

Київський національний університет імені Тараса Шевченка

Факультет психології

Кафедра загальної психології

ДИПЛОМНА РОБОТА

**ОСОБЛИВОСТІ САМОАКТУАЛІЗАЦІЇ ТА САМОСТАВЛЕННЯ
ОСОБИСТОСТІ НА РІЗНИХ ЕТАПАХ ЖИТТЄВОГО ШЛЯХУ**

На здобуття освітньо-кваліфікаційного рівня «бакалавр»

За спеціальністю «психологія»

Студентки 4 курсу ОКР «бакалавр»

(спеціальність 053 «Психологія»,

освітня програма «Психологія»)

Сінчалової Юлії Романівни



Науковий керівник:

Завідувач кафедри загальної
психології

Кандидат психологічних наук,
доцент

Юрчинська Ганна Кирилівна

Допущено до захисту в ДЕК

Кафедрою загальної психології

Протокол № _____ від _____

Завідувач кафедри загальної психології

Кандидат психологічних наук, доцент

Юрчинська Ганна Кирилівна

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ОСНОВНІ ПСИХОЛОГІЧНІ ТЛУМАЧЕННЯ, КОНЦЕПЦІЇ, ПІДХОДИ САМОАКТУАЛІЗАЦІЇ, САМОСТАВЛЕННЯ ТА ЖИТТЄВОГО ШЛЯХУ ОСОБИСТОСТІ.....	7
1.1.Самоактуалізація: провідні наукові концепції та закономірності.....	7
1.2.Самоствлення: основні підходи до визначення самоствлення як психологічного явища.....	12
1.3.Характеристика основних етапів життєвого шляху.....	18
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1.....	29
2.2.Опис методичного інструментарію.....	32
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1.....	31
РОЗДІЛ 3. ОСОБЛИВОСТІ САМОАКТУАЛІЗАЦІЇ ТА САМОСТАВЛЕННЯ НА РІЗНИХ ЕТАПАХ ЖИТТЄВОГО ШЛЯХУ	35
3.1.Груповий портрет вибірки, яка була в наявності.....	35
3.2.Характеристика типових і виняткових випадків.....	40
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1.....	40
ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ.....	41
ЗАКЛЮЧЕННЯ.....	41
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	43
ДОДАТОК 1.....	45
ДОДАТОК 2.....	51

ВСТУП

Взаємозв'язок самоактуалізації та самоствавлення є дуже важливим предметом психологічного дослідження. Він напряду впливає на розвиток особистості протягом різних етапів життєвого шляху і загальний рівень задоволеності життям, визначає місце людини у соціумі, професійній середі та певною мірою вирішує долю людини.

Звернення вектора уваги до феномену самоактуалізації пояснюється рівнем зростаючого розуміння її визначальної ролі в життєдіяльності та розвитку особистості. У сучасних умовах, коли процес розвитку людського потенціалу стає якісно новим чином, доцільно розглянути самоактуалізацію як цілісне явище, що виявляється в контексті життєдіяльності в основних сферах. Поняття "самоактуалізація", як правило, описується в психологічній літературі з посиланням на роботи А. Маслоу. Термін "самоздійснення" (self-fulfillment) частіше трактується як доконаний, кінцевий результат самореалізації, повна реалізація можливостей особистості. Вперше поняття самореалізації, кінцевим результатом якого є самоактуалізація, зустрічається у Арістотеля та Платона. Наприкінці XIX - початку XX століття в англоамериканських теоріях, принцип самореалізації набуває характеру етичної заповіді. Ця тенденція зберігається у XX столітті у філософії екзистенціалізму. Інтенсивний розвиток феномен соціалізації отримує в рамках соціальної філософії наприкінці 1980-х та у 1990-ті роки. І. Г. Чевтаєвої [1989] пов'язує виробництво нового знання та саморозвиток особистості за схемою "засоби - здібності - знання". І. Ведін говорить про самореалізацію як про реалізацію особистості у світі, реалізації її творчих можливостей силами самої особистості. У процесі досліджень творення і самотворення, він розглядає поєднання «хочу і можу», «не хочу і не можу», «хочу, але не можу» і «можу, але не хочу».

Формування нового соціального тренду — на прийняття людиною самостійних, індивідуально вивірених рішень, створює умови для справжньої самореалізації та самоактуалізації, основною ознакою якої є альтернативність і можливість вибору.

Проблема самоствавлення досліджувалась у наукових роботах Б. Ананьєва, І. Кона, О. Леонтьєва, В. М'ясіщева, В. Століна, К. Роджерса, С. Рубінштейна, Д. Узнадзе, І. Чеснокової, Д. Ельконіна. Аналіз самоствавлення тісно пов'язаний з поняттям ставлення особистості до оточуючого світу. Теоретичні та різні прикладні аспекти категорії «ставлення» розкриваються теоретичними і практичними напрацюваннями М. Алексєєвой, О. Андрєєвой, О. Алфьоровой, Л. Божовичем, В. Мерліна, В. М'ясіщева, С. Рубінштейна, Г. Щукіної та ін. вчених. В них науковці відзначають багатогранність цього

психологічного феномена та різноманітність аспектів його вивчення, серед яких особо виділяли: зв'язок ставлення з потребами і мотивами, зв'язок із пізнавальними інтересами, ставлення до діяльності.

Р. Бернс прирівнює самоставлення до глобальної самооцінки і визначає його як афектну складову установки на себе, яка має стійкий характер. Аналогічної точки зору на характер самооцінки (selfesteem) дотримується С. Куперсміт. Він називає самоставленням «ставлення індивіда до себе, яке складається поступово і надає звичний характер».

Ставлення - характеризує особистість через ступінь її інтересу, силу емоцій, бажань і виражається в її поведінці. Ставлення в своїй структурі має емоційний, когнітивний та поведінкові компоненти особистості. Самоставлення - це осмислене ставлення до самого себе.

В залежності від самоставлення людина може як досягати успіхів у кар'єрі, так і ні, незважаючи на її рівень знань та навичок, необхідних для цього успіху. Самоставлення певною мірою визначає місце людини у суспільстві, таким чином впливаючи на реалізацію у сім'ї.

Самоставлення відіграє важливий вплив на якість життя людини та її життєві показники, такі як досягнення успіху у кар'єрі, якість стосунків із іншими людьми, положення у соціумі.

Самоставлення людини значною мірою визначає оціночні судження відносно навколишньої дійсності, формування уявлень про світ і себе, забезпечує прогнозування своєї соціальної ефективності та відносин до себе оточуючих, регулює міжособистісні відносини, постановку та досягнення цілей, вирішення кризових ситуацій, впливає на процеси самовдосконалення, самореалізації та самоактуалізації.

Деякі люди досягають самореалізації та успіху у житті (кар'єрі, стосунках тощо), не маючи поглибленого рівня володіння специфічними навичками та знаннями, для цього необхідними. Також помітний цей зв'язок і навпаки: існує багато людей, які не досягають успіху, хоча мають дуже розвинені навички та глибокі знання. Люди по-різному йдуть шляхом досягнення життєвого успіху на протязі різних етапів життєвого шляху - одна категорія, не маючи глибоких навичок та знань на початку своєї кар'єри досягають успіху швидше, ніж інша - люди, які мають більший досвід та більшу кількість інструментів для досягнення успіху. Це вказує на те, що самоставлення особистості має високий рівень впливу на самореалізацію та самоактуалізацію.

Дана робота спрямована на виявлення взаємозв'язків між самоактуалізацією та самоставленням, розглядає проблему самоактуалізації з боку ставлення самої людини до себе і оцінкою власних сил та навичок на різних етапах життєвого шляху. Для категоризації етапів життєвого шляху були задіяні наступні критерії: професіоналізація (від періоду здобуття професійних знань до періоду

впевненої практичної діяльності), вік, визначеність у сімейних стосунках та стійких міжособистісних зв'язках. В основу дослідження прийняті наступні етапи життєвого шляху – етап самовизначення, етап активної діяльності та етап максимальної життєвої активності.

Визначення особливостей взаємозв'язків між самоактуалізацією та самоствавленням на різних етапах життєвого шляху, дозволить у майбутньому ефективно допомагати людям досягати відчуття задоволеності від життя та реалізації їхніх природніх здібностей та бажань.

Мета: розкрити особливості самоактуалізації і самоствавлення залежно від різних етапів життєвого шляху

Об'єкт: самоактуалізація як психологічне явище

Предмет: особливості самоактуалізації і самоствавлення особистості на різних етапах життєвого шляху

Для досягнення мети конкретизовані завдання:

1. Здійснити теоретичний аналіз стану розробленості питання психології самоактуалізації, самоствавлення та життєвого шляху
2. Побудувати «груповий портрет» на основі психологічних характеристик самоактуалізації і самоствавлення
3. Встановити типові і виняткові випадки особистісного профілю на основі характеристик самоактуалізації і самоствавлення
4. Показати та виявити особливості профілю самоствавлення і самоактуалізації самоствавлення особистості в залежності від етапу життєвого шляху

Методи, які використовувалися у дослідженні:

- Організаційний метод - порівняльний аналіз
- Збір емпірики: Тест-опитувальник самоствавлення В. В. Століна, С. Р. Пантілеєва (Столин & Пантілеєв, 1988), Самоактуалізаційний тест – САТ (Е. Шостром), подібний опис додається, див. Додатки 1, 2.
- Кількісний і якісний аналіз міри центральної тенденції - типові і виняткові випадки особистісного профілю

Етапи дослідження:

1. Визначення мети та завдання дослідження
2. Опрацювання теоретичного матеріалу за джерелами
3. Знайомство з методиками
4. Склад вибірки
5. Проведення дослідження згідно з обраними методиками
6. Опрацювання та аналіз отриманого матеріалу
7. Висновки

Характеристика вибірки:

У дослідженні прийняли участь 12 осіб, які були розподілені на 3 групи у відповідності до визначеного етапу життєвого шляху за наступними критеріями:

- 1 група – вік 19-25 років, стать - жінки, що навчаються, здобувають освіту психолога (першу), не працюють, сімейний стан – незаміжні, не мають дітей, місце проживання - Україна;
- 2 група - вік 26-35 років, стать - жінки, що навчаються, здобувають освіту психолога (першу або другу), працюють, сімейний стан – заміжні, мають 1-2 дитини, місце проживання - Україна;
- 3 група – вік 36-50 років, стать - жінки, закінчена освіта психолога, працюють, сімейний стан – заміжні, мають 1-2 дитини, місце проживання – Україна.

РОЗДІЛ 1. ОСНОВНІ ПСИХОЛОГІЧНІ ТЛУМАЧЕННЯ, КОНЦЕПЦІЇ, ПІДХОДИ САМОАКТУАЛІЗАЦІЇ, САМОСТАВЛЕННЯ ТА ЖИТТЄВОГО ШЛЯХУ ОСОБИСТОСТІ

1.1. Самоактуалізація: провідні наукові концепції та закономірності

Під самоактуалізацією розуміється надання можливості індивідам реалізувати власні можливості та використати свої навички та здібності у виконанні завдань та діяльності. Самоактуалізована людина не має потреби в мотиваційних поштовхах. Самоактуалізована людина підходить до життя з новизною або навіть цінує старий досвід. Визнання своїх навичок і здібностей має надзвичайно важливе значення для людей, що дозволяє їм досягати своїх особистих і професійних цілей.

Основні концепції, які були враховані в цій дослідницькій роботі, включають ієрархію потреб, характеристики самоактуалізованих індивідів, способи, якими індивіди можуть самореалізуватися, і роль освіти дорослих у сприянні самоактуалізації особистості. Всі ці концепції стосуються феномена самоактуалізації, в основі якого лежать потреби розвитку та самовдосконалення. Термін «самоактуалізація» (self-actualization) розуміється як "реалізація своїх можливостей" (self-fulfillment). У цих концепціях описуються схожі процеси: повна реалізація справжніх можливостей (К. Хорні); прагнення людини до найповнішого виявлення і розвитку своїх здібностей (К. Роджерс); внутрішня активна тенденція розвитку себе (Ф. Перлз); прагнення переваги, як досягненню найбільшого з можливого (А.Адлер); прагнення людини стати тим, чим він може статися (А. Маслоу). Ідея самоактуалізації близька до життєвого принципу розвитку «само-собою-наповнення», запропонованого Василем Стусом.

Підґрунтям ідеї самоактуалізації стало осмислення специфічності природи людського буття) у таких мислителів, як Фрідріх Ніцше, а також інших представників філософського напрямку, антропології та напрямку екзистенціалізму. Від середини двадцятого століття. поняття самоактуалізації стало одним із ключових у гуманістичній психології. Основоположними у становленні його розуміння залишаються праці Карла Роджерса, Абрахама Маслоу та Віктора Франкла. Питання самоствавлення взагалі є дуже пов'язано із питанням екзистенціалізму, питанням відчуття власного сенсу у особистості. Якщо людина не розуміє, нащо вона щось робить та взагалі живе, їй буде дуже важко досягти особистісної реалізації як загалом у житті, так і у професійній сфері. Працюючи із людьми, що мають проблеми із само актуалізацією, ми маємо приділяти увагу також відчуття та розуміння власного сенсу буття цих особистостей.

Цінні висновки щодо окремих аспектів поняття самоактуалізації зробили Альфред Адлер, Ерік Еріксон, Ерік Фром та Карен Хорні. Взагалі завдяки осмисленню питання самоактуалізації гуманістична психологія

не тільки стала новим етапом у розвитку психотерапії, а й значно вплинула на культуру другої половини двадцятого століття. Люди почали замислюватися над питанням особистісної реалізації, це поняття перестало бути невидимим. Це можна побачити у художніх творах, напрямках, висловлюваннях тих часів. Гордон Олпорт розглядав процес самоактуалізації як прояв автентичного існування особи. Він бачив суть життя особи у прагненні до самовтілення. Ядром особистості він вважав «Я», а глибинне спрямування людини до реалізації свого потенціалу пов'язував із тими цінностями і виборами, яке мали значення для людини. Віктор Франкл у своїй праці «Людина у пошуках справжнього сенсу» пов'язував самоактуалізацію зі здійсненням людиною сенсу свого життя.

Стан самоактуалізації - стан повної самореалізації своїх можливостей. Протягом історії було багато письменників, які зробили внесок в опис і визначення самоактуалізації, і найвідомішим є Абрахам Маслоу. Абрахам Маслоу описав самоактуалізованих людей як тих, хто самореалізується і зазвичай виконує завдання, на які вони здатні. Під час самоактуалізації люди визнають свій повний потенціал і використовують свої навички та здібності для задовільного виконання різноманітних завдань і діяльності. Термін «самоактуалізація» вперше ввів Курт Гольдштейн, а потім був розроблений Маслоу в його роботі з мотиваційних теорій. Самореалізація виникла в рамках гуманістичної психології, яка використовується в ієрархічній теорії мотивації особистісно-центрованої терапії та фасилітації Маслоу і Роджера. Це поняття використовувалося в виробничій та організаційній психології та трудових відносинах, насамперед для опису розвитку та здорової мотивації окремих співробітників і керівників. Самореалізація дає можливість людям реалізувати свій власний потенціал і робити те, на що вони здатні. Людина, що самоактуалізується, підходить до життя з позицією новизни або оцінки старого досвіду.

Абрахам Маслоу в працях «До психології буття» і «Далекі межі людської психіки» запропонував новий погляд на природу людини, основою якої є цілісність та задоволеність людини у всіх її потребах, починаючи із потреб біологічних. Він вважав, що питання самоактуалізації є найвищим у піраміді потреб людини. І якщо людина має невирішені проблеми на рівнях нижче (наприклад, це потреба у безпеці тощо), то вона ніколи не зможе досягти самоактуалізації.

Риси самоактуалізованих людей за Абрахамом Маслоу:

- автентичність і автономія;
- здатність яснішого бачення життєвих реалій та передбачати майбутнє;
- позитивне ставлення до себе, інших і людської природи;
- спонтанність поведінки;
- «рівновага духу» і бажання самоти;
- орієнтація на буттєві цінності, пов'язані з прагненням найповнішого розвитку і реалізації здібностей, почуття солідарності й гумору.

Зазвичай люди не знають, що відбувається всередині або навколо них. Однак у своєму житті всі люди відчують моменти підвищеної усвідомленості та інтенсивної участі, а також моменти, які Маслоу назвав би самоактуалізацією.

Вибір зростання – коли люди мають точку зору, що життя – це серія виборів, тоді самореалізація – це процес прийняття кожного рішення вибором зростання. Потрібно зробити вибір між зростанням і безпекою, а також між прогресуванням і регресом. Кожен вибір має позитивні та негативні сторони. Зробити вибір безпеки означає залишатися з відомим і знайомим, але ризикуючи стати глухим і державним. Вибрати зростання означає відкрити себе для нового та складного досвіду, але ризикувати невідомим і можливим підведенням. Самосвідомість – у процесі самоактуалізації людина формує усвідомлення з точки зору внутрішньої природи і діє відповідно до неї. Особи можуть отримати відповідні знання та інформацію щодо своєї природи, ставлення, навичок та здібностей. Самосвідомість також допомагає людям у визначенні обмежень і досягненні покращень.

Чесність – чесність і відповідальність за свої дії є важливими елементами самореалізації. Щоб жити ефективним життям і досягати особистих і професійних цілей, важливо прищепити риси чесності. Чесна людина здатна докласти важкої праці та винахідливості, щоб досягти бажаних результатів, і здатна налагодити добрі стосунки та відносини з іншими. Судження – судження розглядається як невід’ємна частина життя людей. Коли ця функція реалізована або коли від осіб вимагається прийняти важливі рішення, вони повинні переконатися, що вони проводять аналіз альтернатив і вибирають найкращі. Потрібно провести аналіз з точки зору альтернатив і вибрати ту, яка буде найбільш сприятливою та значущою.

Саморозвиток – сприяння саморозвитку є однією з найважливіших цілей особистості. Самоактуалізацію також розглядають як безперервний процес розвитку власних можливостей. Це означає використовувати свої здібності та інтелект і добре виконувати свої завдання та діяльність. Саморозвиток – це аспект, на який особистість має приділяти увагу протягом усього життя. З часом вони повинні розширювати свої знання та генерувати інформацію з точки зору сучасних та інноваційних методів і стратегій, які є суттєвими для того, щоб вони могли задовільно виконувати свої завдання та діяльність та сприяти розвитку протягом усього життя. Пом’якшення конфліктів і тривожності – самоактуалізовані люди створюють добрі стосунки з іншими. Вони не здійснюють жодних дій, які б принизили інших. Пом’якшення конфліктів і тривожності розглядаються як життєво важливі фактори, які підкреслюють риси самоактуалізованих людей. Володіння конструктивною точкою зору та добрі почуття до інших розглядаються як життєво важливі аспекти, які призводять до полегшення конфліктних ситуацій і тривоги.

Відсутність захисту Его - подальшим кроком у самоактуалізації є розпізнавання його захисту. Вони можуть скинути їх, коли це доречно.

Для цього потрібно сформулювати усвідомлення з точки зору способів, якими людина спотворює уявлення про себе та зовнішнього світу за допомогою придушення, проєкції та інших засобів захисту. Реалістичні – самоактуалізовані особистості орієнтовані на реальність. Ці особи мають більш ефективно сприйняття реальності, у них комфортні стосунки з нею. Це поширюється на всі сфери життя. Самоактуалізовані особистості, яким не загрожує невідомість. Вони володіють ефективними навичками та вміннями спостерігати причини та бачити істину. Вони логічні та узгоджені (самоактуалізація, n.d.). Gemeinschaftsgefühl – Ідентифікація, симпатія та прихильність до людей, спорідненість з хорошим і поганим. Один формує ставлення, як старший брат і сестра, направляє й направляє інших людей належним чином.

Абрахам Маслоу означував самоактуалізацію як найвищу потребу і мотивацію в ієрархії потреб, без якої втрачають значення всі попередні, й яка пов'язана із переходом від базових життєвих потреб до екзистенціальних.

Він вказував на те, що самоактуалізація вимагає відваги й вірності цінностям, і саме тому люди з різних життєвих причин можуть відмовлятися від неї.

Принцип самоактуалізації орієнтує на розуміння того, що призначенням кожної людини є «народити» своє буття, відбутися (а не залишитися «нереалізованою можливістю»). У процесі самоактуалізації відбувається динамічна самоідентифікація, світо- і самоусвідомлення, що вимагає від особи мобілізації сил і здібностей, зміни пріоритетів і переосмислення цінностей. За Маслоу, для самоактуалізованих осіб характерне:

- ефективно сприйняття реальності та позитивне прийняття себе й інших людей;
- природність поведінки;
- готовність до служіння;
- вміння відрізнити засіб від мети;
- креативність, воля і активність.

Водночас їм притаманні відстороненість, потреба в усамітненні, автономність, незалежність від середовища, свіжий погляд на речі, опір культурним впливам.

Питання самоактуалізації особистості традиційно пов'язуються з гуманістичною психологією, у якій даний термін є центральним. Значний внесок в дослідження проблеми самоактуалізації особистості зробили Карл Роджерс, Ерік Фромм, Карл Густав Юнг, Ерік Еріксон та Гордон Олпорт.

Карл Роджерс у своїй праці «Консультування і психотерапія» називав стремління особистості до актуалізації основою людської поведінки. Початком самоактуалізації він вважав усунення невідповідності між автентичною Я-концепцією та ідеалізованим

уявленням людини про себе. Самоактуалізована поведінка за Карлом Роджерсом має такі риси:

- людина є автономна;
- особа повноцінно функціонує, їй притаманні відкритість до власних переживань, прагнення насичено проживати кожен момент, довіра до себе і своєї тілесності;
- особа має позитивне ставлення до навколишніх людей
- людина використовує творчий підхід до справ.

За Карлом Роджерсом для самоактуалізованих осіб характерне:

- здатність завжди вільно реагувати на ситуацію й вільно переживати свою реакцію (стресостійкість);
- відкритість будь-якому досвіду, намір людини жити повним життям у кожний його момент;
- здатність людини більше прислухатися до власних інстинктів та інтуїції, ніж до розуму й думки інших;
- почуття свободи у думках і вчинках;
- високий рівень творчості.

За Гордоном Олпортом, особистості, що самоактуалізується властиве прагнення до досконалості. Ця людина робить найкращим чином те, на що вона здатна. Олпорт вважає самоактуалізацію основною умовою повноцінного розвитку особистості, збереження її здоров'я й досягнення зрілості. Він розглядає самоактуалізацію як процес "становлення", у якому індивід приймає на себе відповідальність за планування ходу свого життя. Також Олпорт відзначає, що будь-яка перешкода самоактуалізації збільшує ризик девіацій.

Нині у науковій літературі поняття самоактуалізації подається у достатньо широкому контексті: це може бути і прагнення людини до найповнішого виявлення і розвитку своїх особистісних можливостей, і безперервна реалізація потенційних можливостей, здібностей і талантів, і як звершення своєї місії, або покликання, долі, і як більш повне пізнання і прийняття своєї власної початкової природи, і як невинне прагнення до єдності, інтеграції, або внутрішньої синергії особистості.

Особливої уваги заслуговує розгляд проблеми самоактуалізації у професійному контексті, адже самоактуалізація у обраній професії для багатьох стає провідним способом її досягнення. Професійна самореалізація як процес соціалізації може мати два рівні: більш технічний та творчий. На технічному рівні людина зосереджується на вирішенні актуальних професійних завдань. На творчому ж людина реалізує свій інтелектуальний досвід у межах особистого потенціалу та розвитку індивідуального підходу до виконання завдань.

Поняття самоактуалізації та самореалізації є дуже близькими за своїм сенсом і ми можемо розглядати їх як синонімічні наукові терміни. Ці поняття нині подаються у достатньо широкому контексті. У науковій

літературі виділяються такі основні форми самоактуалізації: зовнішня та внутрішня.

Зовнішня самоактуалізація спрямована на самовираження особистості у різних сферах її життєдіяльності. Внутрішня ж забезпечує саморозвиток та самовдосконалення людини у різних сферах її життя.

Проблема самоактуалізації саме у професійному контексті заслуговує особливої уваги, оскільки саме професійна діяльність наразі для багатьох людей є провідним способом отримати реалізацію. У професійній самоактуалізації можна виділити три основні структурні компоненти: ресурс, процес та результат. Зокрема слід відзначити її основні етапи:

- Самовизначення;
- Самовираження;
- Особистісна самоактуалізація.

На сьогоднішній день потреба у самоактуалізації серед нового покоління більше проявляється, ніж, вона проявлялася у представників людей старої школи. Через більшу кількість свободи та інформації, до якої людина має доступ, особистість має більшу свободу вибору. Якщо людина не блокує своє сприйняття до отримання інформації із зовнішніх джерел, зовнішнього світу, вона починає більше думати та має можливість пустити до структури своєї мотивації більш гуманістичні мотиви, ніж це було у попередні роки.

Важливо зазначити, що процес самоактуалізації не має кінцевого етапу, оскільки це процес безупинний та творчий. Але, потрібно відмітити, що внутрішня мотивація до самореалізації та самоактуалізації, як її кінцевого результату, виникає на основі усвідомлення розбіжності між Я-ідеальним та Я-реальним. Таке усвідомлення можливо лише на основі адекватного ставлення людини до самої себе.

1.2. Самоставлення: основні підходи до визначення самоставлення як психологічного явища

У сучасній психологічній науці загальноприйнятою є теза про те, що категорія «самоставлення» є дуже ваговою характеристикою особистості, яка має суттєвий вплив на розвиток і самоактуалізацію протягом різних етапів її життєвого шляху.

Початок системних досліджень феномена ставлення людини до себе був покладений роботами І. Кона й І.Часникової. Теоретичні основи розуміння самоставлення були закладені І. Чесноковою, яка ввела поняття «емоційно-ціннісне самоставлення». І. Кон вважає що самоставлення – це глобальна самооцінка особистості, яка виступає загальним знаменником, підсумковим виміром "Я", яке виражає міру прийняття себе, або – ставлення до себе, похідне від сукупності окремих само оцінок.

Термін «самоствалення» був введений грузинським психологом Н. Сарджвеладзе, якій розглядав самоствалення з позиції її 3-х компонентної структури - воно включає емоційний, когнітивний та поведінковий (конативний) компоненти. Підкреслено, що час є особливим виміром особистості, за яким вирізняються актуальне «Я» - «я тут і тепер», ретроспективне «Я» - «я у минулому» і проспективне «Я» - «я у майбутньому». Такими часовими параметрами він визначив 3-х етапну адаптацію до самого себе:

- самопристосування,
- перетворення соціального середовища
- самоперетворення.

У структурі формування самоствалення Н. Сарджвеладзе виокремлював біологічний, психологічний і соціальний компоненти. До структури біологічного компонента вчений включав ставлення до своєї зовнішності, анатомічних і особливостей, функціонально-фізіологічних можливостей. Психологічний компонент включає ставлення індивіда до своїх сенсомоторних особливостей, інтелектуальних здібностей, емоційних особливостей та вольових якостей. Соціальний компонент складається із ставлення до свого соціального становища, ставлення до нього інших, ставлення до самого себе як носія певних соціальних норм і цінностей. Самоствалення виконує певні функції, серед яких: функція дзеркала - відображення себе, самореалізації; збереження внутрішньої стабільності, самоконтролю та психологічного захисту.

Проблему самоствалення досліджували К. Роджерс, О. Леонт'єв, С. Рубінштейн, В. Столін, Д. Ельконін, В.М'ясіщев та ін. По дослідженням І. Чеснокової, самоствалення – це емоційно-ціннісне ставлення до себе, один з внутрішніх процесів самосвідомості, що відображає єдність моменту самопізнання і системи переживань. Самоствалення постійно перебуває у динаміці, в процесі безперервного розвитку. Воно має тенденцію до присутності великої кількості переживань різноманітних емоційних станів та почуттів особистості відносно самої себе на різних стадіях самореалізації в процесі проходження людиною життєвого шляху. В. Столін та О. Леонт'єв також розглядають поняття самоствалення як емоційний компонент самосвідомості. Так, О. Леонт'єв визначає ставлення до себе, як стійке емоційне ставлення, яке має «виражений предметний характер, що є результатом специфічного узагальнення емоцій». В. Столін представляє самоствалення як емоційний компонент одиниці самосвідомості – сенсу «Я». Результатом цих досліджень є розуміння самоствалення як емоційного компонента самосвідомості, який складається із емоційних переживань і оцінних суджень особистості, пов'язаних з розумінням особистістю свого «Я» як суб'єкта, що відрізняється від інших. За С. Пантілеєвим, самоствалення – це безпосередній вираз сенсу «Я» для самого суб'єкта, якій складається із

емоційного переживання і оцінки власної значимості (сенсу «Я»), яке має прояв у різних формах: почуття усвідомленості Я, самовпевненість, самоуправління та самоцінність.

Свою принципову позицію щодо самоствавлення висловлює Іван Бех, вважаючи, що саме самоствавлення є ключовим в процесі формування і розвитку особистості. Завдяки само ставленню у людини відбувається оцінювання та прийняття чи неприйняття власного «Я». За допомогою самоствавлення розкривається становлення смислового зв'язку, єдності людини і світу, самого змісту цієї єдності: чи буде вона морально конструктивною чи деструктивною щодо особистості.

На сьогоднішній день, питання самоствавлення та його впливу на процеси самоактуалізації розглядається через багатовимірну інтеграційну модель психологічного благополуччя особистості (Карсканова, 2012); творчі прояви особистості мають детермінаційний вплив на умови формування самоствавлення, оскільки в них відображається особистість як суб'єкт діяльності на шляху розкриття власного потенціалу й самореалізації (Колодяжна, 2013); доведено, що позитивне самоствавлення, формування цілісного образу «Я» і адекватної самооцінки, розвиток емоційної саморегуляції, як слідство, впевненості у собі слугують ефективним засобом формування психологічної здатності до конструктивного самостввердження.

На різних етапах життєвого шляху людина пізнає себе і накопичує про себе знання, ці знання становлять змістовну частину його уявлень про себе. Самоствавлення розуміється як смислове особистісне утворення емоційно-ціннісної властивості, яке залежить від ієрархій діяльностей і якості взаємодії з іншими людьми, через взаємодію з якими індивід бачить переважну сферу своєї самореалізації. Знання про себе самого відіграють дуже важливу роль - те, що в них розкривається, виявляється об'єктом його емоцій, оціночних суджень та стає предметом його стійкого самоствавлення.

Емоційний компонент у структурі ставлення є провідним, бо власне ставлення особистості виникає у процесі накладання її емоцій на предмет, що певною мірою усвідомлюється та пізнається людиною.

Враховуючи важливість ролі емоційного компонента ставлення особистості, дослідники констатують, що особистісні ставлення характеризують ступінь інтересу, силу емоцій, бажань, і виражаються в поведінці суб'єктів, в їхніх діях та переживаннях. Як писав Рубінштейн: «Наші власні переживання як би безпосередньо вони не переживалися, пізнаються і усвідомлюються лише опосередковано, через їх ставлення до об'єкту».

За Адлером, людина сама творить свою особистість. Володіючи креативним Я, вона ставить собі мету і визначає шляхи її досягнення. Ціль суб'єктивна, вона існує «тут і зараз» і є реальним стимулом. За

допомогою креативного Я інтерпретується, осмислюється досвід у здійсненні життєздатного стилю, унікального для людини.

Л. С. Виготський, який поставив проблему сенсу, відзначав наявність динамічних смислових систем. А. Н. Леонтьєв розвинув поняття сенсу стосовно діяльності (життєвий сенс) і до особистості (особистісний сенс), здійснивши таким чином перенесення проблеми сенсу з площини свідомості в площину реальних життєвих відносин суб'єкта та його діяльності. Звернувши увагу на пов'язаність сенсу і мотиву, А. Н. Леонтьєв ввів поняття сенсотворчого мотиву, назвавши такими мотивами мотиви, що спонукають до діяльності та надають їй особистісний сенс.

Як впливає з психологічних теорій, у яких використовується поняття самореалізації, питання мотивації є їхньою серцевиною. У руслі уявлень про самореалізацію в психологічних навчаннях набуває ключового значення вплив мотиваційно-потребової сфери особистості, її сенс життєвих і ціннісних орієнтації. Відомий вислів В. Франкла "якщо потреби нас штовхають, то цінності притягують" вказує на провідну роль мотиваційно-потребової сфери та ціннісних орієнтації особистості. К. Клакхон (Cluckhohn 1951) зазначає, що якщо спонукальна сила потреб залежить від обставин, ситуативно мінлива, то цінності стабільні.

Маслоу виділяє дефіцитарні мотиви та мотиви зростання. До дефіцитарних мотивів він відносить насамперед низькорівневі потреби, особливо фізіологічні вимоги та вимоги у безпеці. Дефіцитарні мотиви виникають при спробах змінити існуючі умови, що сприймаються як фруструючі, що викликають напругу. Мотиви зростання мають найвіддаленіші мети і покликані реалізувати метапотребности. Задоволення дефіцитарних потреб веде до зменшення напруги, метапотреб - до збільшення напруги. На думку автора, дефіцитарне життя характеризується відмовою ставитися до чогось серйозно, прагненням займатися речами нескладними, але приємними, рутинністю. Буття або метажиття Маслоу визначає як зусилля, ривок у використанні своїх здібностей у максимальному ступені. Досягнення Б-цінностей викликає щасливі та хвилюючі моменти буття – моменти найвищої зрілості, індивідуальності, наповненості та самоактуалізації.

Самоставлення - це результат індивідуального розвитку особистості, який характеризує ступінь її інтересу, силу емоцій, бажань і виражається в її поведінці. Самоставлення - це ставлення до самого себе, уявлення особистості про сенс власного «Я». Ставлення до самого себе - це осмислене ставлення до власних особистісних властивостей.

Самоставлення розуміється як картина уявлень особистості у сенсі "Я" як вираз сенсу "Я", а також як узагальнене почуття на адресу свого "Я". В основу розуміння самовідношення покладено концепцію самосвідомості В.В. Століна, який виділяв три виміри самовідношення:

- симпатію
- повагу

- близькість.

Самоставлення реалізується через ту складову самосвідомості, яка має зв'язок з когнітивним компонентом, оскільки саме на основі знань про себе в людини виникає ставлення до власної особистості. Когнітивний компонент самоставлення включає в себе усі психічні пізнавальні процеси - відчуття, сприйняття, уявлення, пам'ять, мислення, уяву. Задача роботи самоусвідомлення та самопізнання людини полягає не тільки у тому, щоб знати інформацію про себе, але ще й у тому, щоб оцінити свої властивості і можливості за певними критеріями. Через самоставлення особистість прагне зрозуміти не тільки те, ким вона являється, але й якою вона може бути у майбутньому, не тільки те, що вона зробила, але й що вона зможе зробити у наступні часи. В залежності від цих знань та загального уявлення про себе і свої можливості, самоставлення може бути позитивним чи негативним, адекватним або неадекватним. Прийняття рішень – життєво важлива здібність самодостатньої людини базується саме на когнітивній складовій ставлення до себе.

На основі самоставлення будується модель вчинків та дій, яка утворює поведінковий компонент самоставлення та відіграє величезну роль у формуванні оцінки особистості від представників зовнішнього середовища, з якими проходить взаємодія. Структуру поведінкового компонента можна розглядати наступним чином - готовність до дій, реальні дії, поведінка в цілому та саморегуляція поведінки. Тобто, самоставлення детермінує регуляторну функцію поведінкового компоненту, в цьому процесі відбувається самоконтроль дій, вчинків, що опираються на власну оцінку зовнішніх проявів цих дій і суспільну оцінку результату дій. Адекватне самоставлення, у разі необхідності, трансформує процес саморегулювання в процес самовиховання як специфічну вищу форму самоконтролю особистістю своєї поведінки і діяльності, що невіддільна від відповідного високого рівня зрілості процесів самопізнання та емоційно-ціннісного ставлення до себе.

О. Камінська виділила основні характеристики самоставлення, які структурно визначають особливості ставлення особистості до себе:

- самоповага;
- самоінтерес;
- аутосимпатія;
- саморозуміння;
- ставлення інших;
- очікування позитивного ставлення від інших;
- самопослідовність;
- самоцікавість;
- самовпевненість;
- самоприйняття;
- самокерування;

- самозвинувачення;
- модальність;
- адекватність самоствавлення;
- наявність/відсутність суперечливих самохарактеристик;
- ступінь стабільності та лабільності самоствавлення (здатність особистості самостійно корегувати самоствавлення у відповідності до змін, що можуть бути детерміновані як зовнішніми впливами, так і життєвим шляхом).

Самоствавлення як явище торкається усіх сторін особистості і має характер суб'єктивного уявлення про себе, яке через процеси розуміння корегується соціумом. Тобто самоствавлення ніби наповнюється внутрішнім досвідом та відповідно корегується зовнішнім досвідом людини під час розуміння нею об'єктивної дійсності.

Самоствавлення тісно пов'язано із поняттям самооцінки. Важливо наголосити, що висновки будуть типовими для тих осіб, які мають самооцінку, наближену до реальності та реального стану речей. Оцінка себе у типових випадках має співпадати з оцінкою зі сторони оточуючих людей. Сильно завищена або занижена самооцінка буде давати викривлене самоствавлення та блокувати будь-яку можливість самоактуалізації. При заниженій самооцінці є велика вірогідність присутності у людини тривожності, апатії, схильності до депресії, задовільненої поведінки, та появи реакцій, які не є актуальними для реального стану речей. При заниженій самооцінці особистість має схильність до уявного перевищення своїх реальних можливостей. Така схильність може призвести до дій, які не будуть корелювати з реальними потребами та ситуацією і які в результаті не призведуть до очікуваного результату.

Самоствавлення обумовлює гармонійний розвиток особистості. Згідно основним постулатам теорії самодетермінації Десі та Райана, у якій «Я» розглядається «як центр досвіду та як ініціатор і регулятор вольової поведінки» (2017), допустимо стверджувати, що кожна людина прагне внутрішньої і соціальної цілісності, задоволення своїх вроджених психологічних потреб у автономії, компетентності й взаємозв'язках з іншими людьми.

Самоствавлення людини значно впливає на оцінку особистістю навколишнього середовища, формування уявлень про світ і себе самого, лежить в основі прогнозування своєї ефективності у соціумі та ставлення до себе інших людей, регулює міжособистісні взаємовідносини, досягнення результатів на різних етапах життєвого шляху, та таким чином безпосередньо впливає на саморозвиток, самореалізацію і самоактуалізацію в системі «особистість – соціальне середовище».

Самоствавлення можна визначити як складну багаторівневу емоційно-ціннісну систему, яка проходить шлях розвитку на основі активного засвоєння інформації про власне «Я», через інтеграцію та ієрархізацію і забезпечує прогнозування своєї самоактуалізації,

соціальної ефективності та ставлення до себе оточуючих, регулює міжособистісні взаємовідносини, постановку і досягнення цілей.

Саме позитивне самоствавлення разом із системою ціннісних орієнтацій особистості виступає показником самоактуалізованої особистості, показує, наскільки людина є автором власного життя та наскільки вона сама відповідає за свою життєдіяльність.

Самоактуалізація, як кінцевий результат самореалізації включає самопроекування, яке базується на самоствавленні. Уявлення того, якою людина хоче бачити себе у найближчому майбутньому протягом різних етапів життя. За допомогою самоорганізації та самоврядування суб'єкт здійснює досягнення поставленої мети, саморозгортання свого життєвого шляху. Самореалізація тоді набуває продуктивного характеру, коли вона спрямована на розвиток особистості і використовує адекватні суб'єктивні стратегії (Коростильова Л.А, 1996)

Самоактуалізація розглядається як результат розвитку особистості та є виявом природньої тенденції до зростання особистісного потенціалу на різних етапах життєвого шляху.

1.3. Характеристика основних етапів життєвого шляху

Наукова цінність поняття життєвого шляху полягає у тому, що воно дозволяє цілісно і, в розглянути окрему особистість, яка реалізовує свій індивідуальний сценарій життя. Цей сценарій є життєвою перспективою людини, яка складається відповідно до цінностей, цілей, головних мотивів, прагнень, сподівань, певних уявлень відносно перспектив, які обумовлюються досвідом та впливом оточуючого середовища. Саме з цих причин, застосування поняття життєвого шляху у науковому дослідженні дозволяє більш системно підійти до проблем особистості та її розвитку, самоствавлення та самоактуалізації.

Психологічний термін «життєвий шлях» широко у психологічній науці, вивчення проблемі життєвого шляху людини присвячені теоретичні та практичні дослідження А. Маслоу, А. Адлера, К. Роджерса, В. Франкла, З. Фрейда, Е. Фромма, Б. Г. Ананьєва, Л. С. Виготського, Г. О. Балла, Ш. Бюлера, Є. І. Головахи, І. С. Кон, О. О. Кронік, С. Д. Максименко, С. Московічі, С. Л. Рубінштейна, В. О. Татенко, Т. М. Титаренко, В. А. Роменця, та багатьох інших.

Життєвий шлях – це історія буття особистості, кожен етап якого є результатом життєдіяльності людини з індивідуально неповторним характером і унікальними життєвими обставинами соціальних і природних умов існування.

Життєвий шлях системно поєднує соціальне та індивідуальне, біологічне та історичне. Це поєднання відбувається в емоційному, когнітивному та поведінковому компонентах самовідношення та кінцевому результаті - самоактуалізації на кожному етапі життєвого шляху. Б. Г. Ананьєв підкреслює висновок про те, що життєвий шлях

людини – це історія її формування і розвитку у певному суспільстві як сучасника певної доби і ровесника певного покоління. Тобто, життєвий шлях кожної особистості, є індивідуальним, з одного боку, а з іншого ще й суспільноісторичним явищем.

Сучасні дослідження проблем життєвого шляху характерні тим, що дослідники намагаються не обмежуватись встановленням загальних закономірностей соціальних детермінант розвитку особистості, по причині того, що універсальні закони, гідні всіх людей, застосовувати для конкретної людини у конкретній життєвій ситуації неефективно, особливо коли мова йде про практичні аспекти і надання конкретної психологічної допомоги. Сьогоднішня психологічна наука рухається у бік виявлення знань, які стосуються конкретної особистості з метою допомогти їй у розв'язанні конкретної життєвої проблематики. Поведінка окремої особи у конкретних умовах має власну логіку і закономірності, обумовлена її самовідношенням і мотивується потребами самореалізації, тому ігнорування цих психологічних феноменів веде до повного нівелювання людиноцентричного підходу у психологічній науці. Теоретичні дослідження психоаналізу З. Фрейда, індивідуальної психології А. Адлера, аналітичної психології К. Юнга, транзактного аналізу Е. Берна, екзистенціальної психології В. Франкла не тільки досліджують особистість з точки зору застосування таких психотерапевтичних впливів і корекцій, які здійснюються на основі усвідомлення клієнтом своїх глибинних внутрішніх процесів і на основі вироблення нової Я-концепції та нових стратегій свого життєвого шляху. Поведінка окремої людини упорядковується не тільки на основі певних закономірностей, а й шляхом виявлення конкретних суб'єктивних систем значень, особистісних смислів (Д. О. Леонтьєв) соціальних взаємодій, когнітивних моделей та уявлень про існуючу життєву ситуацію і про власне майбутнє. Методи гуманістичної психології (В. Франкл, К. Роджерс, Г. О. Балл, В. Дільтей, В. А. Роменець, В. О. Татенко, Т. М. Титаренко, С. Д. Максименко) обумовлюють виявлення не тільки існуючих соціальних закономірностей поведінки, але й систем цінностей кожної окремої людини, які, якщо вони не усвідомлюються, можна зробити явними для самої людини, через техніки персональної комунікативної взаємодії. А це, у свою чергу, передбачає таку співробітництво практичного психолога і клієнта предметом професійної діяльності якого є особистість останнього. Гуманістична психологія ставить у центр своїх досліджень людину з усіма її особливостями, але на відміну від психоаналізу і біхевіоризму, приділяє основну увагу теперішньому досвіду людини, її можливостям і потенціалу, життєвим планам і перспективам, її майбутньому. Глибоке розуміння і сприйняття внутрішнього світу людини є необхідною складовою дослідження проблематики гармонійного розвитку і самоактуалізації, з метою пошуку шляхів сприяння її внутрішньому зростанню, пошуку шляхів і напрямів подальшого життя. У працях А. Маслоу, В. Франкла, Ф. Перлза, К. Роджерса, та інших уявлення про особистість полягають у тому, що

людина завжди перебуває у стані розвитку, у процесі самоактуалізації, їй притаманна свобода волі, вона має можливість приймати рішення і брати на себе відповідальність за власну долю.

Психологічна категорія життєвого шляху, яку можна розглядати у поєднанні з поняттям творчого шляху особистості, узагальнює той факт, що життя є постійною модифікацією особистісного світу з метою творення людиною самої себе.

Виділення певних етапів життєвого шляху дозволяє звернути головну увагу на здатність людини бути особистістю, яка прагне реалізації, у різному віці і з різним соціальним досвідом, бути самостійною, на здатність до самоактуалізації, на розуміння того, що тільки вона сама є творцем власної біографії, головним автором, режисером і виконавцем своєї унікальної долі. Серед авторів психологічних досліджень проблеми етапів життєвого шляху, слід відмітити П. Жане, якій у книжці "Психологічна еволюція особистості" намагався побачити людину в її реальних змінах у плині часу. Він вивчав співвідношення вікових фаз і біографічних ступенів життєвого шляху та синтезував біологічний, психологічний та історичний час у єдину систему координат.

В дослідженнях Ш. Бюлер у 20-30 рр. ХХ століття вперше було сформульовано термін «життєвий шлях», структурними одиницями якого визначалися події – внутрішні і зовнішні. Головною рушійною силою розвитку особистості, будувannya нею власного життєвого шляху було визначено конкретна спрямованість психічної активності до самоздійснення, коли цінності й цілі людини отримують відповідну реалізацію. Під її керівництвом вперше комплексно досліджувалась проблема життєвого шляху, було показано значення окремих факторів, фаз, структурно-динамічних особливостей індивіда у формуванні різних типів життєвих циклів. Основні результати дослідження Ш. Бюлер зафіксовані у науковій праці "Життєвий шлях людини як психологічна проблема". Бюлер аналізувала об'єктивний хід подій з історією творчої діяльності людини та віковими змінами в її світосприйнятті та світопереживанні. У своїх дослідженнях, Бюлер дійшла до висновку про природжене прагнення людини до самоздійснення, що зумовлюється життєвими цілями та особистісними цінностями. Самоздійснення розглядається як підсумок життя в цілому, коли все, чого людина прагнула свідомо чи несвідомо, дістало адекватну реалізацію. Тобто мова йде про самоактуалізацію особистості у процесі своєї життєдіяльності. Саме життєві цілі інтегрують особистість, а їх успішна реалізація сприяє позитивному самовідношенню та адекватному розумінню загальних закономірностей життєвого шляху.

Бюлер підтримує ідею абсолютної цілісності життєвого шляху, причому підкреслює, що кожна фаза розвитку має різні детермінанти та окремі домінуючі тенденції і мотиви. Встановлюючи етапи життєвого

шляху, вона підкреслює їх відносну незалежність від вікових періодів. Автор виводить такі етапи життєвого шляху:

- 16-20 років – цей період розглядається за межами життєвого шляху, пояснюється така позиція тим, що тому що у цей час створюються лише передумови самовизначення, оскільки людина ще не має власної сім'ї і професійної діяльності;
- 16—20 до 25—30 років, - перший етап життєвого шляху, коли здійснюється пошук самого себе, встановлюються контакти з представниками протилежної статі, проходить вибір супутника життя та формуються плани подальшого життєвого руху, при чому вибір головних життєвих цілей, потяг до великих вчинків супроводжується драматичними шуканнями, самовипробуваннями у різних діяльностях. Ці дії є більше не спрямованими, випадковими, проте це і є початок самовизначення.
- 25—30 до 45-50 років – другий етап життєвого шляху, зрілість, апогей життя, коли самоздійснення відбувається на основі реальних досягнень, праці за покликанням, що стабілізує ставлення до себе і оточення, до власного минулого і майбутнього. Людина знаходить своє покликання або просто постійну тривалу роботу, коли в неї виникає власна сім'я. Зрілій людині притаманні реалістичні очікування від життя, твереза оцінка власних можливостей, та суб'єктивне переживання цього віку.
- 45—50 років до 65—70 років – третій етап, інволюція, завершення професійної діяльності. Настають душевна криза як результат скорочення часової перспективи, передчуття неминучості кінця існування, болісні переживання, пов'язані з самотністю. Особистість завершує свою професійну діяльність, підбиває підсумки своєї активної діяльності. Для багатьох даний період – «важкий» вік внаслідок біологічного старіння, втрати репродуктивної здатності, усвідомлення кінцевості саме власного життя.
- 70 років і після – четвертий етап, коли, за думкою авторки, про чіткі життєві цілі вже не йде мова, цей період практично виключається з контексту життєвого шляху. Існування стає все більш безперспективним, самовизначення завершується. Зменшується кількість і якість соціальних контактів. Це період надання смислу власного існування.

Класифікація Ш. Бюлер відносно вікових характеристик етапів життя особистості на сьогоднішній день не може бути прийнята як адекватна умовам сучасного світу, що вже змінився з 30-х років минулого сторіччя і продовжує змінюватися. Постулати періоду минулої індустріальної епохи, що мінімально підтримувала індивідуальність та самореалізацію людини на рівні соціальних програм, правил та установок вже втрачають свою актуальність.

Зміни у швидкості обміну інформацією між людьми та джерел отримання цієї інформації, прогрес медицини та інших інноваційних технологій, популяризація здорового способу життя та духовного

зростання, простота територіальних пересувань та міграції людства, зовсім інші умови професійної зайнятості, нова логістика всіх процесів життєзабезпечення вже перетворили навколишній світ та змусили переосмислити роль та значення кожної людини в цьому світі.

Вікові обмеження на етапах життєвого шляху значно зрушили. Виводити за рамки аналізу життєвого шляху цільову групу від 16 до 20-ти років є абсолютно недоцільним, тому що саме в цьому віці (і навіть раніше) сучасною людиною здійснюються перші кроки смислового самовизначення в соціальній, міжособистісній та професійній сфері, формується самоствалення, намічаються або навіть починають реалізовуватися життєві цілі та завдання. Вік 45-50 років, на сьогоднішній день, також вже не асоціюється з інволюцією, душевною кризою та згасанням інтересу до життя. Ми маємо багато прикладів успішної самореалізації особистості в сімейній, професійній, соціальній та духовній сферах саме в цьому віковому проміжку, що свідчить про активний період життєдіяльності. Виключення із сфери аналізу життєвого шляху людей віком від 70-ти років також свідчить про невідповідність запропонованих періодів життєвого шляху до реалій сучасного життя.

Ці висновки показують необхідність додаткового наукового вивчення та переосмислення існуючих періодів життєвого шляху сучасної людини на принципах людиноцентричності, поваги, прийняття постулатів особистої відповідальності, самореалізації та самоактуалізації особистості.

Потрібно прийняти до уваги те, що людина може розвиватися як за біологічним, тобто вітальним типом, так і за психологічним. Перший шлях розвитку передбачає досягнення творчого піку у віці біологічного оптимуму, другий - розглядає досягнення людиною свого апогею і тривалої стабілізації без зниження продуктивності навіть тоді, коли біологічний оптимум залишається далеко позаду.

Досить адекватною є епігенетична концепція розвитку особистості, яку запропоновано Е. Еріксоном. Свідомість, вважає він, може відігравати самостійну адаптаційну роль пристосування особистості до зовнішнього середовища на основі діалогу. Людина ставиться до зовнішніх факторів вибірково, враховуючи їх значущість на кожному етапі життєвого шляху, роблячи вибір між протилежними ставленнями до світу і себе. Саме цей вибір визначає подальший етап саморуху. На початку життєвого шляху дитина обирає довіру чи недовіру до світу; на другій стадії полярними переживаннями стають почуття автономії та сорому; ігровий вік пов'язаний з почуттями ініціативи — провини; молодший шкільний вік потребує вибору між зацікавленістю трудовим досвідом, працелюбністю і почуттям неповноцінності; юнацтво пов'язане з почуттям визначення власного "Я" чи почуттям невизначеності ролей; молодість — це вік вибору між інтимністю та ізольованістю; зрілість обирає творчість чи застій; похилий вік — переживання цілісності чи відчаю. Кризу, яка характерна для прикордонних періодів кожного етапу життєвого шляху, що розділяє етапи життєвого шляху, Еріксон розглядає

як не як катастрофу, а як необхідність повороту. Означені біполярні тенденції зумовлені насамперед наступним етапом розвитку. Минулі етапи також впливають на особистісне зростання, однак нові етапи стимулюють і нову форму цілісності особистості. Коли людина переживає екзистенціальні ситуації, можливим є повернення на більш ранні рівні реагування. Всі кризові ситуації, глибинні конфлікти продовжують у певній формі існувати в особистості людини.

При аналізі існуючих теорій про етапи життєвого шляху, хочеться приділити особливу увагу всевіковому підходу до проблеми, якій досліджує компоненти поведінки людини, котрі мають змінний і сталий характер, протягом життя — від народження до смерті. Терміни "всевіковий розвиток" - life-span, та "розвиток протягом життєвого шляху" - life-course, які використовуються як синонімічні, говорять про те, що жоден віковий етап не має домінуючої ролі у розвитку. На всіх етапах життєвого шляху відбуваються як кількісні так і якісні зміни, пов'язані зі змінами категорій самовідношення, самореалізації та самоактуалізації особистості.

Сучасна соціокультурна ситуація в нашій країні характеризується динамічними змінами, особливо актуальними питаннями підготовки фахівців, які цінують свій професійний рівень. У зв'язку з цим ми маємо по-іншому поглянути на процес професіоналізації людини, під час якого розвивається не лише професійний розвиток та якість, а й особистість професіонала, змінюється самоставлення особистості та визначаються конкретні напрямки його самореалізації через професійну сферу.

Професійний розвиток, як і сфери міжособистих та сімейних відносин є невід'ємною частиною життя людини, що відчувається в системі умов і факторів, які вимагають формування здібностей і характеристик для задоволення потреб людини не тільки в конкретній професійній діяльності, а цілому у житті. Для кожного індивіда його професія виступає як особлива соціально визначена сфера застосування трудових практик, яка, з одного боку, поглиблює його самопочуття і формує ключові аспекти самовідношення, а з іншого - джерело його існування.

Індивідуальні характеристики ступеня відповідності експерта професійним вимогам називаються професійними кваліфікаціями. Основним показником компетентності є характер результатів роботи. Дослідники розрізняють такі типи здібностей:

- професійна діяльність як заняття ресурсами і методами з точки зору конкретних здібностей і здатності їх удосконалювати;
- згода як соціальна компетентність і вміння співпрацювати з іншими людьми, які беруть участь у трудовому процесі на основі загальноприйнятих принципів професійного спілкування;
- здатність до самореалізації як особистості та розвитку своєї професійної неповторності.

Узагальнюючи наявні в психологічних науках методи вирішення проблеми професійного розвитку, можна виділити наступні етапи процесу:

- фаза допрофесіоналізму (піднесення професійних інтересів і професії, вибір професії та прийняття);
- етап професійного розвитку (професіоналізм, професійна адаптація, унікальність професійної діяльності);
- етап професіоналізму (розвиток і вдосконалення професійної діяльності).

Етапи відрізняються один від одного, вирішуючи завдання, механізми та форми професійного розвитку, а також форми соціального управління професійним процесом.

Таким чином, у фазі допрофесіоналізму, тобто процесі пошуку та вибору професії важливим завданням є формування знань, умінь та навичок, які визначають загальну готовність до виконання завдання. При вирішенні цього питання виявляють протиріччя між ще невідомим інтересом до певної професії та необхідністю усвідомленого вибору, інтересом до змісту обраної спеціальності та незадоволеністю умовами праці, професійним престижем тощо. До особливостей цього етапу можна віднести переважання у молодих людей мотивів соціального престижу професії, матеріальної забезпеченості, комфортних умов праці. З урахуванням орієнтації на свої професійні можливості людина робить попередній професійний вибір. Велика роль тут належить фахівцям-психологам, що здійснює в рамках профорієнтаційної роботи індивідуальну допомогу юнакам і дівчатам у розширенні їх знань про ту чи іншої професії, можливості освоєння ними конкретної спеціальності. Така робота проводиться, як правило, у формі консультаційної бесіди, що виконує діагностичну та інформаційну функції.

Наступним етапом професіоналізації є освоєння професії у відповідному навчальному закладі. У ході навчання відбувається оволодіння професійною мовою, спеціальною термінологією, інформаційною основою діяльності, професійними навичками та вміннями, навичками професійної взаємодії з іншими людьми; формування професійної спрямованості особистості і т.п. На даному етапі з'являється інтерес до певних сторін майбутньої професії, багато в чому зумовлює майбутню спеціалізацію людини.

Після закінчення навчального закладу молодий спеціаліст приступає до самостійного виконання функціональних обов'язків. Однак це не означає, що він готовий самостійно здійснювати всі трудові функції відповідно до вимог професії. Завдання прилучення фахівця до умов професійної діяльності, досягнення рівня професійної діяльності, відповідного нормативним вимогам, вирішуються на етапі професійної адаптації. Поряд з професійною адаптацією, що розглядається як процес пристосування фахівця до вимог і норм професії, конкретних умов професійного середовища, відбувається і його соціальна адаптація -

процес пристосування до установок, цінностей, правилам і нормам нового колективу, освоєння людиною нових соціальних ролей. У процесі адаптації уточнюються норми професії, спеціальності, конкретного колективу; виробляються і уточнюються індивідуальні критерії ефективності професійної діяльності; коригуються професійні очікування; відбувається професійна ідентифікація фахівця як представника певної професійної групи, формується професійний менталітет, змінюється самоствавлення.

Подальше професійний розвиток йде по шляху вдосконалення професійної майстерності, розвитку індивідуального стилю діяльності, збільшення "питомої ваги" творчих актів здійснення діяльності і на цій основі - зворотного впливу фахівця на професію. Провідними завданнями при цьому виступають освоєння високих професійних стандартів та реалізація творчих можливостей особистості. Свідченням позитивної динаміки у професійному розвитку людини є накопичення авторських знахідок, посилення мотивів самореалізації у праці, підвищення статусу в колективі, зростання рівня поваги зі сторони оточуючих та самоповаги, самореалізація та самоактуалізація.

Своєрідним комплексним критерієм, що відображає загальну динаміку і зміст професійного розвитку, та відіграє роль індикатора нового етапу життєвого шляху, служить професійна зрілість фахівця, що припускає його здатність до самостійного і ефективного вирішенню професійних завдань; професійна свідомість і самосвідомість досягає високого рівня; розвивається здатність до адекватного професійного самовизначення та самостійного прийняття рішень.

Професійне самовизначення - процес і результат самостійного співвіднесення вимог, норм і цінностей професії з власним рівнем підготовки, індивідуальними якостями особистості і досягнутими результатами в діяльності. У процесі професійного розвитку у фахівця можуть виникати негативні психічні стани та інші явища, що описуються в психологічній літературі як ознаки критичного періоду розвитку (КПР). Б.С.Братусь у зв'язку з цим зазначає, що «можливість криз, збоїв у розвитку діяльності ... є не одіозним випадком, а психологічної закономірністю». Типи криз:

- кризи, обумовлені закономірностями вікового розвитку людини, нерівномірністю дозрівання окремих психофізіологічних функцій (наприклад, кризи юності, зрілості, старості);
- кризи, зумовлені логікою професійного розвитку людини (протиріччя і невідповідності в рівні розвитку окремих компонентів професіоналізму, неадекватність цього рівня нормативним вимогам);
- кризи, зумовлені професійним середовищем, виступаючої дестабілізуючим фактором у професійному розвитку людини.

Найбільш типовими ознаками кризових періодів є:

- падіння ефективності діяльності;
 - зниження задоволеності діяльністю та умовами її здійснення;
 - неадекватність оцінок і самооцінок;
 - конфліктність у взаєминах;
 - поширення кола пошукової активності на інші сфери, в тому числі і не пов'язані безпосередньо з даною професійною діяльністю;
 - зниження інтересу до професії, до оволодіння її нормами, бажання змінити професію, місце роботи;
 - ломка власної концепції професійного становлення;
 - підвищення чутливості до зовнішніх впливів, психічної напруженості, тривожності; нестабільність фізичного стану; надмірне переживання труднощів і невдач; зниження працездатності;
 - особливі психічні стани невизначеності, неструктурованості бажань суб'єкта, невиразності планів, прагнень, їх легка зміна;
 - зниження темпів розвитку, підвищена вразливість, внутрішня розгубленість;
- зниження регулятивної діяльності, перенапруження, нестійкість поведінки.

У психологів як представників соціальних професій динаміка критичних періодів розвитку може мати негативну тенденцію розвитку, пов'язану з так званим «синдромом згорання». Даний синдром є наслідком інтенсивного професійного спілкування та необхідності щоденного емоційного «викладання» фахівця. Він виражається в загальної втоми від контактів з людьми (а це часто переноситься на сім'ю самого психолога), прагненні до типізації професійних дій у схожих ситуаціях, що вимагають насправді тонкого аналізу, обліку унікальності клієнта

і

т.п.

Критичні періоди можуть мати більш-менш виражену гостроту, інтенсивність, тривалість протікання, що залежить в першу чергу від умов діяльності, а також від психологічної готовності фахівця до зустрічі з новою ситуацією професійного розвитку, що передбачає певний набір "критичних очікувань" і різні стратегії (стиль реагування) виходу з них. Позитивним варіантом завершення КІР є відновлення втраченої рівноваги, стабільності, реструктурування колишньої системи відносин, перехід на нову якість функціонування, зміна ведучого фактора, побудова нових концепцій професійного розвитку та опробування їх у реальному поведінці. Негативний варіант характеризується розвитком і поглибленням кризових станів, виникненням деформацій особистості, специфіка яких зумовлена як особистісними особливостями людини, так і особливостями діяльності та зовнішніх умов (у тому числі і професійного середовища).

Здатність долати важкі ситуації в ході професійного розвитку безпосередньо залежить від самоствалення та професійно-психологічного

потенціалу особистості фахівця, який виражається у наступних його можливостях:

- до самостійного освоєння високих норм і стандартів обраної професії, саморозвитку, творчому внеску в розвиток професії;
- до надання позитивного впливу на інших людей, які є залучені до діяльності;
- спроможність людини до протистояння деструктивним та негативним чинникам, які є присутніми у професійному середовищі;
- самовизначення в складних ситуаціях, що трапляються у професійному житті та житті людини в цілому, в усіх його сферах.

Професіонали, які досягли певних успіхів у професії та мають великий обсяг досвіду роботи, приймають свою професію як спосіб життя, набувають особливого бачення навколишнього світу, особливої його категоризації, особливого ставлення до ряду предметів, а іноді й особливих властивостей сприйняття, що оптимізують взаємодію з цими предметами. Такі професійні особливості відображення предметів та ситуацій Є.Ю. Артем'єв та Ю.Г. В'яткіна називали «світом цієї професії». Суб'єктивна модель світу формується у особистості, що досягла професійного успіху при взаємодії з конкретним об'єктом праці, залежить від способу участі у розподіленій роботі, типу спілкування у процесі роботи, спрямованості навчальної діяльності при отриманні професії. Розуміння людиною світу своєї професії проходить той самий шлях становлення і знаходиться під впливом тих самих формотворчих факторів, які і система смислів – суб'єктивна семантика особистості.

Все описане вище є дуже близьким до поняття соціально-професійної ідентифікації. З позиції психологічної це «процес, у результаті якого індивід несвідомо (чи частково несвідомо), завдяки емоційним зв'язкам веде себе (чи представляє себе провідним) так, якби він був людиною, з якою цей зв'язок існує»; у соціальній психології це «ототожнення індивідом себе з іншою людиною, безпосереднє переживання суб'єктом того чи іншого ступеня свого тотожності з об'єктом». Професійна самосвідомість також пов'язана з розвитком професіоналізму. Серед інших умов, що впливають на становлення професіонала, А.К. Маркова виділяє і такі, як "адекватна самооцінка та готовність до диференційованої оцінки свого рівня професіоналізму", "уявлення людини про професію, критерії оцінки людиною самої професії, професіоналізму в ній, а також критерії оцінки професіонала у себе". Мотив признання із боку спільноти та мотив поваги тут буде провідним. Високий рівень експертності корелює з четвертим рівнем потреб по піраміді Маслоу. При умові та наближеного до реальності рівня самооцінки у особистості при закритті потреби самоповаги, поваги зі сторони оточення, задовольняється із професійного рівня людини із ростом її професійної експертності.

Професіоналізація особистості вивчається в психології, як правило, у зв'язку з онтогенетичним розвитком особистості з урахуванням особистості, здібностей, інтересів, становлення професійної свідомості на основі уявлень про професійну діяльність. Дослідженню процесу професіоналізації вченими різних шкіл і підходів психологічного пізнання присвячено чимало робіт. Професіоналізація – це основний процес розвитку особистості в її кар'єрі (професії), який орієнтований на якісне перетворення предмета професійної діяльності. Розвиток професійно успішної особистості відбувається за рахунок вироблення природних протиріч, що виникають між отриманим рівнем розвитку особистості та запитамі суспільства, навчальною діяльністю до повністю сформованої системи вже сформованих знань, умінь, а також індивідуально-психологічних якостей особистості. Отже, процес професіоналізації означає індивідуальне професійне становлення кожної особистості з відповідним освітньо-особистісним шляхом.

Особистісний ріст професійної діяльності людини виражається в автономії та свободі професійних дій. Суттєвою складовою уявлень респондентів про професійну діяльність на етапі професіоналізації є прагнення до суспільно корисної та необхідної діяльності. Професіоналізація людини до вступу на навчання супроводжується постійним порівнянням можливостей особистості з вимогами професії.

Особистісні якості особистості у процесі професіоналізації порівнюються з такими складовими професійної діяльності, як завдання, умови праці, суперечки, що призводить до невідповідності між вимогами професійної діяльності та рівнем розвитку особистості. Така невідповідність є рушійною силою професійного розвитку. Отже, раннє розпізнавання мотивуючого профілю особистості професійно-кар'єрного спрямування дає змогу сформувати професійні уявлення на роботі психолога-організатора у співпраці з ВНЗ – роботодавцем, що дозволить забезпечити більш успішну професіоналізацію, короткочасну професіоналізацію, термінова адаптація та високий рівень задоволеності працівника роботою.

Самоактуалізація може виступати провідним мотивом, але через реалізацію та задоволенні потреб 4 рівню по піраміді Маслоу - самоповага, признання. Цей мотив є провідним і він буде переростати у мотив самоактуалізації та принесення безкорисної користі для соціуму та навколишньому світу, у якому існує людина. Тобто коли ми кажемо, що людина вже відійшла від того, що провідними у неї є нижчі потреби (фізіологічні, потреби безпеки тощо) мотив самоактуалізації може бути стимулом для розвитку та професійного вдосконалення професійної експертності.

Враховуючи те, що професійна діяльність є важливою складовою життєвого шляху особистості, вимоги сучасного світу до існуючих професій та швидку появу нових, сучасні вимоги до рівня професіоналізму кадрів, їх мобільності з урахуванням зміни ситуації на

ринку праці, особливої значущості набуває необхідність доповнення існуючої системи фіксації нормативних вимог до якостей особистості фахівця і рівню його кваліфікації спеціальним психологічним супроводом процесу його професійного розвитку на протязі всіх етапів життєвого шляху.

Життя пропонує людині велику кількість можливостей через вимоги. Завдання розвитку — це групи проблем, вимог та життєвих ситуацій, що породжуються біологічним розвитком, соціальними очікуваннями і власними діями людини на кожному етапі життєвого шляху. Ці проблеми для кожного змінюються протягом життя і спрямовують саморозвиток особистості, надаючи йому мотиваційні сили.

С. Рубінштейн пропонує формулу усвідомлення власного життєвого шляху: «ким я був? що я зробив? ким я став?». Людина, яка має адекватне ставлення до себе, зробила щось значуще, досягла життєвих результатів у значущих для себе сферах, стає іншою.

Життєвий шлях проходить посередництвом процесів самоактуалізації особистості, зростання суб'єктності як показника її зрілості, самостійності, відповідальності. Складна взаємодія біологічних, психологічних, соціальних детермінант розвитку, їх відносна автономність і взаємовплив створюють своєрідну траєкторію життєвого шляху, його істинну періодизацію.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1

Самоактуалізацію потрібно сприймати як інтегральну якість особистості та найважливіший механізм її розвитку. У процесі самоактуалізації особистість стає саме такою, якою вона може бути, і досягає вершини своїх можливостей.

Вивчення зарубіжної та вітчизняної літератури з проблеми дослідження психологічних особливостей самоактуалізації особистості показало, що самоактуалізація є прагненням людини до безперервного розгортання свого необмеженого творчого потенціалу в різних сферах життєдіяльності

Самоставлення характеризується відношенням людини самої до себе, формується та видозмінюється на протязі всього життя людини, в залежності від її життєвого досвіду та подій, які розгортаються навколо неї.

На самоставлення людини впливають такі фактори як відносини у сім'ї, образ та картина світу батьків людини, її найближчого оточення та соціальної сфери, такої як школа або університет, професійне середовище, суспільно-політичне та економічне середовище, в якій реалізується її життєвий шлях.

Життєвий шлях особистості – це складна, системно-понятійна багатомірна категорія, соціальна форма індивідуального розвитку людини, що передбачає розкриття індивідуальної історії людини, сукупність подій та обставин індивідуального розвитку особистості.

Самоактуалізація та самоствавлення особистості напряду впливає на її життєвий шлях, результати та досягнення, професіоналізацію та реалізацію.

В залежності від ставлення особистості до самої себе, вона може як легко проживати професійні та особистісні кризи, так і «застрягати» на певних етапах життєвих проблем або складнощів. Також в залежності від самоствавлення людина може або легко соціалізуватися, або зазнавати труднощі у соціалізації та професійної реалізації.

Дослідження особливостей взаємозв'язку особливостей самоактуалізації та самоствавлення особистості на різних етапах життєвого шляху має на меті покращення життя людей та допомогу у визначенні того, що саме та як вони можуть робити для того, щоб досягти успіху у житті за допомогою самореалізації та самоактуалізації у всіх сферах життя.

РОЗДІЛ 2. МЕТОДИКИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Характеристика вибірки

У дослідженні брали участь жінки 19-50 років, мають професіоналізацію у галузі «психологія» загальною кількістю 12 осіб. У комплексному дослідженні за попередньо встановленими етапами життєвого шляху, уся вибірка була поділена на три групи: 1 група - особи, які знаходяться на етапі самовизначення, особи, 2 група – особи, які знаходяться на етапі активної діяльності, 3 група – особи, які знаходяться на етапі максимальної життєвої активності. Дані етапи життєвого шляху були визначені за наступними критеріями:

- 1 група – вік 19-25 років, стать - жінки, що навчаються, здобувають освіту психолога (першу), не працюють, сімейний стан – незаміжні, не мають дітей, місце проживання - Україна;
- 2 група - вік 26-35 років, стать - жінки, що навчаються, здобувають освіту психолога (першу або другу), працюють, сімейний стан – заміжні, мають 1-2 дитини, місце проживання - Україна;
- 3 група – вік 36-50 років, стать - жінки, закінчена освіта психолога, працюють, сімейний стан – заміжні, мають 1-2 дитини, місце проживання – Україна.

Усі досліджувані наразі знаходяться і проживають в Україні.

Вибірка вирівняна за фахом.

Робота із досліджуваними проходила онлайн.

2.2. Опис методичного інструментарію

Для емпіричного вивчення феномена самоствавлення застосовувався Тест-опитувальник самоствавлення В. В. Століна, С. Р. Пантілеєва (1988). Опитувальник дає змогу виявити три рівні самоствавлення за ступенем узагальненості: глобальне самоствавлення; самоствавлення, диференційоване за самоповагою, аутосимпатією, самоінтересом і очікуваним ставленням інших; рівень конкретних дій (готовності до них) щодо свого «Я» (самовпевненість, ставлення інших, самоприйняття, самокерівництво і самопослідовність, самозвинувачення, інтерес до себе, саморозуміння).

Концепція самосвідомості Століна вважається найбільш розробленою для дослідження питання самоствавлення особистості. Загальні ідеї в даній концепції (про свідомість, діяльність, особистісний сенс) спираються на ідеї А. Н. Леонтьєва про природу і сутність самосвідомості особистості, відповідно до яких усвідомлення свого «Я» не є нічого іншого, як усвідомлення себе в системі суспільних відносин.

Столін сформулював уявлення про особистісний сенс "Я" як основної одиниці психологічного аналізу самосвідомості. Сенс "Я" є

"вершиною" чотирьох компонентів. Компоненти «риси, властивості, здібності суб'єкта» і «мотив чи мета» - є осмислення суб'єктом себе як умова досягнення власних цілей суб'єкта. Компоненти "когнітивні конструкції (значення)" та "емоційні переживання (чуттєва тканина)" є іншими складовими свідомості, з яким пов'язаний сенс "Я". Таким чином, якості суб'єкта співвідносяться з цілями та оформляються у самосвідомості у значеннях (когнітивний компонент) та емоціях (емоційний аспект). На індивідуальному рівні сенс «Я» частково тотожний самооцінці та виконує, перш за все, функцію, адаптивну до діяльності суб'єкта (Столін, 1983). У самовідношенні відображаються такі складові (ознаки):

- Організмичні (організм – середовище, «схема тіла» та ін.)
- Соціально – індивідуальні (Я – Образ)
- Особистісно - особливі.

Поділ на такі складові виходить із традиційного розуміння вимірів людини: біологічного (біогенні потреби), психологічного (психогенні потреби), соціального (соціальні потреби). Столін виділив три осі самоставлення: симпатія – антисимпатія, повага – неповага, близькість – віддаленість. Ці осі визначають і емоційно-ціннісне ставлення до іншої людини.

У опитувальнику виділено фактори, що утворюють більш узагальнений рівень самовідносини: самоповагу, аутосимпатія, самоцікавість, очікуване відношення інших. Також у опитувальнику виділено 7 факторів (самовпевненість, очікуване ставлення інших, самоприйняття, самокерівництво, самозвинувачення, самоцікавість, саморозуміння), які відображають більш конкретний рівень самовідносини – рівень внутрішніх дій на адресу самого себе.

Для емпіричного вивчення феномена самоактуалізації використовувався САТ-Самоактуалізаційний тест, розроблений на принципах опитувальника особистісних орієнтацій Е. Шострома в адаптації Ю. Є. Альшиної, Л. Я. Гозмана, М. В. Загіки і М. В. Кроза (2018). Опитувальник розроблено на засадах теорії самоактуалізації А. Маслоу, концепції психологічного сприйняття часу і часової орієнтації суб'єкта Ф. Перлза і Р. Мея, ідей К. Роджерса й інших теоретиків екзистенціально-гуманістичного напрямку в психології. Базові шкали тесту («компетентність у часі» і «підтримка») вимірюють глобальні характеристики самоактуалізації. Дванадцять додаткових шкал утворюють шість блоків: блок цінностей (шкали ціннісних орієнтацій і гнучкості поведінки), блок почуттів (шкали сенситивності до себе і спонтанності), блок самоприйняття (шкали самоповаги і самоприйняття), блок концепції людини (шкали уявлень про природу людини і синергії), блок міжособистісної чутливості (шкали прийняття агресії і контактності), блок ставлення до пізнання (шкали пізнавальних потреб і креативності).

Методика призначена для обстеження дорослих (старше 15–17 років), психічно здорових людей без виражених ознак психопатології. Опитувальник призначений для психодіагностики у широкому діапазоні практичних ситуацій: в індивідуальному консультуванні та клінічній роботі, у групі та колективі. Специфіка феномена самоактуалізації, що вивчається, і характер самого тесту, дозволяють рекомендувати його для обстеження переважно осіб з вищою освітою. У 1963 року в Інституті терапевтичної психології (Санта-Анна, Каліфорнія) Евереттом Шостромом було створено опитувальник особистісних орієнтацій (Personal Orientation Inventory – POI), що вимірює самоактуалізацію як багатовимірну величину. Розвиваючи ідею А. Маслоу, Е. Шостром дає свої характеристики самоактуалізується особистості. Багато в чому прояви самоактуалізації Шостром пов'язує з поняттями "компетентність у часі" та "опора на себе". На його думку, самоактуалізується особистість є найбільш компетентною в часі. Вона має справу з життям цілком у теперішньому, хоча використовує минуле та майбутнє, щоб надати сьогоденню більше сенсу.

Самоактуалізаційний тест побудований за тим же принципом, що і POI, і складається з 126 пунктів, кожен з яких включає два судження ціннісного або поведінкового характеру. Судження не обов'язково є альтернативними. Проте випробуваному пропонується вибрати те їх, яке більшою мірою відповідає його уявленням чи звичному способу поведінки.

САТ вимірює самоактуалізацію за двома базовими та рядом додаткових шкал. Така структура опитувальника була запропонована Е. Шостром для POI і збережена тут. Базовими є шкали Компетентності у часі та Підтримки. Вони незалежні одне від одного і, на відміну додаткових, немає спільних пунктів. 12 додаткових шкал складають 6 блоків – по дві в кожному. Кожен пункт тесту входить до однієї або більше додаткових шкал і, як правило, до однієї базової. Таким чином, додаткові шкали фактично включені в основні, вони складаються з тих же пунктів. Подібна структура тесту дозволяє діагностувати велику кількість показників, не збільшуючи при цьому значною мірою обсяг тесту.

Детальна інформація по Тесту-опитувальнику самоставлення В. В. Століна, С. Р. Пантілеєва (1988) та САТ-Самоактуалізаційний тест Шострома (2018) - перелік питань і ключі представлені у Додатку 1, Додатку 2.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2

У дослідженні самоставлення була використана методика Тест-опитувальник самоставлення В. В. Століна, С. Р. Пантілеєва (1988)

У дослідженні самоактуалізації була використана методика САТ-Самоактуалізаційний тест Шострома (2018)

Група учасників дослідження була поділена на 3 групи, згідно виділених етапів життєвого шляху

Дослідження було проведене онлайн з вибіркою, яка була в наявності

РОЗДІЛ 3. ОСОБЛИВОСТІ САМОАКТУАЛІЗАЦІЇ ТА САМОСТАВЛЕННЯ НА РІЗНИХ ЕТАПАХ ЖИТТЄВОГО ШЛЯХУ

3.1. Груповий портрет вибірки, яка була в наявності

Результати емпіричного дослідження рівня самоставлення і самоактуалізації на різних етапах життєвого шляху представлені у Таблиці 1.

Таблиця 1.

Самоактуалізаційний тест - САТ [Э. Шостром]																	
№	Шкала	Гр.1 - навчаються				Сер.бал	Гр.2 - навчаюч. і працюють				Сер.бал	Гр.3 - працюють				Сер.бал	Сер.бал
		1	2	3	4	Гр.1	5	6	7	8	Гр.2	9	10	11	12	Гр.3	загальн.
1	Орієнтація у часі	5	8	9	16	10	7	4	10	7	7	3	9	12	7	8	8
2	Підтримка	31	47	59	63	50	55	52	42	51	50	45	51	64	49	52	51
3	Ціннісна орієнтація	8	11	14	16	12	9	12	8	10	10	14	10	12	9	11	11
4	Гнучкість поведінки	7	11	14	17	12	13	13	12	13	13	7	16	19	12	14	13
5	Сензитивність	6	8	9	6	7	12	6	3	8	7	10	8	10	7	9	8
6	Спонтанність	1	6	9	8	6	10	6	3	5	6	8	8	8	7	8	7
7	Самоповага	6	8	12	14	10	6	12	6	8	8	12	11	13	6	11	10
8	Самоприйняття	4	10	12	18	11	11	12	14	11	12	6	10	17	9	11	11
9	Уявлення про природу людини	5	7	4	5	5	7	5	4	4	5	5	3	6	5	5	5
10	Синергія	4	6	4	5	5	5	4	2	3	4	2	2	3	3	3	4
11	Прийняття агресії	7	8	11	9	9	10	9	10	10	10	7	8	9	7	8	9
12	Контактність	5	10	13	12	10	11	11	9	15	12	8	10	13	13	11	11
13	Пізнавальні потреби	3	6	7	6	6	6	7	5	8	7	9	3	8	6	7	6
14	Креативність	4	9	12	9	9	11	5	6	9	8	8	7	7	8	8	8
Тест-опитувальник «самовідношення» (ст. В. Столін, с. Р. Пантелєєв)																	
1	Інтегральна	0	0	96	98	49	85	80	38	96	75	96	91	91	85	91	71
2	Самоповаги	2	2	97	100	50	59	87	34	87	67	100	80	87	80	87	68
3	Аутосимпатії	0	0	91	91	46	97	58	38	98	73	70	86	91	77	81	66
4	Оцікування позитивного відношення інших	0	0	27	72	25	9	27	53	40	32	53	91	72	53	67	41
5	Самоцікавості	1	1	92	92	47	100	71	29	71	68	100	71	92	71	84	66
6	Самовпевненості	0	4	81	81	42	17	30	17	92	39	92	66	81	81	80	54
7	Оцікування відношення інших	0	0	15	80	24	7	15	51	32	26	80	80	100	80	85	45
8	Самоприйняття	1	3	90	90	46	100	71	90	90	88	90	100	90	90	93	75
9	Самопослідовності (самокерівництва)	4	3	80	80	42	60	60	60	60	60	80	80	60	60	70	57
10	Самозвинувачення	0	2	15	27	11	5	28	61	5	25	61	43	43	43	48	28
11	Самоцікавості	3	1	80	100	46	80	80	55	80	74	80	80	80	55	74	65
12	Саморозуміння	3	4	84	99	48	84	94	21	69	67	94	69	69	69	75	63

Основні риси групового психологічного портрету вибірки виглядають наступним чином:

За результатом дослідження за методикою САТ-Самоактуалізаційний тест Шострома, група загалом демонструє середній бал (8) по шкалі «Орієнтація у часі», що свідчить про знижений рівень здатності жити сьогоденням та переживати поточний момент свого життя у всій його повноті, а не просто як фатальне наслідок минулого або підготовку до майбутнього «справжнього» життя, відчувати нерозривність минулого, сьогодення та майбутнього (бачити своє життя цілісним). *Такий груповий результат може бути слідством сприйняття дійсності в умовах*

активних воєнних дій, в яких знаходяться зараз всі учасники дослідження (дослідження проводилось після 24.02.2022 року). Найвищий показник (10) демонструють учасники, які знаходяться на етапі самовизначення, він на 25% вищий від загальногрупового результату, найнижчий груповий показник (7) демонструють учасники, які знаходяться на етапі активної діяльності, їх результат на 12,5 % нижче від загальногрупового.

По шкалі «Підтримка» загальногруповий середній бал також на середньому рівні (51), групові бали по групах різних етапів життєвого шляху суттєво не відрізняються від загальногрупового. Це свідчить про невисоку ступінь незалежності цінностей та поведінки від впливу ззовні. *Такий груповий результат теж може бути обумовлений життєдіяльністю учасників в умовах активних воєнних дій, що природньо знижує вільність вибору людини, тому що діють обставини непереборної сили.*

По шкалі «Ціннісна орієнтація», яка вимірює, якою мірою людина поділяє цінності, притаманні особистості, яка самоактуалізується ми маємо середній рівень (11), що свідчить про труднощі самоактуалізації. Знову найвищий показник, якій відрізняється від загальногрупового на 9%, демонструє група, яка знаходяться на етапі самовизначення у своєму життєвому шляху.

По шкалі «Гнучкість поведінки» загальногруповий середній бал (13) складає середній показник, групові бали по групах різних етапів життєвого шляху суттєво не відрізняються від загальногрупового, що свідчить про в цілому знижений рівень здатності швидко та адекватно реагувати на ситуацію, що змінюється.

По шкалі «Сензитивність» загальногруповий середній бал (8) складає середній показник, групові бали по групах різних етапів життєвого шляху суттєво не відрізняються від загальногрупового, що свідчить про знижений рівень рефлексії та не точне розуміння своїх відчуттів.

По шкалі «Спонтанність» загальногруповий середній бал (7) на рівні середнього показника, групові бали по групах різних етапів життєвого шляху суттєво не відрізняються від загальногрупового, що свідчить про знижену здатність поводитися природно та відверто демонструвати оточуючим свої емоції.

По шкалі «Самоповага» загальногруповий середній бал (10) вище середнього рівня, що свідчить про хорошу здатність цінувати свої переваги, позитивні якості характеру, високий рівень самоповаги. Найвищий показник, якій на 10% вище від загальногрупового, демонструє група, яка знаходиться на етапі максимальної життєвої активності.

По шкалі «Самоприйняття» загальногруповий середній бал (11) на рівні середнього показника, групові бали по групах різних етапів життєвого шляху суттєво не відрізняються від загальногрупового, що свідчить про недостатню ступінь прийняття людиною себе такою, якою вона є, незалежно від оцінки своїх переваг і недоліків, підвищений рівень незадоволеності собою.

По шкалі «Уявлення про природу людини» загальногруповий середній бал (5) на рівні середнього показника, групові бали по групах різних етапів життєвого шляху суттєво не відрізняються від загальногрупового, що свідчить про недостатній рівень позитивного сприйняття природи людини. *Такий груповий результат теж може бути обумовлений воєнними діями та високою інформованістю учасників про звірства російських солдат в Україні.*

По шкалі «Синергія» загальногруповий середній бал (4) на рівні середнього показника, групові бали по групах різних етапів життєвого шляху суттєво не відрізняються від загальногрупового, що свідчить про знижену здатність цілісного сприйняття світу.

По шкалі «Прийняття агресії» загальногруповий середній бал (9) на рівні середнього показника, групові бали по групах різних етапів життєвого шляху суттєво не відрізняються від загальногрупового, що свідчить про знижену здатність людини приймати своє роздратування, гнів та агресивність як природний прояв людської природи.

По шкалі «Контактність» загальногруповий середній бал (11) на рівні середнього показника, групові бали по групах різних етапів життєвого шляху суттєво не відрізняються від загальногрупового, що свідчить про знижену здатність учасників до швидкого встановлення глибоких, тісних та емоційно насичених контактів із людьми.

По шкалі «Пізнавальні потреби» загальногруповий середній бал (6) на рівні середнього показника, групові бали по групах різних етапів життєвого шляху суттєво не відрізняються від загальногрупового, що свідчить про недостатнє прагнення придбання знань про навколишній світ.

По шкалі «Креативність» загальногруповий середній бал (7) на рівні середнього показника, групові бали по групах різних етапів життєвого шляху суттєво не відрізняються від загальногрупового, що свідчить про недостатній прояв творчої складової.

Результат дослідження демонструє нам не високий рівень по всім блокам – ціннісному, почуттів, само сприйняття, прийняття природи людини, міжособистісної чутливості і пізнання по виборці загалом і по кожній

окремій групі, які знаходяться на різних етапах життєвого шляху. Як було відмічено вище, такий результат пов'язаний з сильним емоційним впливом зовнішніх чинників трагічних подій, які мають місце на сьогоднішній день.

За результатом дослідження за методикою «Тест-опитувальник самоствалення В. В. Століна, С. Р. Пантілеєва», група показала наступні результати.

По інтегральній шкалі загальногруповий середній бал (74) говорить про вираженість ознаки, тобто високий рівень сприйняття себе, при чому найвищий показник демонструє група максимальної життєвої активності (91), що на 22,9% вище від загальногрупового показника, найнижчий – група, учасники, якої знаходяться на етапі самовизначення (49), що на 33% нижче загальногрупового показника.

По шкалі «Самоповага» загальногруповий середній бал високий (68), що свідчить про високий рівень поваги до себе, при чому середній показник групи максимальної життєвої активності (87) на 27% вище від загальногрупового показника, найнижчий показник у групі етапу самовизначення (50), що на 26,4% нижче від загальногрупового показника.

По шкалі «Аутосимпатія» загальногруповий середній бал (66) на середньому рівні, але результати середніх балів по групам, які знаходяться на різних етапах життєвого шляху, суттєво відрізняються – максимум показує група максимальної життєвої активності (81), що на 22,7% вище від загальногрупового показника, та свідчить про максимальне схвалення себе в цілому і довіру до себе; показник групи етапу активної діяльності (73) на 10,6% вище від загальногрупового показника; мінімальний показник (46), що на 30,3% нижче від загальногрупового показника, у групі етапу самовизначення, що показує низкий рівень прийняття себе в цілому.

По шкалі «Очікування позитивного відношення інших» загальногруповий середній бал (41) не виражений, але результат по групі етапу максимальної життєвої активності (67) на 63% вищий від загальногрупового показника, що свідчить про впевненість у позитивному відношенні з боку інших; показник групи етапу активної діяльності (32), це на 22% нижче від загальногрупового показника; мінімум демонструє група етапу самовизначення (25) це на 40% нижче від загальногрупового показника і свідчить про відсутність очікування негативного відношення з боку інших.

По шкалі «Самоцікавість» загальногруповий середній бал високий (66), що свідчить про близькість до самого себе; група етапу максимальної

життєвої активності (84) на 27% перевищує загальногруповий показник, але учасники групи етапу самовизначення (47) демонструє низький рівень цікавості самих до себе – показник на 28% нижче від загальногрупового.

По шкалі «Самовпевненості» загальногруповий середній бал (54), причому група етапу максимальної життєвої активності дає середній бал (80), що на 48% вище від загальногрупового показника і свідчить про максимальну впевненість у собі, а група етапу активної діяльності (39) та група етапу самовизначення (42) мають низький рівень впевненості у собі, тобто ще незадоволені своїми можливостями і мають сумніви в здатності викликати повагу.

По шкалі «Очікування відношення інших» загальногруповий середній бал (45) середній, група етапу максимальної життєвої активності дає середній бал (85), що на 88% вище загальногрупового показника, а група етапу активної діяльності (26) та група етапу самовизначення (24) мають низькі середні бали.

По шкалі «Самоприйняття» загальногруповий середній бал (75) високий, група етапу максимальної життєвої активності дає максимальний середній бал (93), що на 25% вище від загальногрупового показника, група етапу активної діяльності теж демонструє середній високий бал (88), а група етапу самовизначення ще не сприймає себе і дає середній бал (46), що нижче загальногрупового показника на 38%.

По шкалі «Самопослідовність (самокерівництво)» загальногруповий середній бал (57) на середньому рівні, група етапу максимальної життєвої активності дає високий середній бал (70), що вище на 22% від загальногрупового показника і свідчить про високу системність; група етапу самовизначення дає середній бал (42), що на 26% нижче від загальногрупового показника і показує відсутність тенденції шукати причини і результати вчинків і діяльності, низьку відповідальність і відсутність навичок самоуправління.

По шкалі «Самозвинувачення» загальногруповий середній бал (28) низький, низький бал по всіх 3-х групах. Це свідчить про внутрішню напруженість і відкритість до сприйняття негативних емоцій на свою адресу. *Дані показники можуть бути некоректними у зв'язку з активними воєнними діями в Україні.*

По шкалі «Самоцікавість» загальногруповий середній бал (65) високий, що свідчить про активну цікавість собою учасників 2-х груп, які відносяться до етапів максимальної життєвої активності активної діяльності, але учасники групи етапу самовизначення демонструють низький середній бал (46), що нижче від загальногрупового показника на 30%.

По шкалі «Саморозуміння» загальногруповий середній бал (63), високий, високі бали показують також учасників 2-х груп, які відносяться до етапів максимальної життєвої активності активної діяльності, але учасники групи етапу самовизначення; група етапу самовизначення дає низький середній бал (48), що нижче на 24% від загальногрупового показника.

3.2. Характеристика типових і виняткових випадків

Проведене емпіричне дослідження підтверджує висновки про те, що самоствавлення відіграє значну роль на етапах життєвого шляху. Типовим випадком є зафіксований факт про те, що учасники, які відносяться до групи самовизначення і мають найбільш невеликий життєвий досвід показують значно занижені результати по всім шкалам Теста-опитувальника самоствавлення. Учасники, які мають самий значущий життєвий досвід і відносяться до групи максимальної життєвої активності, навпаки, демонструють високі, майже максимальні результати по всім шкалам вказаної методики.

На жаль, зовнішня ситуація, яка відбувається в Україні, що пов'язана з російською агресією і воєнними діями на території нашої країни, суттєво вплинула на емоційний стан і процеси самоактуалізації людей взагалі, тому ті дані, які ми отримали за методикою САТ мають вигляд дуже середніх показників по всім групам, незважаючи на приналежність учасників до різних етапів життєвого шляху. Використання отриманих даних для повноцінного аналізу та порівнянню є неможливим проаналізувати з точки зору їх коректності. Наше дослідження не передбачало використання методів виміру стресостійкості, тому визначити об'єктивність отриманих даних не є можливим взагалі. Цю ситуацію доцільно віднести до нетипового випадку (проведення дослідження після 24.02.2022 р.), коли учасники переживають кризову ситуацію у житті.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 3

Груповий портрет вибірки, яка була в наявності демонструє стійкий зв'язок між категорією «самоствавлення» та категорією «життєвий шлях» – чим більше життєвий досвід, тим вище рівень позитивного ставлення до себе і навпаки, що підтверджує гіпотезу про те, що самоствавлення знаходиться у чітких причинно-наслідкових зв'язках з етапами життєвого шляху особистості.

Передбачається присутність впливу самоствавлення на процеси самоактуалізації особистості. Даний аспект потребує додаткових досліджень у майбутньому.

ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ

Теоретичний аналіз стану розробленості питання психології самоактуалізації, самоствавлення та життєвого шляху демонструє високу актуальність досліджень даної проблематики у зв'язку зі змінами оточуючого соціального, політичного і економічного середовища, в якому функціонує особистість, пов'язаного з розвитком інноваційних технологій і перемінами сприйняття особистості як такої.

Самоактуалізація є кінцевим результатом самореалізації особистості на кожному етапі її життєвого шляху, який приносить задоволення через змогу «стати самим собою», досягти результатів, які максимально розкривають закладені потенціали.

Самоствавлення визначає рівень людини задоволеністю життям і є передумовою самоактуалізації особистості на кожному етапі життєвого шляху.

Самоствавлення визначає специфіку ставлення особистості до власного «Я». Структура самоствавлення може включати: самоповагу, симпатію, самоприйняття, любов до себе, самооцінку, самовпевненість, самоприпинення, самозвинувачення, незадоволеність собою і так далі. Самоствавлення має захисні можливості. Людина може захищати своє «Я» від негативних емоцій і підтримувати самоповагу на відносно постійному рівні.

Самоствавлення та рівень самоактуалізації відрізняються у особистостей в залежності від етапів їхньої реалізації на своєму життєвому шляху.

Типовим проявом є те, що люди, які мають більший життєвий досвід, характеризуються позитивним ставленням до себе, високим рівнем самоповаги і самоконтролю, меншою залежністю від оціночних суджень оточуючих, високим рівнем самосприйняття, демонструючи здатність до спілкування, швидкого встановлення суб'єкт-суб'єктних контактів, вони виявляють здатність усвідомлювати і приймати власні прагнення і почуття.

ЗАКЛЮЧЕННЯ

У наш час, коли цінність людини виходить на перше місце, особливо актуальною стає проблема вивчення шляхів саморозвитку особистості, реалізації закладеного в ній потенціалу, самоактуалізації, умов розвитку людини як цілісного самодостатнього суб'єкта, який перебуває в процесі

саморозвитку і самовдосконалення на протязі всього свого життєвого шляху.

Висока актуальність питання самоактуалізації та самоствавлення особистості в сучасних умовах оточуючого середовища, що швидко розвивається, дає можливість розглядати самоактуалізацію та самоствавлення як цілісні явища, що проявляються по-різному на різних етапах життєвого шляху.

Вивчення самоактуалізації та самоствавлення особистості, як психологічного феномену, демонструє його вплив на розвиток особистості в основних сферах її життєдіяльності, включаючи професійне становлення.

Процес самоактуалізації особистості спрямований зсередини у зовнішню реальність та здійснюються механізмами, пов'язаними з особистісним досвідом, міжособистісними відносинами у різних сферах життя та професійною експертністю.

Психологічна категорія самоствавлення має суттєвий вплив на процеси самоактуалізації, яка відповідає за якість життя особистості на кожному життєвому етапі.

Представлене у цій роботі дослідження має безпосереднє відношення до вивчення інших сфер самореалізації особистості, отримані теоретичні та емпіричні напрацювання можуть бути використані для подальшого наукового вивчення зазначених питань.

У перспективі виникає необхідність додаткового теоретичного та практичного вивчення рушійних сил, що зумовлюють її самоактуалізацію та самоствавлення у представників різних поколінь, а також визначення бар'єрів, що перешкоджають гармонійному розвитку людини та досягненню особистих життєвих цілей.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Ананьев Б.Г. Человек как предмет познания / Б.Г.Ананьев. – СПб, 2001. – 288 с.
2. Артемова О.І. Професійна самореалізація особистості в сучасних умовах – 2010
3. Анцыферова А.И. Концепция самоактуализирующейся личности А.Маслоу / А.И. Анцыферова // Вопросы психологи. – 1973. – №4. – С.173-180.
4. Бернс Р. Развитие Я-концепции и воспитание / Р. Бернс. – М. : Прогресс, 1986. – 422 с.
5. Братченко С.Л., Миронова М.Р. Личностный рост и его критерии / С.Л.Братченко, М.Р.Миронова // Психологические проблемы самореализации личности. —, 1997.
6. Гуманистическая и трансперсональная психология. / Сост. К.В.Сельченко. – М. : АСТ, 2000. – 202 с.
7. Данилюк Іван Васильович , Буркало Наталія Іванівна, ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ САМОАКТУАЛІЗАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ. PSYCHOLOGICAL JOURNAL, Volume 6 Issue 2 2020
8. Кон И.С. В поисках себя. Личность и ее самосознание / И.С.Кон. – М.: «Политиздат», 1984. – 225 с.
9. Курапов А.О., Ягіяєв І.І. Навчально-методичний посібник із написання курсових та дипломних робіт за вимогами АРА – 2021 – 76 стр
10. Коростылева Л.А. Психология самореализации личности: затруднения в профессиональной сфере. 2005. – 222 с.
11. Маслоу А. Мотивация и личность / Пер. с англ. А. М. Татлыбаевой. Санкт-Петербург : Евразия, 1999. 478 с.
12. Маслоу А. Дальние пределы человеческой психики / Пер. с англ. А. М. Татлыбаевой. Санкт-Петербург : Евразия, 1999. 432 с.
13. Маслоу А. Новые рубежи человеческой природы [Пер. с англ.] / А. Маслоу. – М.: Смысл, 1999. – 425 с.
14. А.Маслоу / А.И. Анцыферова // Вопросы психологи. – 1973. – №4. – С.173-180.
15. Маслоу А. Психология бытия / А. Маслоу», 1997. - 304 с.
16. ПАНОК В. Г. ЖИТТЄВИЙ ШЛЯХ ОСОБИСТОСТІ ЯК КАТЕГОРІЯ ПРИКЛАДНОЇ ПСИХОЛОГІЇ Збірник наукових праць. ПСИХОЛОГ І Ч Н І НАУКИ Випуск 2.12 (103)
17. Панталеєв С. Р. Самоотношение как эмоционально-оценочная система. М.: Изд-во Моск. ун-та, 1991. 110 с.
18. Роджерс К. Клиент-центрированная терапия / К.Роджерс. – 2002. – 358 с.
19. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологи - 1946. – 346с
20. Сарджвеладзе Н. И. Личность и ее взаимодействие с социальной средой. Тбилиси : Мецниереба, 1989. 204 с.Сарджвеладзе Н. И.

- Самоотношение личности. Психология самосознания. Самара :
Издательский дом «БАХРАХ-М», 2007. С. 174–207.
21. Сельченко К.В. Гуманистическая и трансперсональная психология. /
Сост.. – М. : АСТ, 2000. – 202 с.
 22. Чеснокова И.И. Проблема самосознания в психологии /
И.И.Чеснокова. – М.: Наука, 1977. – 144 с
 23. Шаповал И.А., Фоминых Е.С. Самоотношение как
феноменологическое поле диагностики психологических границ
личности и ее здоровья [Электронный ресурс] // Клиническая и
специальная психология. 2018. Том 7. № 1. С. 13–27.
doi:10.17759/cpse.2018070102
 24. Шостром Е. Людина-маніпулятор. Внутрішня подорож від
маніпуляції до актуалізації
 25. Шульц Д., Шульц С.Э. История современной психологии / Шульц Д.,
Шульц С.Э. – СПб.: Изд-во «Евразия», 2002. – 532 с.
 26. Яворська-Ветрова, І. (2019). Самоставлення та самоактуалізація
студентської молоді у контексті самодетермінації: аналіз
емпіричного дослідження. Збірник наукових праць "Проблеми
сучасної психології", (45), 451–474. <https://doi.org/10.32626/2227-6246.2019-45.451-474>

ДОДАТОК 1

САТ-Самоактуалізаційний тест, розроблений на принципах опитувальника особистісних орієнтацій Е. Шострома в адаптації Ю. Є. Альошиної, Л. Я. Гозмана, М. В. Загіки і М. В. Кроза (2018).

Базові шкали тесту - Шкала Компетентності у часі (17 пунктів) та Шкала підтримки (91 пункт).

Додаткові шкали - Шкала Ціннісних орієнтацій (20 пунктів), Шкала Гнучкості поведінки (24 пункти), Шкала Сензитивності до себе (13 пунктів), Шкала Спонтанності (14 пунктів), Шкала Самоповаги (15 пунктів), Шкала Самоприйняття (21 пункт), Шкала Уявлень про природу людини (10 пунктів), Шкала Синергії (7 пунктів), Шкала Прийняття агресії (16 пунктів), Шкала Контактності (20 пунктів), Шкала Пізнавальних потреб (11 пунктів), Шкала Креативності (14 пунктів). Дивись Діагностичні категорії - шкали тесту САТ

Порядок роботи з тестом, обробка та інтерпретація результатів:

Методика призначена для обстеження дорослих (старше 15-17 років), психічно здорових людей (мається на увазі відсутність вираженої психопатології). Інструкція до методики не обмежує часу відповіді, хоча практика показує, що в нормі вона зазвичай не перевищує 30-35 хвилин. Порядок роботи з тестом, обробка та інтерпретація результатів

Інструкція до тесту:

“Вам пропонується тест-опитувальник, кожен пункт якого містить два висловлювання, позначені літерами “а” та “б”. Уважно прочитайте кожну пару і позначте на реєстраційному бланку навпроти номера відповідного питання те з них, яке більшою мірою відповідає Вашій точці зору. (Поставте хрестик у квадраті під відповідною літерою)”.

Методика:

1. а. Я вірю в себе тільки тоді, коли відчуваю, що можу впоратися з усіма завданнями, що стоять переді мною.
- б. Я вірю в себе навіть тоді, коли відчуваю, що не можу впоратися з усіма завданнями, що стоять переді мною.
2. а. Я часто внутрішньо соромлюся, коли мені кажуть компліменти.
- б. Я рідко внутрішньо бентежюся, коли мені кажуть компліменти.
3. а. Мені здається, що людина може прожити своє життя так, як хочеться.
- б. Мені здається, що людина мало шансів прожити своє життя так, як йому хочеться.
4. а. Я завжди відчуваю сили для подолання життєвих негараздів.
- б. Я далеко не завжди відчуваю сили для подолання життєвих негараздів.
5. а. Я відчуваю докори сумління, коли серджуся на тих, кого люблю.
- б. Я не відчуваю докорів сумління, коли серджуся на тих, кого люблю.
6. а. У складних ситуаціях треба діяти вже випробуваними способами, оскільки це гарантує успіх.
- б. У складних ситуаціях слід завжди шукати принципово нові рішення.
7. а. Для мене важливо, чи інші поділяють мій погляд.
- б. Для мене не дуже важливо, щоб інші поділяли мою думку.
8. а. Мені здається, що людина має спокійно ставитись до того неприємного, що вона може почути про себе від інших.
- б. Мені зрозуміло, коли люди ображаються, почувши щось неприємне про себе.
9. а. Я можу без жодних докорів сумління відкласти до завтра те, що я маю зробити сьогодні.
- б. Мене мучать докори сумління, якщо я відкладаю до завтра те, що я маю зробити сьогодні.
10. а. Іноді я був такий злий, що мені хочеться “кидатися” на людей.
- б. Я ніколи не буваю злий настільки, щоб мені хотілося “кидатися” на людей.
11. а. Мені здається, що в майбутньому на мене чекає багато хорошого.
- б. Мені здається, що моє майбутнє обіцяє мені мало хорошого.
12. а. Людина повинна залишатися чесною у всьому і завжди.
- б. Бувають ситуації, коли людина має право бути нечесною.
13. а. Дорослі ніколи не повинні стримувати допитливість дитини, навіть якщо її задоволення може мати негативні наслідки.
- б. Не варто заохочувати зайву цікавість дитини, коли вона може призвести до поганих наслідків.
14. а. У мене часто виникає потреба знайти обґрунтування тим своїм діям, які я вчиняю просто тому, що мені цього хочеться.

- б. У мене майже ніколи не виникає потреби знайти обґрунтування тих своїх дій, які я вчиняю просто тому, що мені цього хочеться.
15. а. Я всіляко намагаюся уникати прикростей.
б. Я не прагну завжди уникати прикростей.
16. а. Я часто відчуваю занепокоєння, думаючи про майбутнє.
б. Я рідко відчуваю занепокоєння, думаючи про майбутнє.
17. а. Я не хотів би відступати від своїх принципів навіть заради того, щоб зробити щось, за що люди були б мені вдячні.
б. Я хотів би зробити щось, за що люди були б вдячні мені, навіть якщо заради цього потрібно було б трохи відійти від своїх принципів.
18. а. Мені здається, що велику частину часу я не живу, а ніби готуюся до того, щоб по-справжньому почати жити в майбутньому.
б. Мені здається, що більшість часу я не готуюся до майбутнього “справжнього” життя, а живу по-справжньому вже зараз.
19. а. Зазвичай я висловлюю і роблю те, що вважаю за потрібне, навіть якщо це загрожує ускладненнями у стосунках з другом.
б. Я намагаюся не говорити та не робити такого, що може загрозувати ускладненнями у стосунках із другом.
20. а. Люди, які виявляють підвищений інтерес до всього світу, іноді мене дратують.
б. Люди, які виявляють підвищений інтерес до всього світу, завжди викликають у мене симпатію.
21. а. Мені не подобається, коли люди проводять багато часу в безплідних мріях.
б. Мені здається, що немає нічого поганого в тому, що люди витрачають багато часу на безплідні мрії.
22. а. Я часто замислююся над тим, чи відповідає моя поведінка ситуації.
б. Я рідко замислююся над тим, чи відповідає моя поведінка ситуації.
23. а. Мені здається, що будь-яка людина за своєю природою здатна долати ті труднощі, які ставить перед ним життя.
б. Я не думаю, що будь-яка людина за своєю природою здатна долати ті труднощі, які ставить перед нею життя.
24. а. Головне у нашому житті – це створювати щось нове.
б. Головне у нашому житті – приносити людям користь.
25. а. Мені здається, що було б краще, якби більшість чоловіків переважали традиційно чоловічі риси характеру, а й у жінок – традиційно жіночі.
б. Мені здається, що було б краще, якби і чоловіки і жінки поєднували в собі традиційно чоловічі, і традиційно жіночі властивості характеру.
26. а. Дві людини найкраще ладнають між собою, якщо кожен з них намагається насамперед принести задоволення іншому на протигагу вільному висловлюванню своїх почуттів.
б. Дві людини найкраще ладнають між собою, якщо кожен з них намагається насамперед висловити свої почуття на протигагу прагненню принести задоволення іншому.
27. а. Жорстокі та егоїстичні вчинки, які роблять люди, є природними проявами їхньої людської природи.
б. Жорстокі та егоїстичні вчинки, які роблять люди, не є проявами їхньої людської природи.
28. а. Здійснення моїх планів у майбутньому залежить від того, чи будуть у мене друзі.
б. Здійснення моїх планів у майбутньому лише незначною мірою залежить від того, чи будуть у мене друзі.
29. а. Я впевнений у собі.
б. Я не впевнений у собі.
30. а. Мені здається, що найціннішою для людини є улюблена робота.
б. Мені здається, що найціннішим для людини є щасливе сімейне життя.
31. а. Я ніколи не пліткую.
б. Іноді мені подобається пліткувати.
32. а. Я мирюся з протиріччями у собі.
б. Я не можу миритися з протиріччями у собі.
33. а. Якщо незнайома людина надасть мені послугу, то я почуваюсь зобов'язаною їй.
б. Якщо незнайома людина надасть мені послугу, то я не почуваюсь зобов'язаною їй
34. а. Іноді мені важко бути щирим навіть тоді, коли цього хочеться.
б. Мені завжди вдається бути щирим, коли цього хочеться.
35. а. Мене рідко турбує почуття провини.

- б. Мене часто непокоїть почуття провини.
36. а. Я постійно відчуваю себе зобов'язаним робити все, що від мене залежить, щоб у тих, з ким я спілкуюся, був гарний настрій.
б. Я не відчуваю себе зобов'язаним робити все, що від мене залежить, щоб у тих, з ким я спілкуюся, був гарний настрій.
37. а. Мені здається, що кожна людина повинна мати уявлення про основні закони фізики.
б. Мені здається, що багато людей можуть уникнути знання законів фізики.
38. а. Я вважаю за необхідне дотримуватися правила "не марнувати часу даремно".
б. Я не вважаю за необхідне дотримуватися правила "не марнувати часу даремно".
39. а. Критичні зауваження на мою адресу знижують мою самооцінку.
б. Критичні зауваження на мою адресу не знижують мою самооцінку.
40. а. Я часто переживаю через те, що зараз не роблю нічого значного.
б. Я рідко переживаю через те, що зараз не роблю нічого значного.
41. а. Я волію залишати приємне "на потім".
б. Я не залишаю приємне "на потім".
42. а. Я часто ухвалюю спонтанні рішення.
б. Я рідко приймаю спонтанні рішення.
43. а. Я прагну відкрито висловлювати свої почуття, навіть якщо це може призвести до якихось неприємностей.
б. Я намагаюся не висловлювати відкрито своїх почуттів у тих випадках, коли це може призвести до якихось неприємностей.
44. а. Я не можу сказати, що я собі подобаюсь.
б. Я можу сказати, що я собі подобаюсь.
45. а. Я часто згадую про неприємні для мене речі.
б. Я рідко згадую про неприємні для мене речі.
46. а. Мені здається, що люди повинні відкрито виявляти у спілкуванні з іншими своє невдоволення ними.
б. Мені здається, що у спілкуванні з іншими люди повинні приховувати своє невдоволення ними.
47. а. Мені здається, що я можу судити про те, як повинні поводитися інші люди.
б. Мені здається, що я не можу судити про те, як повинні поводитися інші люди.
48. а. Мені здається, що заглиблення у вузьку спеціалізацію є необхідним для справжнього вченого.
б. Мені здається, що заглиблення у вузьку спеціалізацію робить людину обмеженою.
49. а. При визначенні того, що добре, а що погано, для мене важлива думка інших людей.
б. Я намагаюсь сам визначити, що добре, а що погано.
50. а. Мені буває важко відрізнити кохання від простого сексуального потягу.
б. Я легко відрізняю любов від простого сексуального потягу.
51. а. Мене постійно турбує проблема самовдосконалення.
б. Мене мало турбує проблема самовдосконалення.
52. а. Досягнення щастя може бути метою людських відносин.
б. Досягнення щастя – головна мета людських відносин.
53. а. Мені здається, я можу цілком довіряти своїм власним оцінкам.
б. Мені здається, я не можу повною мірою довіряти своїм власним оцінкам.
54. а. За необхідності людина може досить легко позбавитися своїх звичок.
б. Людині дуже важко позбутися своїх звичок.
55. а. Мої почуття іноді дивують мене самого.
б. Мої почуття ніколи не спантеличують мене.
56. а. У деяких випадках я вважаю, що має право дати людині зрозуміти, що вона мені здається дурною і нецікавою.
б. Я ніколи не вважаю себе вправі дати людині зрозуміти, що вона мені здається дурною і нецікавою.
57. а. Можна судити із боку, наскільки щасливо складаються стосунки для людей.
б. Спостерігаючи із боку, не можна сказати, наскільки вдало складаються стосунки для людей.
58. а. Я часто перечитую книги, які мені сподобалися, по кілька разів.
б. Я думаю, що краще прочитати якусь нову книгу, ніж повертатися до прочитаного.
59. а. Я дуже захоплений своєю роботою.

- б. Я не можу сказати, що захоплений своєю роботою.
60. а. Я незадоволений своїм минулим.
б. Я задоволений своїм минулим.
61. а. Я почуваюся зобов'язаним завжди казати правду.
б. Я не почуваюся зобов'язаним завжди говорити правду.
62. а. Існує дуже мало ситуацій, коли я можу дозволити собі дуріти
б. Існує безліч ситуацій, коли я можу дозволити собі дуріти.
63. а. Прагнучи розібратися в характері та почуттях оточуючих, люди часто бувають зайве безтактні.
б. Прагнення розібратися в характері та почуттях оточуючих природне для людини і тому може виправдати нетактовність.
64. а. Зазвичай я засмучуюсь через втрату або поломку речей, що подобаються мені.
б. Зазвичай я не засмучуюсь через втрату або поломку речей, які мені подобаються.
65. а. Я почуваюся зобов'язаним чинити так, як від мене очікують оточуючі.
б. Я не відчуваю себе зобов'язаним чинити так, як від мене очікують оточуючі.
66. а. Інтерес до себе завжди необхідний людині.
б. Зайве самокопання іноді має погані наслідки.
67. а. Іноді боюся бути самим собою.
б. Я ніколи не боюся бути собою.
68. а. Більшість того, що мені доводиться робити, приносить мені задоволення.
б. Лише небагато з того, що я роблю, приносить мені задоволення.
69. а. Лише пихати люди думають про свої переваги і не думають про недоліки.
б. Не тільки марнославні люди думають про свої переваги.
70. а. Я можу щось робити для інших, не вимагаючи, щоб вони це оцінили.
б. Я маю право очікувати від інших, щоб вони оцінили те, що я роблю для них.
71. а. Людина повинна каятися у своїх вчинках.
б. Людина зовсім не обов'язково повинна каятися у своїх вчинках.
72. а. Мені потрібні обґрунтування для прийняття моїх почуттів.
б. Зазвичай мені не потрібні обґрунтування для прийняття моїх почуттів.
73. а. У більшості ситуацій перш за все хочу зрозуміти, чого хочу я сам.
б. У більшості ситуацій я насамперед намагаюся зрозуміти, чого хочуть оточуючі.
74. а. Я намагаюся ніколи не бути "білою вороною".
б. Я дозволяю собі бути "білою вороною".
75. а. Коли я подобаюся сам собі, мені здається, що я подобаюся всім, хто оточує.
б. Навіть коли я подобаюся собі, я розумію, що є люди, яким я неприємний.
76. а. Моє минуле значною мірою визначає моє майбутнє.
б. Моє минуле дуже слабо визначає моє майбутнє.
77. а. Часто буває так, що висловити свої почуття важливіше, ніж обмірковувати ситуацію.
б. Досить рідко буває так, що висловити свої почуття важливіше, ніж обмірковувати ситуацію.
78. а. Ті зусилля і витрати, яких вимагає пізнання істини, виправдані, оскільки вони приносять користь людям.
б. Ті зусилля і витрати, яких вимагає пізнання істини, виправдані хоча б тим, що вони завдають людині емоційного задоволення.
79. а. Мені завжди потрібно, щоб інші схвалювали те, що я роблю.
б. Мені не завжди потрібно, щоб інші схвалювали те, що я роблю.
80. а. Я довіряю тим рішенням, які приймаю спонтанно.
б. Я не довіряю тим рішенням, які приймаю спонтанно.
81. а. Мабуть, я можу сказати, що живу з відчуттям щастя.
б. Мабуть, я не можу сказати, що живу з відчуттям щастя.
82. а. Досить часто мені буває нудно.
б. Мені ніколи не буває нудно.
83. а. Я часто виявляю свою прихильність до людини, незалежно від того, чи вона взаємна.
б. Я рідко виявляю свою прихильність до людини, не будучи впевненим, що вона взаємна.
84. а. Я легко ухвалюю ризиковані рішення.
б. Зазвичай мені буває важко ухвалювати ризиковані рішення.
85. а. Я намагаюся у всьому і завжди чинити чесно.
б. Іноді я вважаю за шахрайство.

86. а. Я ладен примиритися зі своїми помилками.
б. Мені важко змиритися зі своїми помилками.
87. а. Зазвичай я почуваюся винним, коли роблю егоїстично.
б. Зазвичай я не почуваюся винним, коли роблю егоїстично.
88. а. Діти повинні розуміти, що вони не мають тих прав і привілеїв, що дорослі.
б. Дітям не обов'язково усвідомлювати, що вони не мають тих прав і привілеїв, що з дорослих.
89. а. Я добре знаю, які почуття я спроможний відчувати, а які ні.
б. Я ще не зрозумів, які почуття я здатний відчувати, а які ні.
90. а. Я думаю, що більшості людей можна довіряти
б. Я думаю, що без потреби людям довіряти не варто.
91. а. Минуле, сьогодні та майбутнє видаються мені як єдине ціле.
б. Моє сьогодні видається мені слабко пов'язаним з минулим та майбутнім.
92. а. Я волію проводити відпустку подорожуючи, навіть якщо це пов'язано з великими незручностями.
б. Я волію проводити відпустку спокійно, в комфортних умовах.
93. а. Буває, що мені подобаються люди, чю поведінку я не схвалюю.
б. Мені майже ніколи не подобаються люди, чия поведінка я не схвалюю.
94. а. Людям від природи властиво розуміти одне одного.
б. За своєю природою людині властиво дбати про свої власні інтереси.
95. а. Мені ніколи не подобаються сальні жарти.
б. Мені іноді подобаються сальні жарти.
96. а. Мене люблять тому, що я сам здатен любити.
б. Мене люблять тому, що я намагаюся заслужити на любов оточуючих.
97. а. Мені здається, що емоційне та раціональне в людині не суперечать одне одному.
б. Мені здається, що емоційне та раціональне в людині суперечать один одному.
98. а. Я почуваюся впевненим у стосунках із іншими людьми.
б. Я почуваюся невпевненим у стосунках із іншими людьми.
99. а. Захищаючи власні інтереси, люди часто ігнорують інтереси оточуючих.
б. Захищаючи власні інтереси, люди зазвичай не забувають інтереси оточуючих.
100. а. Я завжди можу покластися на свої можливості орієнтуватися в ситуації.
б. Я далеко не завжди можу покластися на свої можливості орієнтуватися в ситуації.
101. а. На мою думку, здатність до творчості – природна властивість людини.
б. Я вважаю, що далеко не всі люди обдаровані природою спроможністю до творчості.
102. а. Зазвичай я не засмучуюся, якщо мені не вдається досягти досконалості в чомусь.
б. Я часто засмучуюсь, якщо мені не вдається досягти досконалості в чомусь.
103. а. Іноді я боюся здатися дуже ніжним.
б. Я ніколи не боюся здатися надто ніжним.
104. а. Мені легко упокоритися зі своїми слабкостями.
б. Мені важко упокоритися зі своїми слабкостями.
105. а. Мені здається, що я маю домагатися досконалості у всьому, що я роблю.
б. Мені не здається, що я маю домагатися досконалості у всьому, що я роблю.
106. а. Мені часто доводиться виправдовувати перед собою свої вчинки.
б. Мені рідко доводиться виправдовувати перед собою свої вчинки.
107. а. Вибираючи собі якесь заняття, людина повинна зважати на те, наскільки це необхідно.
б. Людина повинна завжди займатися лише тим, що їй цікаво.
108. а. Я можу сказати, що мені подобається більшість людей, яких я знаю.
б. Я не можу сказати, що мені подобається більшість людей, яких я знаю.
109. а. Іноді я не проти того, щоби мною командували.
б. Мені ніколи не подобається, коли мною командують.
110. а. Я не соромлюся виявляти свої слабкості перед друзями.
б. Мені нелегко виявляти свої слабкості навіть перед друзями.
111. а. Я часто боюся зробити якусь помилку.
б. Я не боюся зробити якусь помилку.
112. а. Найбільше задоволення людина отримує, домігшись бажаного результату в роботі.
б. Найбільше задоволення людина отримує у процесі роботи.
113. а. Про людину ніколи з упевненістю не можна сказати, добрий він чи злий.
б. Зазвичай про людину можна сказати, добрий він чи злий.

114. а. Я майже завжди відчуваю в собі сили чинити так, як я вважаю за потрібне, незважаючи на наслідки.
 б. Я далеко не завжди відчуваю в собі сили чинити так, як я вважаю за потрібне, незважаючи на наслідки.
115. а. Люди часто дратують мене.
 б. Люди рідко дратують мене.
116. а. Моє почуття самоповаги багато в чому залежить від того, чого я досяг.
 б. Моє почуття самоповаги невеликою мірою залежить від того, чого я досяг.
117. а. Зріла людина завжди має усвідомлювати причини кожного свого вчинку.
 б. Зріла людина зовсім не обов'язково має усвідомлювати причини кожного свого вчинку.
118. а. Я сприймаю себе таким, яким бачать мене оточуючі.
 б. Я бачу себе не зовсім таким, яким бачать мене оточуючі.
119. а. Буває, що я соромлюся своїх почуттів.
 б. Я ніколи не соромлюся своїх почуттів.
120. а. Мені подобається брати участь у спекотних суперечках.
 б. Мені не подобається брати участь у спекотних суперечках.
121. а. У мене не вистачає часу на те, щоб стежити за новинками у світі мистецтва та літератури.
 б. Я постійно стежу за новинками у світі мистецтва та літератури.
122. а. Мені завжди вдається керуватися в житті своїми власними почуттями та бажаннями.
 б. Мені не часто вдається керуватися в житті своїми власними почуттями та бажаннями.
123. а. Я часто керуюся загальноприйнятими уявленнями у вирішенні моїх особистих проблем.
 б. Я рідко керуюся у вирішенні моїх особистих проблем загальноприйнятими уявленнями.
124. а. Мені здається, що для того, щоб займатися творчою діяльністю, людина повинна мати певні знання в цій галузі.
 б. Мені здається, що для того, щоб займатися творчою діяльністю, людині не обов'язково мати певні знання в цій галузі.
125. а. Я боюсь невдач.
 б. Я не боюся невдач.
126. а. Мене часто непокоїть питання про те, що станеться у майбутньому.
 б. Мене рідко непокоїть питання, що станеться у майбутньому.

Ключі до тесту

Шкала Орієнтації в часі: 11а, 16б, 18б, 21а, 28б, 38б, 40б, 41б, 45б, 60б, 64б, 71б, 76б, 82б, 91б, 106б, 126б

Шкала Підтримки: 1б, 2б, 3б, 4а, 5б, 3б, 3, 35б, 36б, 39б, 42а, 43а, 44б; 46а, 47б, 49б, 50б, 51б, 57а, 77, 77, 77, 77 80а, 81а, 83а, 85б, 86а, 87б, 88б, 89б, 90а, 90а, 90а, 90а 113а, 114а, 115а, 116б, 117б, 118а, 119б, 120а, 122а, 123б, 125б.

Шкала Ціннісної орієнтації: 17а, 29а, 42а, 49б, 50б, 53а, 56а, 59а, 67б, 68а, 69б, 80а, 81а, 90а, 93а, 97а, 99б, 1

Шкала Гнучкості поведінки: 3а, 9а, 12б, 33б, 36б, 38б, 40б, 47б, 50б, 51б, 61б, 62б, 65б, 68а, 70а, 74б, 82б, 80, 95 123б.

Шкала Сензитивності: 2б, 5б, 10а, 43а, 46а, 55а, 73а, 77а, 83а, 89б, 103б, 119б, 122а.

Шкала Спонтанності: 5б, 14б, 15б, 26б, 42а, 62б, 67б, 74б, 77а, 80а, 81а, 83а, 95б, 114а.

Шкала Самоповаги: 2б, 3а, 7б, 23а, 29а, 44б, 53а, 66а, 69б, 98а, 100а, 102а, 106б, 114а, 122а.

Шкала Самоприйняття: 1б, 8а, 14б, 22б, 31б, 32а, 34а, 39б, 53а, 61б, 71б, 75б, 86а, 87б, 104а, 105б, 106б, 110,1

Шкала Уявлень про природу людини: 23а, 25б, 27б, 50б, 66а, 90а, 94а, 97а, 99б, 113а.

Шкала Синергії: 50б, 68а, 91б, 93а, 97а, 99б, 113а.

Шкала Прийняття агресії: 5б, 8а, 10а, 15б, 19а, 29а, 39б, 43а, 46а, 56а, 57б, 67б, 85б, 93а, 94а, 115а.

Шкала Контактності: 5б, 7б, 17а, 26б, 33б, 36б, 46а, 65б, 70а, 73а, 74б, 75б, 79б, 96а, 99б, 103б, 108б, 109а, 1

Шкала Пізнавальних потреб: 13а, 20б, 37а, 48а, 63б, 66а, 78б, 82б, 92а, 107б, 121б.

Шкала Креативності: 6б, 24а, 30а, 42а, 54а, 58а, 59а, 68а, 84а, 101а, 105б, 112б, 123б, 124б.

ДОДАТОК 2

Тест-опитувальник самоствавлення В. В. Століна, С. Р. Пантілєєва (1988).

Мета: Опитувальник дозволяє виявити три рівні самоствавлення, що відрізняються за ступенем узагальненості:

- глобальне самоствавлення;
- самоствавлення, диференційоване за самоповагою, аутсимпатією, самоцікавістю та очікуванням ставлення до себе;
- рівень конкретних дій (готовностей до них) щодо свого «Я».

Як вихідний приймається відмінність змісту «Я-образу» (знання чи ставлення до себе, зокрема й у формі оцінки виразності тих чи інших якостей) і самоствавлення. У ході життя людина пізнає себе і накопичує про себе знання. Ці знання становлять змістовну частину її уявлень про себе. Однак знання про себе самому, природно, йому небайдужі: те, що в них розкривається, виявляється об'єктом його емоцій, оцінок, стає предметом його більш менш стійкого самоствавлення.

Опитувальник включає наступні шкали:

- Шкала S – глобальне самовідношення; вимірює інтегральне почуття "за" або "проти" власне "Я" випробуваного.
- Шкала I – самоповага.
- Шкала II – аутосимпатія.
- Шкала III – очікуване відношення від інших.
- Шкала IV – самоцікавість.

Опитувальник містить також сім шкал, спрямованих на вимірювання виразності установки на ті чи інші внутрішні дії на адресу «Я» випробуваного:

- Шкала 1 – самовпевненість;
- Шкала 2 – відношення інших;
- Шкала 3 – самоприйняття;
- Шкала 4 – самокерівництво, самопослідовність;
- Шкала 5 – самозвинувачення;
- Шкала 6 – самоцікавість;
- Шкала 7 – саморозуміння.

Інструкція до тесту:

Пропонується відповісти на наступні 57 тверджень. Якщо респондент згоден з твердженням, він ставить знак «+», якщо не згоден - знак «-».

Текст опитувальника Століна:

1. Думаю, що більшість моїх знайомих ставляться до мене із симпатією.
2. Мої слова не так часто розходяться зі справою.
3. Думаю, що багато хто бачать у мені щось подібне до себе.
4. Коли я намагаюся оцінити себе, я перш за все бачу свої недоліки.
5. Думаю, що як особистість я цілком можу бути привабливим для інших.
6. Коли я бачу себе очима людини, яка любить мене, мене неприємно вражає те, наскільки мій образ далекий від дійсності.
7. Моє "Я" завжди мені цікаве.
8. Я вважаю, що іноді не гріх пошкодувати себе.
9. У моєму житті є або принаймні були люди, з якими я був дуже близьким.
10. Власну повагу мені ще треба заслужити.
11. Бувало, і неодноразово, що я сам себе гостро ненавидів.
12. Я цілком довіряю своїм бажанням, що раптово виникли.
13. Я сам хотів багато в чому себе переробити.
14. Моє власне "Я" не представляється мені чимось вартим глибокої уваги.
15. Я шире хочу, щоб у мене все було добре в житті.
16. Якщо я і ставлюся до когось із докором, то насамперед до самого себе.
17. Випадковому знайомому я швидше за все здаюся людиною приємною.
18. Найчастіше я схвалюю свої плани та вчинки.
19. Власні слабкості викликають у мене щось на кшталт зневаги.
20. Якби я роздвоївся, то мені було б досить цікаво спілкуватися зі своїм двійником.

21. Деякі свої якості я відчуваю як чужі, чужі мені.
22. Навряд чи хтось зможе відчути свою схожість зі мною.
23. У мене достатньо здібностей та енергії втілити у життя задумане.
24. Часто я не без глузування жартую над собою.
25. Найрозумніше, що може зробити людина у житті - це підкоритися власної долі.
26. Стороння людина, на перший погляд, знайде в мені багато відразника.
27. На жаль, якщо я і сказав щось, це не означає, що саме так і робитиму.
28. Своє ставлення до себе можна назвати дружнім.
29. Бути поблажливим до своїх слабкостей цілком природно.
30. У мене не виходить бути для коханої людини цікавою тривалий час.
31. У глибині душі я хотів би, щоб зі мною сталося щось катастрофічне.
32. Навряд чи я викликаю симпатію у більшості моїх знайомих.
33. Мені буває дуже приємно побачити себе очима люблячої мене людини.
34. Коли в мене виникає якесь бажання, я насамперед запитую у себе, чи це розумно.
35. Іноді мені здається, що якби якась мудра людина змогла побачити мене наскрізь, вона тут же зрозуміла, яка я нікчемність.
36. Іноді я сам собою захоплююсь.
37. Можна сказати, що я ціную себе досить високо.
38. У глибині душі я ніяк не можу повірити, що я справді доросла людина.
39. Без сторонньої допомоги я мало що можу зробити.
40. Іноді сам себе погано розумію.
41. Мені дуже заважає нестача енергії, волі та цілеспрямованості.
42. Думаю, інші в цілому оцінюють мене досить високо.
43. У моїй особистості є, напевно, щось таке, що здатне викликати в інших гостру ворожість.
44. Більшість моїх знайомих не приймає мене так серйозно.
45. Сам у себе досить часто викликаю почуття роздратування.
46. Я цілком можу сказати, що поважаю себе сам.
47. Навіть мої негативні риси не здаються мені чужими.
48. Загалом мене влаштовує те, яким я є.
49. Навряд чи мене можна любити по-справжньому.
50. Моїм мріям та планам не вистачає реалістичності.
51. Якби моє друге "Я" існувало, то для мене це був би найнудніший партнер зі спілкування.
52. Думаю, що міг би порозумітися з будь-якою розумною і знаючою людиною.
53. Те, що в мене відбувається, зазвичай, мені зрозуміло.
54. Мої переваги цілком переважають мої недоліки.
55. Навряд чи знайдеться багато людей, які звинуватять мене у відсутності совісті.
56. Коли зі мною трапляються неприємності, як правило, я говорю "І по ділу тобі".
57. Я можу сказати, що загалом я контролюю свою долю.

Ключ для обробки

Цей ключ містить номери пунктів та знак, з яким пункт входить у відповідний фактор.

Шкала S (інтегральна) + (позитивні відповіді): 2, 5, 23, 33, 27, 42, 46, 48, 52, 53, 57. - (негативні відповіді): 6, 9, 13, 14, 16, 18, 30, 35, 38, 39, 41, 43, 44, 45, 49, 50, 56.

Шкала самоповаги (I) + (позитивні відповіді): 2, 23, 53, 57. - (Негативні відповіді): 8, 13, 25, 27, 31, 35, 38, 39, 40, 41, 50.

Шкала аутосимпатії (II) + (позитивні відповіді): 12, 18, 28, 29, 37, 46, 48, 54. - (Негативні відповіді): 4, 9, 11, 16, 19, 24, 45, 56.

Шкала очікування позитивного відношення інших (III) + (позитивні відповіді): 1, 5, 10, 15, 42, 55. - (Негативні відповіді): 3, 26, 30, 32, 43, 44, 49.

Шкала самоцікавості (IV) + (позитивні відповіді): 7, 17, 20, 33, 34, 52. - (Негативні відповіді): 14, 51.

Шкала самовпевненості (1) + (позитивні відповіді): 2, 23, 37, 42, 46. - (Негативні відповіді): 38, 39, 41.

Шкала очікування відношення інших (2) + (позитивні відповіді): 1, 5, 10, 52, 55. - (Негативні відповіді): 32, 43, 44.

Шкала самоприйняття (3) + (позитивні відповіді): 12, 18, 28, 47, 48, 54. - (Негативні відповіді): 21.

Шкала самопослідовності, самокерівництва (4) + (позитивні відповіді): 50, 57. - (Негативні відповіді): 25, 27, 31, 35, 36.

Шкала самозвинувачення (5) + (позитивні відповіді): 3, 4, 9, 11, 16, 24, 45, 56. - (Негативні відповіді): ні.

Шкала самоцікавості (6) + (позитивні відповіді): 17, 20, 33. - (Негативні відповіді): 26, 30, 49, 51.

Шкала саморозуміння (7) + (позитивні відповіді): 53. - (Негативні відповіді): 6, 8, 13, 15, 22, 40.

+Показник за кожним фактором підраховується шляхом підсумовування тверджень, з якими випробуваний згоден, якщо вони входять у фактор із позитивним знаком; та твердження, з якими випробуваний не згоден, якщо вони входять у фактор із негативним знаком. За кожний збіг нараховується один бал.

Переведення сирих балів у відсотки

Фактор S				Фактор I			
"сирий бал"	Накопленные частоты (в %)	"сирий бал"	Накопленные частоты (в %)	"сирий бал"	Накопленные частоты (в %)	"сирий бал"	Накопленные частоты (в %)
0	0	16	74.33	0	1.67	8	58.67
1	0.67	17	80.00	1	4.00	9	71.33
2	3.00	18	85.00	2	6.00	10	80.00
3	5.33	19	88.00	3	9.33	11	86.67
4	6.33	20	90.67	4	16.00	12	91.33
5	9.00	21	93.33	5	25.33	13	96.67
6	13.00	22	96.00	6	34.00	14	99.67
7	16.00	23	96.67	7	44.67	15	100.00
8	21.33	24	98.00				
9	26.67	25	98.33				
10	32.33	26	98.67				
11	38.33	27	99.67				
12	49.00	28	99.67				
13	55.33	29	100.00				
14	62.67	30	100.00				
15	69.33						
Фактор II				Фактор III			
"сирий бал"	Накопичені частоти (у %)	"сирий бал"	Накопичені частоти (у %)	"сирий бал"	Накопичені частоти (у %)	"сирий бал"	Накопичені частоти (у %)
0	0.33	9	69.67	0	0.00	7	17.67
1	3.67	10	77.33	1	0.00	8	27.33
2	9.00	11	86.00	2	0.67	9	39.67
3	16.00	12	90.67	3	1.00	10	53.00
4	21.67	13	96.67	4	3.33	11	72.33
5	28.00	14	98.33	5	6.00	12	91.33
6	37.33	15	99.67	6	9.00	13	100.00
7	47.00	16	100.00				
8	58.00						
Фактор IV				Фактор I			
"сирий бал"	Накопичені частоти (у %)	"сирий бал"	Накопичені частоти (у %)	"сирий бал"	Накопичені частоти (у %)	"сирий бал"	Накопичені частоти (у %)

бал"	частоти (у %)	бал"	частоти (у %)	бал"	частоти (у %)	бал"	частоти (у %)
0	0.67	5	49.67	0	3.77	5	65.67
1	2.00	6	71.33	1	7.33	6	81.33
2	5.33	7	92.33	2	16.67	7	92.33
3	16.00	8	100.00	3	29.33	8	100.00
4	29.00			4	47.67		
Фактор 2				Фактор 3			
"сирий бал"	Накопичені частоти (у %)	"сирий бал"	Накопичені частоти (у %)	"сирий бал"	Накопичені частоти (у %)	"сирий бал"	Накопичені частоти (у %)
0	0.00	5	32.00	0	2.67	4	50.67
1	0.67	6	51.33	1	7.67	5	70.67
2	3.67	7	80.00	2	16.67	6	89.67
3	7.33	8	100.00	3	34.33	7	100.00
4	15.00						
Фактор 4				Фактор 5			
"сирий бал"	Накопичені частоти (у %)	"сирий бал"	Накопичені частоти (у %)	"сирий бал"	Накопичені частоти (у %)	"сирий бал"	Накопичені частоти (у %)
0	3.00	4	60.33	0	1.67	5	60.67
1	9.67	5	79.67	1	4.67	6	81.67
2	25.67	6	92.00	2	15.00	7	96.67
3	38.33	7	100.00	3	27.67	8	100.00
				4	43.33		
Фактор 6				Фактор 7			
"сирий бал"	Накопичені частоти (у %)	"сирий бал"	Накопичені частоти (у %)	"сирий бал"	Накопичені частоти (у %)	"сирий бал"	Накопичені частоти (у %)
0	0.67	4	34.33	0	4.33	4	83.67
1	3.00	5	54.67	1	21.33	5	94.00
2	11.33	6	80.00	2	43.33	6	99.33
3	20.00	7	100.00	3	68.67	7	100.00

При значенні показника менше 50 – ознака не виражена;

+50-74 – ознака виражена;

Більше 74 – ознака яскраво виражена.

Інтерпретація:

Назва шкали	Значення
Шкала інтегральна (S)	21
Шкала самоповаги (I)	13
Шкала аутосимпатії (II)	12
Шкала очікування позитивного відношення інших (III)	10

Шкала самоцікавості (IV)	6
Шкала самовпевненості (1)	7
Шкала очікування відношення інших (2)	6
Шкала самоприйняття (3)	7
Шкала самопослідовності (самокерівництва) (4)	5
Шкала самозвинувачення(5)	4
Шкала самоцікавості (6)	5
Шкала саморозуміння (7)	3
Шкала інтегральна [%] (S)	93.33
Шкала самоповаги [%] (I)	96.67
Шкала аутосимпатії [%] (II)	90.67
Шкала очікування позитивного відношення інших [%] (III)	53
Шкала самоцікавості [%] (IV)	71.33
Шкала самовпевненості [%] (1)	92.33
Шкала очікування відношення інших [%] (2)	51.33
Шкала самоприйняття [%] (3)	100
Шкала самопослідовності (самокерівництва) [%] (4)	79.67
Шкала самозвинувачення [%] (5)	43.33
Шкала самоцікавості [%] (6)	54.67
Шкала саморозуміння [%] (7)	68.67