Г. В., Комаровська В. Л., Воленюк Н. Ю. Економічна психологія : навч. посіб. Київ : Професіонал, 2008. 464 с.
53. Максименко С. Д. Психологія підприємницької діяльності. *Філософська і соціологічна думка.* 1993. № 5. С. 15-21.
54. Максименко С. Д., Осьодло В. І. Структура та особистісні детермінанти професійної самореалізації суб'єкта. *Проблеми сучасної психології: зб. наук. праць Кам'янець-Поділ. нац. ун-ту ім. Івана Огієнка, Ін-ту психології ім. Г. С. Костюка АПН України.* Кам'янець-Подільський : Аксіома, 2010. Вип. 8. С. 3-19.
55. Мандебура Б. С., Шевченко О. М. Особливості прояву самоактуалізації в юнацькому віці. *Молодий вчений.* 2017. № 11. С. 814-817. URL : http://nbuv.gov.ua/UJRN/molv_2017_11_199
56. Михайлюк Л. М. Розвиток особистості в гуманістичній психології А. Маслоу та К. Роджерса. *Вісник Національного технічного університету України «Київський політехнічний інститут».* Серія «Філософія. Психологія. Педагогіка». 2007. №2. Ч. 1. URL :

http://novyn.kpi.ua/2007-2-1/08_Mihailuk.pdf

57. Мова Л.В. Психологічні особливості забезпечення особистісної самореалізації майбутніх психологів у процесі фахової підготовки : автореф. дис. ... канд. психол. наук. Київ, 2003. 20 с.
58. Моргун В.Ф. Основи психологічної діагностики : навчальний посібник. Київ : Слово, 2012. 464 с.
59. Москаленко В. В. Підприємництво як предмет дослідження економічної психології. *Актуальні проблеми психології. Том 1 : Економічна психологія. Організаційна психологія. Соціальна психологія : зб. наук. праць Ін-ту психології ім. Г. Костюка АПН України.* 2003. Вип. 11. С. 17-20.
60. Муляр В. І. Самореалізація особистості як соціальна проблема (філософсько-культурологічний аналіз). Житомир : ЖІТІ, 1997. 214 с.
61. Мясенко В. В. Психологія професійної самореалізації молоді : монографія. Київ : Міленіум, 2016. 104 с.
62. Нестеренко Г. О. Синергетичний вимір самореалізації особистості в умовах трансформації суспільства : дис. ... канд. філос. наук. Запоріжжя, 2012. 201 с.
63. Орбан-Лембрик Л. Е. Психологія управління : навч. посіб. Івано-Франківськ : Плай, 2001. 695 с.
64. Осика О. В. Індивідуальна психологія А. Адлера в психокорекційній роботі. *Проблеми сучасної психології.* 2019. № (23). URL : <https://doi.org/10.32626/2227-6246.2014-23.%p>
65. Основи практичної психології : підручник / В. Панок, Т. Титаренко, Н. Чепелева та ін. Київ : Либідь, 2006. 536 с.
66. Основи психології : підручник / за ред. О. В. Киричука, В. А. Роменця. Київ : Либідь, 1999. 632 с.
67. Паламарчук О. М. Психологія розвитку підприємницької діяльності : автореф. докт. психол. наук. Київ, 2015. 43 с.
68. Панок В. Г., Рудь Г.В. Психологія життєвого шляху особистості : монографія. Київ : Ніка-Центр, 2016. 280 с.

- 69.Пачковський Ю. Ф. Психологія підприємництва : навч. посіб. Львів, 2011. 276 с.
- 70.Петренко Н. В. Самоактуалізація та самореалізація особистості у філософсько-освітньому дискурсі. *Грані*. 2016. № 7. С. 52-57. URL : http://nbuv.gov.ua/UJRN/Grani_2016_7_11.
- 71.Пригоровська Л.В. Самоактуалізація – важлива складова розвитку особистості. *Педагогіка і психологія*. 2016. №2. С. 112–119.
- 72.Психологічна енциклопедія / автор-упорядник О. М. Степанов. Київ : Академвидав, 2006. 424 с.
- 73.Психологічний словник / авт.-уклад. В. В. Синявський, О. П. Сергеєнкова. Київ : Науковий світ, 2007. 274 с.
- 74.Психологічні детермінанти розвитку організаційної культури : монографія Л. М. Карамушка, О. В. Креденцер, К. В. Терещенко [та ін.] ; за ред. Л. М. Карамушки. Київ : Педагогічна думка, 2015. 288 с.
- 75.Психологічні засади організаційного розвитку : монографія / за наук. ред. Л. М. Карамушки. Кіровоград : Імекс-ЛТД, 2013. 206 с.
- 76.Психологія особистості : словник-довідник / за ред. П.П. Горностая, Т.М. Титаренко. Київ : Рута, 2001. 320 с.
- 77.Психологія праці та професійної підготовки особистості : навч. посіб. / Г. О. Балл, М. В. Бастун, В. І. Гордієнко та ін. ; за ред. П.С. Перепелиці, В.В. Рибалки. Хмельницький : ТУП, 2011. 330 с.
- 78.Психологу для роботи. Діагностичні методики : збірник / за ред. М.В. Лемак, В.Ю. Петрищевої. Ужгород : Вид. О. Гаркуші, 2011. 616 с.
- 79.Психофізіологічне забезпечення становлення фахівця у професіях типу «людина – людина» : монографія / за ред. О. М. Кокуна. Кіровоград : Імекс- ЛТД, 2013. 266 с.
- 80.Радчук Г. К. Особливості самоактуалізації особистості студентів в освітньому середовищі вищої школи. *Психологія і особистість*. 2015. №2(2). С. 85-97. URL : http://nbuv.gov.ua/UJRN/Psios_2015_2%282%29__9
- 81.Романовський О. О. Психологічна практика в університетах світу :

- монографія. Вінниця : Нова книга, 2012. 504 с
- 82.Роменець В.А., Маноха І.П. Історія психології ХХ століття : навч. посіб. Київ : Либідь, 1998. 992 с.
- 83.Садова М.А. Психологічні складові потенціалу самореалізації особистості: автореф. дис. ... канд. психол. наук. Луцьк, 2010. 20 с.
- 84.Снігур Л. А. Проблема самоактуалізації особистості в умовах соціально-економічних змін. *Наука і освіта*. 2008. № 8-9. С. 107-111.
- 85.Старинська Н.В. Особливості самоактуалізації майбутніх психологів у процесі професійної підготовки : монографія. Київ : Інтерсервіс, 2015. 178 с.
- 86.Столярчук О. А. Самоактуалізація як чинник становлення особистості фахівця. *Innovative Solutions in Modern Science: scientific journal*. 2017. №4 (13). С. 129-139.
- 87.Титаренко Т.М. Життєвий світ особистості: у межах і за межами буденності. Київ : Либідь, 2003. 376 с.
- 88.Ткалич М. Г. Психолого-організаційні детермінанти самоактуалізації майбутніх психологів : дис. ... канд. психол. наук. Київ, 2016. 282 с.
- 89.Франкл В. Людина у пошуках сенсу. Харків : КСД, 2019. 167 с.
- 90.Фромм Е. Втеча від свободи. Харків : КСД, 2019. 288 с.
- 90а. Фурман О.Є., Гірняк А.Н. Розвивальна взаємодія в освітньому закладі як сфера психологічного оргвпливу. *Актуальні проблеми психології*. Т. І, вип. 55. 2020. С. 66–71. URL:<http://appspsychology.org.ua/index.php/ua/arkhiv-vydannia/tom-1/vipusk-55-u-m-2020>
- 91.Хорні К. Невроз і особистісне зростання. Боротьба за самореалізацію. Київ : Академія, 2019. 326 с.
- 92.Худякова Н. Ю. Психологічні особливості мотивації навчально-професійної діяльності майбутніх психологів: автореф. дис. ... канд. психол. наук. Київ, 2008. 20 с.
- 93.Царькова О. В., Єгорова О. І. Психологічні особливості самоактуалізації особистості. *Науковий вісник Херсонського державного університету*.

Серія : Психологічні науки. 2017. Вип. 5(1). С. 51-56. URL:
[http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvkhp_2017_5\(1\)__11](http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvkhp_2017_5(1)__11).

94. Чуйко Г.В., Гуляс І.А., Колтунович Т.А. Екзистенційна психологія : навчальний посібник. Чернівці : Прут, 2009. 308 с.
95. Шапар В. Б. Сучасний тлумачний психологічний словник. Харків : Прапор, 2005. 640 с.
96. Швалб Ю. М., Данчева О. В. Практична психологія в економіці та бізнесі. Київ : Лібра, 1998. 270 с.
97. Ямницький В. М. Психологія життєтворчої активності особистості : монографія. Одеса : Черкасов М. П. ; Рівне : РДГУ, 2004. 360 с.
98. Яценко Т. С. Глибинна психологія : діагностика та корекція тенденції до психологічної смерті : навч. посіб. Ялта : РВВ КГУ, 2008. 204 с.

ДОДАТКИ

Додаток А

Анкета

Інструкція. Пропонуємо Вам відповісти на питання анкети. Ваші відповіді потрібні для вивчення психологічних особливостей професійної самореалізації працівників комерційних організацій.

1. Що таке самоактуалізація? Яке б визначення Ви дали?

2. Чи можна стверджувати, що самоактуалізація притаманна не всім людям:

- а) так
- б) ні
- в) не знаю

3. Кого, на Вашу думку, можна назвати особистістю, не здатною до самоактуалізації?

- а) мала дитина
- б) психічно хвора людина
- в) неповносправна людина
- г) злочинець/асоціальна особистість
- д) інше. _____

4. Чи є віковий період, найбільш сприятливий для самоактуалізації? Якщо так, то який це вік у житті людини? _____

5. Чи Ви вважаєте себе самоактуалізованою людиною?

- А) так
- б) ні
- в) не знаю

6. Чи сприяє Ваша професійна діяльність самоактуалізації?

- а) так
- б) ні, тому що _____
- в) ваш варіант _____

7. Якщо говорити конкретно про Вас, то що вплинуло на Вашу самоактуалізацію?

8. Чи погоджуєтесь Ви із твердженням, що працівники, які мають знання із професійної самоактуалізації, мають шанс бути більш самоактуалізованими?

- а) так
- б) ні
- в) не знаю

Дякуємо за відповіді!

Додаток Б

**Взірці занять програми професійної самореалізації
майбутніх психологів**

**Структура тренінгової програми «Професійна самореалізація
працівників комерційних організацій»**

№	Назва заняття	Мета заняття	Вправи
---	---------------	--------------	--------

1	Вступне заняття	знайомство й саморозкриття учасників групи, створення позитивної атмосфери	1. Вправа «Презентація». 2. Вправа «Сусід зліва, сусід справа». 3. Прийняття правил групи. 4. Вправа «Очікування». 5. Вправа «Моя мета».
2	Що таке самоактуалізація?	осмислення процесу самоактуалізації працівниками комерційних організацій	1. Вправа «Я і мої досягнення протягом 10 років». 2. Вправа «Піраміда потреб». 3. Діагностика основних потреб.
3	Оцінка можливостей самоактуалізації	аналіз, оцінювання якостей і властивостей особистості, що сприяють повному прояву своїх можливостей	1. Вправа «Оцінювання психологічних характеристик самоактуалізованої особистості». 2. Вправа «Мої позитивні та негативні якості». 3. Вправа «Портрет і образ самоактуалізованої особистості».
4	Самоактуалізація і самопізнання	формування адекватного уявлення про свою особистість; процес самопізнання власної особистості; формування вміння приймати інших людей	1. Вправа «Я і об'єкт». 2. Вправа «Від третьої особи». 3. Вправа «Віддзеркалення». 4. Вправа «Лист своєму Я». 5. Вправа «Мої добрі справи». 6. Вправа «За що ми любимо». 7. Діагностика рівня самооцінки.
5	Самоактуалізація і міжособистісна взаємодія	розвинути вміння міжособистісної взаємодії; встановлювати вербальний і невербальний контакт; виходити з конфлікту; попереджати й вирішувати конфлікти	1. Вправа «Без слів». 2. Вправа «Комплімент». 3. Вправа «Зустріч». 4. Вправа – рольова гра «Черга». 5. Вправа «Автобус». 6. Вправа «У разі якщо б ..., я став би ...». 7. Вправа – рольова гра «Залагоджування конфліктів».
6	Самоактуалізація і планування робочого часу	набуття теоретичних знань і практичних навичок планування робочого часу, як чинника, що сприяє самоактуалізації особистості	1. Вправа «Практичне планування робочого дня». 2. Вправа «Фотографія робочого дня». 3. Вправа «Образ часу». 4. Вправа «Розподіл часу». 5. Вправа «Плани».
7	Самоактуалізація і досягнення цілей	набуття теоретичних знань і практичних умінь ставити цілі й досягати їх	1. Вправа «Дороговказна зірка». 2. Вправа «Досягнення мети». 3. Вправа «Оголошення» (психосинтез). 4. Вправа «Стріла».
8	Самоактуалізація і мотивація досягнення успіху	розвиток мотивації досягнення успіху працівників комерційних організацій через формування нових позитивних когнітивних процесів (сприйняття, мислення, ставлення до самого себе)	1. Вправа «Тема успіху». 2. Вправа «Придумай девіз». 3. Вправа «Ідентифікація з улюбленою твариною». 4. Вправа «Успіх у минулому». 5. Вправа «Уникнення невдачі». 6. Діагностика мотивації досягнення успіху й уникнення невдач.
9	Самоактуалізація і вміння долати	розвиток уміння долати труднощі на шляху до	1. «Мозковий штурм»: «Як ви думаєте, що таке проблема?».

	труднощі	самоактуалізації, нести відповідальність за свої вчинки й дії; набуття навичок вирішення проблемних ситуацій	2. Міні-лекція «Що таке проблема?». 3. Вправа «Я впораюся із цією проблемою». 4. Вправа «Перешкоди в роботі». 5. Вправа «Вчимося на помилках».
10	Заключне заняття	усвідомлення й подолання бар'єрів прояву творчого потенціалу, самовираження	1. Вправа «Формула мене». 2. Вправа «Картки на спині». 3. Вправа «3 способи нестандартного використання предмета». 4. Вправа «С.О.Л.П.». 5. Вправа «Творчий аналіз». 6. Заключний обмін думками. 7. Оцінка роботи групи психологом.

Заняття № 1

Тема. Вступне заняття.

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

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

1. Вправа «Презентація».

Мета: виявити вміння представляти свої особистісні якості.

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

2. Вправа «Сусід зліва, сусід справа».

Мета: знайомство учасників тренінгу, створення позитивної атмосфери.

Обладнання: м'яч.

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

3. Прийняття правил групи.

Мета: вивчення основних правил тренінгу, а також сприяння організації ефективного простору для особистісного розвитку працівників комерційних організацій.

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

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

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

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

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

5. Кожен зобов'язаний зберігати анонімність і конфіденційність.

6. На заняття не можна запізнюватися.

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

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

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

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

4. Вправа «Очікування».

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

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

5. Вправа «Мета».

Мета: активізувати цілепокладання учасників.

Обладнання: стільці.

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

Зворотній зв'язок: учасники тренінгу висловлюють свої думки й бажання психологу щодо першого заняття.

Заняття № 2

Тема. Що таке самоактуалізація?

Мета: осмислення процесу самоактуалізації працівниками комерційних організацій.

Розминка. Психогімнастика.

Зобразити засобами пантоміми:

1. Заборонений плід.
2. Іду туди, куди йти не хочеться.

Міні-лекція. «Самоактуалізація та її значення в житті людини».

Проблема самоактуалізації особистості з давніх-давен хвилює людство. Ця проблема належить до категорії «вічних», адже кожне нове покоління людей прагне не тільки охопити загальнолюдський зміст проблеми актуалізації людини, а й творчо вирішити її відповідно до свого часу, його набутих знань.

Згідно з гуманістичними теоріями особистості самоактуалізація є основною людською потребою, яка полягає в прагненні до більш повного виявлення й розвитку особистісних можливостей; у бажанні стати всім, ким можливо (А. Маслоу), самовдосконалюватися, реалізувати свій потенціал.

Дослідники (С. Максименко, Г. Балл, М. Бондар, Л. Кобильник, Ю. Долінська, В. Гупаловська) відзначають, що кожна людина має приховані задатки та здібності, тому дуже важливо не сумніватися і не боятися їх реалізувати, збільшуючи тим самим шанси на досягнення успіху,

самоактуалізації. С. Максименко відзначає, що недоречні тези про те, що дуже незначна кількість людей (3% за А. Маслоу) самореалізуються, оскільки це може зробити кожен. Однак, слід підкреслити, що самоактуалізація досить складний і тривалий процес, який вимагає чіткого визначення мети, значних вольових зусиль, спрямованої самоактивності, великих психологічних й енергетичних витрат. Самоактуалізація також передбачає наявність у людини самостійної, незалежної думки щодо основних життєвих питань. На думку А. Маслоу, самоактуалізація – це праця заради того, щоб зробити добре те, що людина хоче зробити, відмову від ілюзій, позбавлення хибних уявлень про себе.

1. Вправа «Я і мої досягнення протягом 10 років».

Мета: формування адекватного уявлення про своє майбутнє.

Обладнання: аркуш паперу, ручка.

Хід вправи. Учасникам пропонується представити й описати себе і свої досягнення протягом 10 років.

2. Вправа «Піраміда потреб».

Мета: виявлення актуальних потреб.

Обладнання: аркуш паперу, ручка.

Інструкція. Психолог перед проведенням основної частини вправи ознайомлює учасників тренінгу з ієрархією потреб А. Маслоу і пропонує їм скласти власну «піраміду потреб».

Хід вправи. Для цього учасникам пропонується класифікація потреб А. Маслоу, Х. Мюррея. Водночас, учасники можуть доповнювати надані класифікації тими потребами, які є важливими й актуальними саме для них.

Класифікація потреб Х. Мюррея: 1) домінантність – прагнення контролювати, впливати, направляти, переконувати, перешкоджати, або обмежувати; 2) агресія – прагнення словом або справою зганьбити, засудити, познущатися, принизити; 3) пошук дружніх зв'язків – прагнення до дружби, любові; добра воля, симпатії до інших, страждання за відсутності дружніх стосунків; бажання зблизити людей, усунути перешкоди; 4) відторгнення інших – прагнення відкинути спроби зближення; 5) автономія – прагнення звільнитися від усяких обмежень: від опіки, режиму, порядку тощо; 6) пасивна покора –

підпорядкування силі, прийняття долі, інтрапунітивність, визнання власної неповноцінності; 7) потреба в повазі й підтримці; 8) потреба досягнення – прагнення подолати якийсь бар'єр, перевершити інших, зробити щось краще, досягти вищого рівня в якій-небудь справі, бути послідовним і цілеспрямованим; 9) потреба бути в центрі уваги; 10) потреба гри – перевага гри над будь-якою серйозною діяльністю, бажання розваг, любов до дотепів; іноді поєднується з безтурботністю, безвідповідальністю; 11) егоїзм (нарцисизм) – прагнення ставити понад усе власні інтереси, самовдоволення, автоеротизм, хвороблива чутливість до приниження, сором'язливість; тенденція до суб'єктивізму при розумінні зовнішнього світу; часто поєднується з потребою в агресії чи відкиданні; 12) соціальність (соціофілія) – ігнорування власних інтересів заради групи, альтруїстична спрямованість, гідність, поступливість, турбота про інших; 13) потреба пошуку покровителя – очікування ради, допомоги; безпорадність, пошук втіхи, м'якого ставлення; 14) потреба надання допомоги; 15) потреба уникнення покарання – стримування власних імпульсів з метою уникнути покарання, осуду; потреба зважати на загальну думку; 16) потреба самозахисту – труднощі з визнанням власних помилок, прагнення виправдатися посиланнями на умови, відстоювати своїх прав; відмова від аналізу своїх помилок; 17) потреба подолання поразки, невдачі – відрізняється від потреби досягнення акцентом на самостійності дій; 18) потреба уникнення небезпеки; 19) потреба порядку – прагнення до акуратності, впорядкування, точності, краси; 20) потреба судження – прагнення ставити загальні питання або відповідати на них; схильність до абстрактних формул, узагальнень, захопленість «вічними питаннями» тощо.

3. Діагностика основних потреб (Методика актуальності основних потреб («Піраміда потреб»), модифікація І. Акіндінової).

Зворотній зв'язок. Підведення підсумків зустрічі. Ритуал прощання.