

Київський національний університет імені Тараса Шевченка

Факультет психології

Кафедра загальної психології

Зв'язок психологічного благополуччя з самоактуалізацією особистості

Кваліфікаційна робота

Студентки 4 курсу ОР Бакалавр
(спеціальність 053 «Психологія»,
освітня програма «Психологія»)

Грищенко Єлизавети Олегівни

Науковий керівник:

кандидат психологічних наук
доцент кафедри загальної психології

Іваненко Богдана Борисівна

Роботу рекомендовано до захисту на ЕК №1

Протокол № від 2023 року

Завідувач кафедри загальної психології

_____ **Юрчинська Г.К.**

Київ-2023

ЗМІСТ

ВСТУП.....	2
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ЯК ПОКАЗНИК САМО АКТУАЛІЗАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ. .	6
1.1. Самоактуалізація особистості як психологічний феномен	6
1.2. Поняття психологічного благополуччя та його особливості	13
1.3. Взаємозв'язок самоактуалізації та психологічного благополуччя....	20
РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ЯК ПОКАЗНИКА САМОАКТУАЛІЗАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ	29
2.1 Організація та процедура дослідження	29
2.2 Аналіз результатів психодіагностичного дослідження	36
РОЗДІЛ 3 РОЗВИТОК ТА УДОСКОНАЛЕННЯ САМОАКТУАЛІЗАЦІЙНИХ МОЖЛИВОСТЕЙ І ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ	44
3.1 Обґрунтування змісту і методів корекційного впливу	44
3.2 Програма корекційно-розвивальної роботи	51
3.3 Оцінка ефективності корекційного впливу	64
ВИСНОВКИ	74
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	77
ДОДАТКИ	88

ВСТУП

Актуальність теми. Сьогодні перед кожною людиною стоїть дуже важливе завдання – усвідомити власну цінність у світі та найкращим чином реалізувати всі свої можливості в ньому. Бажання гідно прожити своє життя, розкрити індивідуальний особистісний потенціал є основою самореалізації. Індикатором і надійним критерієм того, чи людина на правильному шляху саморозвитку, є її психологічне благополуччя.

Проблема самоактуалізації є предметом наукових досліджень значної кількості психологів, педагогів, філософів. Цей складний і багатогранний феномен досліджували в гуманістичній психології А. Маслоу і К. Роджерс, в соціокультурному психоаналізі - К. Хорні, в психосинтезі - Р. Ассаджіолі, в гештальт-терапії - Ф. Перлз, в екзистенціальній психології - Д. Бьюенталь і Р. Мей та ін. Нині дослідники зосереджені на вивченні психологічних аспектів самореалізації як особистісного зростання (Е. Вахромов, Н. Ковальова, Л. Коростельова, О. Немиринський).

Питанням дослідження психічного благополуччя займалися зарубіжні та вітчизняні вчені. У теоріях Д. Біррена, Е. Бюлера, Е. Еріксона, Б. Ньюгартена, А. Маслоу, Г. Олпорта, К. Роджерса, К. Юнга та М. Ягоди концепція психічного благополуччя була включена на основі дослідження проблеми позитивної психологічної функції особистості. Т. Гордєєва, Т. Іванова, С. Кузнєцова, Є. Осін, Д. Сучков вважають, що психологічне благополуччя – це певний спосіб життя, процес, результатом якого є переживання щастя. Такі дослідники, як А. Вороніна, М. Лінч, К. Ріфф, П. Фесенко, Т. Шевеленкова описували психологічне благополуччя як комплексне переживання людини, що відображає наявність задоволеності своїм життям.

На нашу думку, дослідження зв'язку між самореалізацією та психологічним благополуччям особистості не втрачає своєї актуальності, оскільки самореалізація є основою прагнення людини зрозуміти свій внутрішній світ і встановити гармонійні стосунки з собою і з навколишнім

світом, розвивати свої здібності та проявляти свій потенціал. Саме психологічне благополуччя є індикатором психологічних і життєвих пріоритетів людини, сприяє відкриттю ресурсів для самореалізації, є орієнтиром на шляху до розвитку здібностей людини, особистісного зростання та створення умов для самореалізації.

Актуальність вищезазначених питань зумовила вибір теми даної дипломної роботи «Зв'язок психологічного благополуччя з самореалізацією особистості».

Об'єкт дослідження: психологічне благополуччя особистості.

Предмет дослідження: самоактуалізація особистості.

Мета дослідження: теоретично проаналізувати та емпірично визначити сутність та психологічні характеристики психологічного благополуччя особистості у контексті проблеми її самореалізації.

Відповідно до теми дослідження сформульовано наступні **завдання:**

1. Здійснити теоретичний аналіз наукової літератури з проблеми психологічного благополуччя, визначити сутність і закономірності процесу благополуччя особистості в контексті самоактуалізації особистості.
2. Провести емпіричне дослідження взаємозв'язку між психологічним благополуччям і самоактуалізацією.
3. Визначити характер взаємозв'язку між загальними показниками самоактуалізації та психологічного благополуччя особистості відповідно до умов і завдань її самореалізації.
4. Розробити та реалізувати програму психологічної корекційної роботи, що сприяє самоактуалізації та формуванню психологічного благополуччя особистості, перевірити її результативність.

Гіпотеза дослідження: благополуччя та самоактуалізація особистості – це процес усвідомленої реалізації особистістю своїх потенційних здібностей, що забезпечують успішну та ефективну самоактуалізацію в контексті

конкретних життєвих обставин. Ефективність процесу самоактуалізації, у свою чергу, позначається на параметрах психологічного благополуччя особистості.

Теоретичне значення даного дослідження:

- Розкриття концепції психологічного благополуччя та самоактуалізації як важливих психологічних конструктів.
- Встановлення зв'язку між психологічним благополуччям і самоактуалізацією на теоретичному рівні.
- Аналіз різних теорій та підходів до вивчення психологічного благополуччя і самоактуалізації.

Практичне значення дослідження:

- Надання рекомендацій щодо підвищення рівня благополуччя та сприяння самоактуалізації в індивідуальному й груповому контекстах.
- Врахування отриманих результатів у практиці психологічної роботи, освіти та розвитку особистості.

Методи дослідження:

- Теоретичні методи: аналіз наукової літератури, синтез теоретичних концепцій, систематизація і узагальнення наукових даних.
- Емпіричні методи: опитування, спостереження, інтерв'ю, анкетування.
- Статистичні методи: обробка та аналіз отриманих даних, кореляційний аналіз, факторний аналіз.
- Тестові методики: використання вже наявних психологічних тестів, що оцінюють рівень благополуччя та самоактуалізації.

Структура дипломної роботи. Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків. У першому розділі розглядаються теоретичні засади вивчення психологічного благополуччя як показника самоактуалізації особистості. У другому розділі проводиться емпіричне дослідження психологічного благополуччя як показника самоактуалізації особистості. Фінальним розділом є третій, в якому розглядається розвиток та удосконалення самоактуалізаційних можливостей і

психологічного благополуччя особистості. Після чого здійснюються висновки проведеного дослідження.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ЯК ПОКАЗНИКА САМОАКТУАЛІЗАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ

1.1. Самоактуалізація особистості як психологічний феномен

Поняття самоактуалізації вивчається багатьма науками, що відоме різноманітністю тлумачень цього феномену за наявності синонімічних понять. Термін «самоактуалізація» вживається в наукових публікаціях поряд із такими термінами, як «самоактуалізація», «самоактуалізація», «Самовдосконалення», «Саморозкриття». Як показує аналіз літератури, ці категорії є результатом розуміння різних аспектів загального саморозвитку особистості в мотиваційному («потреба», «прагнення») і процесуальному («діяльність», «реалізація») . аспекти, які взаємопов'язані, взаємообумовлені та визначають вибір власної позиції незалежно від зовнішніх впливів.

У психологічній науці феномен самоактуалізації має не дуже довгу, але досить яскраву історію. Більшість робіт з проблеми самоактуалізації походять від представників зарубіжної гуманістичної психології, розробленої проти біхевіоризму та психоаналізу (К. Роджерс, А. Маслоу).

Термін «самоактуалізація» вперше був використаний у роботі нейрофізіолога К. Гольдштейна, який вивчав ушкодження мозку внаслідок травм на початку 20 століття. Він писав, що організм людини керується прагненням до реалізації своїх здібностей. Вчений вважав, що здібності людини визначаються її потребами. Так само. К. Гольдштейн висунув ідею про те, що організм людини здатний відкладати певні речі на деякий час. Потреби (у сні, їжі, сексі тощо), коли певні мотиви виступають на перший план і вимагають цього.

Це поняття було запозичене у К. Гольдштейна і знайшло широке трактування в роботі А. Маслоу [56], який почав використовувати термін

«Самореалізація» як біологічно зумовлений «повноцінний розвиток людини». Під цим поняттям він розумів прагнення розпізнати внутрішній потенціал особистості. А. Маслоу розглядає та пояснює феномен самоактуалізації з різних точок зору:

- самоактуалізація означає не відсутність у особистості певних проблем, а те, що людина їх розуміє та усвідомлює;
- це повний досвід життя та буття реальним, а не лише потенційне створення ілюзорного образу буття;
- це розвиток здатності «робити найкращий вибір», тобто вибирати не те, що більш-менш прийнятно, а саме те, чого ти справді хочеш (це стосується різних сфер: робота, музика, партнер, їжа тощо);
- вміння нести відповідальність за свої рішення та вчинки;
- Самореалізація - це не конкретна річ, а тривалий процес, який можна порівняти зі шляхом просвітлення в буддизмі;
- це «піковий досвід»: пережити ті моменти, які є найпрекраснішими моментами в житті людини.

На думку А. Маслоу [56, 57], жодне суспільство не може створити людину, що самоактуалізується. Але водночас вона може дати такі можливості, які допомагають стати справжньою, зрілою людиною. Люди з високим ступенем самоактуалізації в психологічному сенсі здоровіші, а значить, у них вищі перцептивні та когнітивні здібності. Вони також не будуть задоволені другосортним результатом своєї роботи, такі особистості будуть намагатися робити все якнайкраще і бути першокласним фахівцем в обраній сфері. Готовність присвятити все своє життя певній справі (або професії) і присвятити весь свій час розвитку власного Навички, набуття нових знань і постійне прагнення до самовдосконалення, щоб стати кращим – це те, що А. Маслоу називає самоактуалізуючою особистістю.

А. Маслоу провів дослідження людей з високим рівнем самоактуалізації з

метою виявлення психологічних особливостей таких особистостей. Наприкінці дослідження було виявлено п'ятнадцять основних якостей самоактуалізованих особистостей [50].

1. Такі люди більш адекватно сприймають дійсність, вони вільні від стереотипів і упереджень, їх цікавить нове, незвідане.

2. Ви можете прийняти себе та інших такими, якими вони є насправді.

3. Вони спонтанні, природні та прості. Хоча вони дотримуються культурно сформованих традицій і ритуалів, вони підходять до них з певним почуттям гумору. Таке явище можна назвати свідомим конформізмом, який проявляється лише на зовнішньому рівні поведінки.

4. Зосередьтеся на конкретному бізнесі. У житті таких індивідів зазвичай є конкретне завдання чи справа, яку вони можуть назвати своєю місією, своєю метою. Для неї їй діяльність є загальнолюдською цінністю, яку можна трактувати філософськи.

5. Такі люди часто виключаються з різних світських заходів і часто змушені усамітнюватися. Тому вони намагаються захиститися від негативних зовнішніх подразників і знайти спокій і ресурси у внутрішньому світі.

6. наявність самостійності та незалежності від інших; Ви стійкі до впливу фруструючих факторів.

7. Самореалізовані люди мають свіже сприйняття, яке допомагає їм щоразу знаходити щось нове у знайомому.

8. У вас є пікові переживання, тобто відчуття, коли я ніби зникає, а почуття безмежної любові, краси, щастя тощо залишаються.

9. Наявність почуття спільності, єдності з усіма людьми.

10. Такі особистості плекають дружбу з такими ж самореалізованими людьми; Зазвичай це не велике коло спілкування, де стосунки будуються на глибокому рівні. Немає проявів ворожості у спілкуванні з іншими людьми.

11. Відносини демократично спрямовані. Ви готові вчитися в інших.

12. Моральні стандарти стабільні. Такі люди чітко відчують, де добро, а де зло; у них завжди є орієнтація на певну мету, до якої вони

рухаються і для досягнення якої використовують різні засоби.

13. У вас «філософське» почуття гумору. Самореалізовані люди ставляться до себе і до життя в цілому з певним почуттям гумору. Але вони ніколи не будуть висміювати чужі проблеми і турботи.

14. У всіх діях або діяльності таких людей буде присутній певний креатив.

15. Самореалізовані люди не будуть легко сприймати культуру, до якої вони належать. Вони мають критичне ставлення, завдяки чому такі люди здатні вибирати хороші сторони культури і відкидати погані. Вони не повністю ідентифікують себе з культурою і, як наслідок, часто ізольовані в середовищі, яке вони не бажають прийняти беззастережно. Швидше, такі люди бачать себе не лише представниками своєї країни, а й людства загалом.

Видатний гуманіст К. Роджерс [71] вважав, що кожна людина має орієнтацію на реалізацію, тобто прагнення до дорослішання, розвитку, зростання, прогресу. Це проявляється в тому, що людина здатна зрозуміти і прийняти себе і навіть ці аспекти себе життя, яке робить його незатишним і незручним. Але в той же час, тенденція до самореалізації проявляється в прагненні використовувати всі можливості власного тіла, щоб стати кращим, трансформувати в позитив звичні негативні шаблони, які заважають жити повноцінно і вільно світоглядно. , віра у власні сили і свобода проявити себе в цьому світі як зрілу особистість. Дослідник стверджує, що прагнення до самореалізації є вродженим, але для його прояву необхідні сприятливі зовнішні умови.

К. Роджерс розглядає концепцію самоактуалізації в контексті основного мотиву індивіда розвиватися, ставати більш компетентним, самодостатнім і рухатися до конгруентності. Цей процес є фундаментальним аспектом людської природи, щоб бути справжньою, цілісною, автентичною особистістю.

Іншим яскравим представником, який звернувся до проблеми самоактуалізації, є Р. Ассаджіолі [9]. Під терміном «самоактуалізація» він визначив такі два типи зростання людської свідомості:

Самореалізація, особистісне дозрівання та духовний розвиток особистості, відбувається вияв здібностей, які раніше були приховані навіть від самої людини (цей процес самореалізації відповідає феномену самореалізації за А. Маслоу);

Саморозуміння, розуміння власного «Я», коли це «Я» розпізнається і переживається як синтезуючий центр.

Так, за Р. Ассаджіолі, термін «самореалізація» включає самореалізацію та саморозуміння. На думку дослідника, людина може досягти самореалізації на будь-якому рівні.

Представник психоаналізу К. Хорні [87] вважав самореалізацію та самореалізацію природним бажанням кожної людини. У кожної людини є бажання розвиватися, бажання стати цілісною і сильною особистістю. Хоча в кожного з нас є приховані та нерозвинені здібності, ми часто не можемо ними скористатися, знайти і розкрити через наявність невротичних тенденцій, які гальмують процес самовдосконалення.

К. Юнг додав таке значення поняттю «самореалізація»: це кінцева мета людського розвитку, досягнення цілісності та єдності між різними його сторонами. Подібне тлумачення дав і А. Адлер, який акцентував увагу на розкритті творчої особистості та прагненні бути кращим за інших.

Досить велика кількість дослідників ототожнюють поняття «самоактуалізація» і «самореалізація» (К. Гольдштейн, К. Хорні). Це пояснюється тим, що термін «самореалізація» відсутній у більш популярних психологічних словниках, що видаються в нашій країні та за кордоном, але в той же час поняття самореалізації визначається як найбільш розроблена категорія в сучасній психологічній науці і включає в себе всі особливості самореалізації. Л. Коростильова [42] зазначає, що між термінами існує певна різниця «самоактуалізація» і «самореалізація» проявляється на суб'єктивному і об'єктивному рівнях. Самоактуалізація — це більше відображення процесу самоактуалізації на внутрішньому рівні людини, а самореалізація — це зовнішнє вираження свого справжнього Я.

На думку Є. Вахромова [17], самоактуалізація передбачає наявність в особистості «Я» (людського потенціалу), яка потребує «реалізації» (усвідомлення, розкриття) через цілеспрямовану систематичну роботу над собою та над власним розвитком. Результатом процесу самореалізації є особистість, яка максимально розкриває та використовує власний потенціал у суспільно значущій діяльності. Процес самореалізації – це діяльність раціонально мислячої людини, спрямована на свою особистість як на об'єкт, що приносить позитивний результат, тобто соціально значущий і виявляється в суспільно прийнятних формах.

Таке визначення поняттю самореалізація дає В. Лапик – це «усвідомлення людиною самого себе, тобто такої особистості, яка розвиває власні здібності, сама визначає свої цілі, сама їх реалізує і контролює, вміє сама за все брати відповідальність і при цьому не перекладатиме відповідальність на інших» [47]. Самоактуалізована особистість має такі якості та характеристики, які необхідна для його духовного розвитку. Вона допитлива, відкрита до нового, автономна, спонтанна, творча, комунікабельна, гнучка, може довіряти іншим і має сильну самооцінку [46].

Прагнення М. Вахрушина до самореалізації [18, с. 58] вважав головним мотивом кожної особистості, який є безперервним процесом. Дослідник стверджує, що «певною умовою руху до самоактуалізації є досвід міжособистісних стосунків (особливо стосунків із близькими, значущими людьми). Людина, яка досягла рівня самореалізації, досягає повної реалізації своїх здібностей, талантів і потенціалу».

М. Артюхіна та Є. Саніна [7] наголошують, що самореалізація – це процес реалізації свого потенціалу протягом життя. Головне завдання – стати повноцінною працездатною особистістю. Головний результат цього процесу – набуття впевненості, що в житті все робиться так, як має бути, не звертати уваги на помилки, набуття відчуття цілеспрямованості та повноти свого існування і оточуючих як особистості, своєї особистості, усвідомити індивідуальність. і універсальність.

О. Городилова [25] у своїй дисертації розглядає структуру параметрів самореалізації, яка включає такі три компоненти: «свідома спонтанність», «самосприйняття» та «прийняття інших». Дослідник розглядає два фактори – «Я і Я» та «Я і ти», які характеризують певне внутрішнє ставлення особистості до себе чи інших. Такі установки відображаються на поведінці людини. Автор підкреслює, що в міру просування особистості від юності до зрілості сильніше формується структура самоактуалізації за наявності спільних зв'язків. Наприклад, творча спрямованість і риси фактору «Я і ти» стають найбільш вираженими в дорослішання порівняно з підлітковим. У цей період зростає спонтанність, творчість і чутливість до себе, розширюються уявлення про природу людини.

Є. Горячева [26] розглядає самоактуалізацію як процес, що здійснюється спонтанно, з одного боку, і контрольований, з іншого. Спонтанність проявляється в тому, що людина не замислюючись і не усвідомлюючи цього визнає свої здібності. А керованість цього процесу полягає в розумінні людиною своїх індивідуальних якостей, властивостей і потреб, чого вона прагне, як приймає рішення, мотивовані потребою особистісного зростання, і як їх виконує. Автор досліджував особливості самореалізації підлітків і встановив, що суттєвою ознакою цього явища в цьому віковому періоді є бажання зрозуміти і пізнати себе, а також прагнення особистості до

Цікавим є погляд М. Челомбицької [88], яка розглядає самореалізацію як свідоме ставлення людини до вдосконалення власного способу життя, творчих змін та інтелектуального розвитку. Дослідниця наголошує, що позитивною самореалізацією є знання, праця, творчість, спілкування, самотворення та постійна внутрішня робота над собою. На цей процес безпосередньо впливає діяльність самої особистості, але велике значення має те, в якому соціальному середовищі перебуває людина і чи дає воно можливість реалізувати свій потенціал. Крім того, М. Челомбицька зазначає, що кожна людина повинна самостійно знайти справу, якій вона може присвятити себе, тобто знайти власний шлях самовдосконалення відповідно до своєї природи. фізична особа

який прагне до самореалізації, усвідомлює, якою людиною хоче стати і буде своє життя. розпізнавати свої біологічні, соціальні та духовні потреби. Водночас у сучасний час гострою необхідністю є формування індивідуальної стратегії самореалізації, яка визначатиме вибір, спосіб життя особистості, активність, соціальний інтерес і творчий потенціал. Якщо дано велика потреба. Якщо дано велика потреба. Якщо дана індивідуальна стратегія формується і реалізується людиною свідомо, і така людина менш залежна від думки оточуючих, більш незалежна і оновлена.

А. Забеліна [30] визначає самореалізацію як основну якість психічно здорової та зрілої особистості, яка прагне до саморозвитку, повної реалізації свого потенціалу та максимального прояву найкращих якостей. Людина постійно робить вибір. Коли це робиться кожного разу усвідомлено на благо розвитку людини як особистості, можна сказати, що це шлях до духовного благополуччя та самореалізації. Така людина має глибоку рефлексію, певну усталену систему цінностей і відповідний «Я-образ».

А. Копитін трактує поняття самореалізації як процес саморозвитку людини та постійного внутрішнього зростання. Цей феномен служить основою для побудови стратегії свого життя [41, С. 39].

Тому самореалізація іманентно властива людині і проявляється як тенденція до саморозвитку. На певному етапі розвитку людини самоактуалізація функціонує як фундаментальна якість зрілої особистості, що прагне до повної реалізації свого потенціалу. Показники самореалізації особистості відображають удосконалення та розвиток таких якостей, як особистісна автономія, здатність до особистісного та професійного самовизначення тощо.

1.2. Поняття психологічного благополуччя та його особливості

Поняття «психологічне благополуччя» було введено в науковий обіг у 1969 році завдяки роботі Н. Бредберна [14]. У дослідженні автор описав структурні компоненти психічного благополуччя, він вважав цей феномен

своєрідним балансом, що виявляється в постійній взаємодії афектів позитивного і негативного спектру. Виникнення позитивного афекту зазвичай пов'язано з реакцією людини на ті події в її житті, які викликають позитивні емоції (радість, ентузіазм, задоволення тощо). З іншого боку, негативний вплив є результатом певних подій, які засмучують і засмучують людину. Індикатором психологічного благополуччя автор називає різницю між негативним і позитивним самопочуттям людини. Наскільки людина задоволена своїм життям. Якщо у суб'єкта більшою мірою накопичений позитивний афект, він часто почуватиметься щасливим і радісним, тобто матиме достатньо високий рівень психологічного благополуччя. А в тому випадку, якщо негативний афект перевищує накопичені позитивні емоції, рівень психологічного благополуччя зазвичай низький, через що індивід відчуває себе нещасним і часто висловлює невдоволення власним життям.

Е. Дінер продовжив розвиток ідей Н. Бредберна. У своїх роботах [94, 95] для кращого розуміння структури психологічного благополуччя він ввів таке поняття як «суб'єктивне благополуччя». На його думку, «Суб'єктивне благополуччя» формується з наступних трьох компонентів: відчуття задоволення, наявність приємних емоцій, наявність неприємних емоцій. Суть цього конструкту полягає в тому, що людина сама інтелектуально оцінює задоволеність власним життям і те, яке у неї емоційне самоприйняття. Автор звертає увагу на те, що важливо, як саме і чому людина дає оцінку власному житті [93].

Концепція психічного благополуччя К. Ріффа [99] базується на ідеї, що людина може досягти психічного благополуччя, незважаючи на зовнішні умови, оскільки вона наділена свободою волі. К. Ріфф стверджувала, що основою психологічного благополуччя є позитивне функціонування особистості, і вона запропонувала структуру благополуччя, яка наголошує на базових компонентах: компетентності, автономії, самоприйнятті, особистісному зростанні, позитивних стосунках з іншими.

Як представник позитивної психології М. Селігман [78] розглядає поняття благополуччя як взаємозамінне й тотожне поняттю щастя. Автор пояснює Ці терміни поєднують у собі наявність позитивних почуттів і позитивну діяльність. Часто добробут і щастя асоціюються з емоціями, але іноді людина може абстрагуватися від емоцій, коли повністю занурюється в певну діяльність. М. Селігман поділяє позитивні почуття на три категорії:

- позитивні почуття, пов'язані з минулим (задоволення, безтурботність, достаток, гордість тощо);
- позитивні почуття щодо майбутнього (надія, впевненість у собі, оптимізм і віра в Бога);
- позитивні почуття, пов'язані з сьогоденням (поділяються на два типи: фізична радість, яку ми отримуємо від почуттів, і висока, духовна радість - блаженство, екстаз, радість тощо).

Досягнення щастя і благополуччя є метою позитивної психології. Так, М. Селігман запропонував формулу щастя: $S = U + O + Z$, де S – рівень стабільного, тривалого щастя індивіда; U – успадкований рівень «Щастя»; O – обставини людини; Z - ті чинники, які залежать від нас.

Л. Куликов [45] вважає, що самопочуття (або нездужання) людини залежить від різних сторін життя, серед яких велике значення має те, як людина ставиться до себе та до навколишнього світу. Самопочуття людини є результатом поєднання кількох його складових:

- соціальне благополуччя (ступінь, до якої людина задоволена власним статусом у суспільстві та наскільки релевантним є стан суспільства, до якого належить особа, чи задоволена вона своїм статусом і зв'язками в мікросоціальному середовищі; особа має почуття спільноти тощо);
- духовне благополуччя (складається з того, чи причетна людина до духовної культури; наявність віри в Бога чи у власні сили, у долю чи випадковість; усвідомлення людиною важливості власного існування в цьому світі та добровільно виявляє відданість вірі);

- фізичне (тілесне) благополуччя (наявність доброго фізичного самопочуття, фізичного комфорту та задовільного для особи стану здоров'я);
- матеріальний добробут (задоволеність людини власним матеріальним добробутом);
- психологічне благополуччя (виявляється у відчутті гармонії, цілісності, наявності внутрішньої рівноваги та злагодженості психічних процесів особистості).

Усі ці складові благополуччя дуже тісно пов'язані. Тому будь-яка зміна в одній сфері життя людини впливає на зміни в іншій.

На думку Л. Кулікова, у структурі психологічного благополуччя можна виділити дві складові – емоційну та когнітивну. Емоційний компонент можна інтерпретувати як переживання, що є наслідком успішного (або неуспішного) функціонування людини в різних сферах. Когнітивний компонент відображає цілісність і послідовність світогляду особистості, що склався на даний момент життя.

Суть благополуччя полягає в тому, чи має людина певні цілі в житті, чи успішно вона реалізує свої плани, чи є у неї необхідні ресурси та умови для їх досягнення. Це залежить від міжособистісних стосунків, отримання позитивних емоцій від спілкування з оточуючими та від того, наскільки людина задоволена якістю власного життя. Деструктивними факторами благополуччя є соціальна ізоляція, відчуття напруги у важливих міжособистісних стосунках.

Л. Куликов трактує суб'єктивне благополуччя як таке переживання, яке є узагальненим і відносно стійким, а також має досить велике значення для людини, для її душевного стану та самовідчуття.

Дослідник Є. Балацький розглядає благополуччя як феномен, що ґрунтується на задоволеності життям, і у своїй роботі [10] перераховує ряд факторів, які впливатимуть на це складне, комплексне поняття:

- 1) наявність особистої та сімейної безпеки (відсутність злочинності, низький ризик техногенних катастроф тощо);

- 2) задовільний матеріальний стан (людина матеріально самозабезпечена, має нормальне житло, одяг, харчування, належне медичне обслуговування);
- 3) Наявність сімейного благополуччя (має гармонійні стосунки з родиною, засновані на взаємоповазі);
- 4) здатність досягати своїх цілей (особистість соціально і політично вільна для реалізації свого потенціалу);
- 5) творча самореалізація (людина може самовиразитися та проявити свою індивідуальність);
- 6) продуктивний вільний час (людина ефективно використовує свій вільний час);
- 7) задовільний клімат (відсутні стихійні лиха, досить різкі перепади тиску і температури, постійні зливи, погодні умови дозволяють нормально функціонувати суспільству);
- 8) мати гідний соціальний статус (людина має гідну роботу, є кваліфікованим спеціалістом, може мати певні звання, звання, нагороди тощо);
- 9) наявність ефективних неформальних соціальних стосунків (взаєморозуміння у спілкуванні, дружбі, сексі);
- 10) Впевненість у власному майбутньому, наявність соціальної стабільності (задовільна економічна ситуація в країні, помірна інфляція, відсутність політичних і соціальних потрясінь);
- 11) комфортність середовища, в якому проживає людина (розвинена інфраструктура, гарна екологічна обстановка тощо);
- 12) стан здоров'я задовільний (важких травм, хронічних захворювань немає).

Т. Кашдан і М. Штегер [96] розглядають взаємозв'язок щастя і благополуччя в позитивній психології і вбачають необхідність розуміння цих понять у двох напрямках - у вузькому і в широкому сенсі. Суть вузького підходу полягає в тому, що психологічне благополуччя ототожнюється з поняттям щастя. У ширшій перспективі щастя є лише одним із багатьох

компонентів, які складають благополуччя. Широкий підхід включає також сенс життя людини, головну мету її існування; психологічна потреба в причетності; обізнаність, гнучкість і збалансоване життя; Потреба в продуктивності, автономії та компетентності тощо.

А. Подузов і В. Язикова [64] досліджують проблему якості життя населення і вважають, що на добробут людей істотно впливає наявність соціальної гармонії та збалансованості культурних складових як суспільства загалом, так і його окремі сегменти. Отже, соціальна позиція впливає на якість життя, самопочуття та свідомість особистості.

Р. Шамійонов [89] розглядав суб'єктивне благополуччя як емоційно-оцінне ставлення індивіда до власного життя, до самого себе, до стосунків з іншими та до тих процесів, які мають відношення до сприйняття людиною цінності та сенсу-буття. «свого життя, відчуття щастя і задоволеності власною працею.

Л. Жуковська [29] трактує психологічне благополуччя як певний фундаментальний, інтегральний суб'єктивний конструкт, завдяки якому людина сприймає та оцінює власне функціонування, виходячи з потенційних можливостей. Психічне благополуччя структурується навколо шести основних факторів: наявність життєвих цілей, особистісний розвиток, автономія, компетентність, самосприйняття та позитивні стосунки з іншими. Л. Жуковська досліджує проблему взаємозв'язку між психологічним благополуччям і батьківським ставленням і виявляє, що для жінок більше внутрішні цінності важливіші за зовнішні. Кар'єра і сім'я, наприклад, однаково важливі. Для жінки робота важлива як простір для творчості та реалізації свого потенціалу, а цінність сім'ї полягає у створенні емоційно близьких міжособистісних стосунків. Тому для психологічного благополуччя жінки важливо, щоб вона була задоволена в обох сферах.

Складові жіночого психологічного благополуччя також демонструють певну вікову тенденцію. У молодості його характерними аспектами є саморозвиток і особистісне зростання, середній вік більше асоціюється з

наявними внутрішніми цінностями, а також здатністю піклуватися про інших людей. Важливість зовнішніх цінностей з віком зменшується, на перший план виходять внутрішні цінності: задоволення сімейним життям стає більш гострою потребою, ніж професійні досягнення. Велике значення мають такі установки, що виробляються в сім'ї і передаються з покоління в покоління. Ставлення батьків впливає на самопочуття дитини. Чим вищий індекс психологічного благополуччя матері, тим вище це буде для її дочки. Тому психологічне благополуччя служить джерелом формування здорових батьківських установок [29].

О. Фоміна [84] розуміє психічне благополуччя як динамічне утворення, пов'язане із соціальною ситуацією індивідуального розвитку, вирішенням певних вікових завдань, зумовлених новоутвореннями та наявних у кожному віці специфічних проблем. Благополуччя різне на кожному віковому рівні людини: найвищі показники характерні для ранньої зрілості, тоді як у підліткового або середнього віку психічне благополуччя трохи нижче. На зниження добробуту людини впливають такі базові чинники, як соціальний рівень, стосунки з людьми, рівень психологічної зрілості.

Про значення батьківської освіти у формуванні психологічного благополуччя дитини в роботах О. Андроннікової та К. Ветерок [5].

Здорова особистість – результат позитивної участі батьків у вихованні та розвитку дитини. Завдяки позитивному впливу сім'ї дитина набуває необхідних якостей для ефективної життєдіяльності, така особистість впевнена у своїх силах, активна, емоційна, гнучка, вмє будувати соціальні стосунки. Для того, щоб процеси формування психічно здорової особистості проходили успішно, необхідні такі передумови:

- 1) формування позитивний Я-образу і Іншого без упередження та стереотипи щодо національності, статі, віку;
- 2) розвиток здатності до саморефлексії, до зосередженості на внутрішніх процесах;

- 3) розвиток умінь розуміти, описувати, проявляти та диференціювати почуття;
- 4) розвиток обізнаності про власні поведінкові реакції та поведінку оточуючих;
- 5) прагнення до самореалізації як способу реалізації свого творчого та духовного потенціалу;
- б) готовність до внутрішніх перетворень, вміння знаходити вихід з проблемних кризових життєвих ситуацій.

На думку Г. Пучкова [70], який вивчав суб'єктивне відчуття людиною психологічного благополуччя, назвав основні теоретичні підходи щодо даного феномену:

- цільовий підхід: заснований на орієнтації на конкретну мету. Психологічне благополуччя людини досягається тоді, коли вона досягла своєї мети;
- ціннісний підхід: мотив визначають не лише як прагнення до благополуччя, а й як зв'язок конкретної мотивації з результатом діяльності;
- когнітивний підхід: пояснення схильності індивіда відчувати суб'єктивне благополуччя шляхом пов'язування його з мисленням, пам'яттю та іншими когнітивними процесами;
- соціально-психологічний підхід: дослідження тих соціально-психологічних чинників, які мають певний вплив на психологічне благополуччя людини;
- особистісний і ситуативний підходи: витоки цих підходів у філософських вченнях протиставляються один одному. Так, Дж. Локк вбачав суть відчуття щастя особистістю в сумі маленьких задоволень, а І. Кант — як глобальну схильність людини сприймати світ позитивно.

1.3. Взаємозв'язок самореалізації та психологічного благополуччя особистості

У наукових працях вітчизняних і зарубіжних дослідників простежується думка, що основою психічного благополуччя є суб'єктивна оцінка людиною себе та власного життя в процесі самореалізації та особистісного зростання (Е. Дінер, Р. Еммонс, Д. Канеман, Н. Бредберн, К. Ріфф та ін.).

Методологічною основою для детальнішого розгляду феномену самореалізації, на наш погляд, є посилення на теоретичні розробки М. Гінзбурга [22] щодо природи самовизначення особистості. Як зазначає автор, «людину можна охарактеризувати як духовно-матеріальну і нескінченно-конечну, позачасово-часову істоту. Ця подвійність є протиріччям, яке створює і визначає людську природу. Ці два аспекти людського буття можна охарактеризувати двома вимірами – вертикальним і горизонтальним, де перший компонент надає сенсу людському існуванню, забезпечуючи його ціннісно-визначальну єдність, яка має вияв і матеріалізується в другому компоненті. Досягнення ціннісної єдності та реалізація її людиною є її самовизначенням у світі. Істотною ознакою самовизначення є орієнтація на майбутнє, а також розрізняють семантичне та часове майбутнє» [22, с. 46]. Також автор вводить поняття «життєве поле особистості», яке відображає позапросторові і позачасові аспекти людського буття і визначає їх як «набір індивідуальних цінностей і смислів та простір реальних дій - актуальних і потенційних, що охоплює ... психологічне минуле - втілення минулого досвіду ..., психологічне теперішнє - саморозвиток (самопізнання і самоактуалізація), психологічне майбутнє – опосередкування змісту і часової перспективи» [22, с.47].

Крім того, М. Гінзбург постулює наступні співвідношення між компонентами життєвого поля особистості. Психологічне минуле: а) по відношенню до психологічного сьогодення задає межі та спосіб саморозвитку, зумовлює його успіх чи невдачу (ефективність – неефективність); б) передає, надає або підриває впевненість щодо психологічного майбутнього, ставить його під сумнів.

Психологічне сьогодення: а) по відношенню до психологічного минулого усвідомлює підсумок минулого розвитку, але в той же час має терапевтичні

здібності, може компенсувати помилки у вирішенні попередніх завдань - набуття нового досвіду може розширити межі уяви людини, його здібності та зняти звичайні обмеження; б) щодо психологічного майбутнього, залежно від ефективності та неефективності саморозвитку, майбутнє визначається як осмислене чи беззмістовне, структуроване чи неструктуроване, активне (плановане) чи пасивне (випадкове). Психологічне майбутнє: а) по відношенню до психологічного сьогодення мотивує і посилює або знецінює і знецінює; б) по відношенню до психічного минулого воно порівнюється з минулим, приймається як продовження і розвиток минулого або як його відкидання і заперечення. а) по відношенню до психологічного сьогодення мотивує і посилює або знецінює і знецінює; б) по відношенню до психічного минулого воно порівнюється з минулим, приймається як продовження і розвиток минулого або як його відкидання і заперечення. а) по відношенню до психологічного сьогодення мотивує і посилює або знецінює і знецінює; б) по відношенню до психічного минулого воно порівнюється з минулим, приймається як продовження і розвиток минулого або як його відкидання і заперечення.

Вважаємо, що таке розуміння самореалізації особистості передбачає актуальне (контекстуальне) і стійке (позачасове та позаситуативне) переживання відповідного стану благополуччя – неблагополуччя. У цьому аспекті підтверджується взаємозв'язок між самоактуалізацією особистості та її суб'єктивно-психологічним благополуччям.

Психічне благополуччя та процес самореалізації особистості досить вдало синтезовано в теорії К. Ріффа [97, 98]. Автор виділяє такі шість компонентів психічного благополуччя:

- самоприйняття;
- позитивні стосунки з іншими людьми;
- автономність;
- екологічний менеджмент;
- мати мету в житті;

- особистісне зростання.

Кожен із цих шести компонентів може відрізнятися за силою і таким чином визначати інтегральний показник психологічного благополуччя людини.

Н. Усова [82] вважає, що якщо під суб'єктивним благополуччям розуміти певну задоволеність людини важливими для неї сферами життя, її потребами, то в даному випадку самореалізація є її вищою формою. Дослідник зазначає, що важливою складовою, яка пов'язує відчуття суб'єктивного благополуччя людини та прагнення до самореалізації, є її образ Я. Людина, яка здатна зрозуміти свій внутрішній світ, власні потреби, приймати рішення незалежно від думки оточуючих, має вищий рівень добробуту. На думку Н. Усової, здатність людини до саморегуляції, протистояння соціальному тиску, бути незалежною,

А. Маслоу [56] стверджує, що не всі люди досягають розкриття своєї самоідентичності і лише значна частина населення не може досягти повної самоактуалізації. За словами вченого, досягти цієї точки можуть люди з найвищим рівнем психологічного благополуччя. Коли людина відмовляється від самоактуалізації, у особистості розвивається невроз, який підтримується певними захисними механізмами [58].

На думку Р. Ассаджолі [9], для досягнення психологічного благополуччя людина повинна звільнитися від рабства того, що сковує її в повсякденному житті, від несвідомих комплексів та ілюзій, навчитися правильно встановлювати стосунки з навколишнім світом. Його , внутрішньої гармонії в пошуку себе і т. д. є шлях до справжньої самореалізації. Для досягнення поставленої мети автор виділяє такі етапи:

- 1) Пізнання людиною самого себе на глибинному рівні;
- 2) Контроль за різними складовими своєї особистості;
- 3) Реалізація Правильно "Я" – людина розкрито або створює об'єднавчий «центр»;
- 4) Психосинтез – навколо створений "Центр" відбувається реконструкція або формування особистості.

Л. Усачова [80] досліджувала значення самоактуалізації для психологічного благополуччя практичного психолога. Дослідник, спираючись на рису гуманістичної концепції самореалізованої особистості, виходив з того, що психологічне благополуччя психолога-практика залежить від його самореалізації – чим вища самореалізація, тим більший показник психологічного благополуччя психолога-практика. Така особистість менше конфліктує і більше зосереджена на вирішенні власних проблем і задоволенні власних мотивів, що не впливає на ефективність діяльності. Психологи з високим рівнем самоактуалізації здатні більш позитивно сприймати клієнта і знаходити більш потрібні ключі, які сприяють особистісному зростанню людини. Тому діяльність такого психолога буде більш ефективною та плідною. Л. Усачова робить висновок, що самоактуалізація як основний структурний елемент психологічного благополуччя має достатньо великий вплив на професійну діяльність і виступає необхідним мотиваційним фактором [80, С. 169].

Ю. Кашлюк [36] розглядав психічне благополуччя як феномен, що впливає на всі сторони людського життя, тобто людина здатна до цього.

Самоактуалізація. Розглядаючи фактори психічного благополуччя, аналізував Ю. Кашлюк різні підходи та виділив такі складові:

- яку інтегральну когнітивно-емоційну оцінку дає людина своїй задоволеності життям;
- наявність функціонального стану особи, тобто для сприятливого психічного та психофізіологічного стану особи не повинно бути негативних переживань і станів, що загрожують нормальній діяльності психіки та організму в цілому;
- характерна ціннісно-мотиваційна сфера особистості, що складається із загального ставлення до життя та наявності індивідуальних пріоритетів, певної системи координат;
- розумне використання наявних можливостей для досягнення значущих цілей та наявність відповідності між потребами та можливостями;

- соціальна підтримка, відсутність конфліктних ситуацій, відкритість у міжособистісних стосунках, задовільне соціальне середовище та благополуччя близьких і важливих людей;

- Самооцінка і самоставлення, впевненість у собі, особиста відповідальність за власне існування;

- Ефективність у досягненні значущих цілей і перспектив.

О. Яценко [92] у своєму дослідженні визначила особливості взаємозв'язку між самоактуалізацією та психологічним благополуччям. Автор зазначає, що на параметри самореалізації впливають вікові та професійні аспекти. Людина проходить певні фази соціалізації протягом свого життя, які визначаються важливими для неї стосунками. Таким чином, коли людина досягає зрілості, самоактуалізація та задоволеність життям стають більш інтегрованими. Дослідниця зазначила, що одним із провідних компонентів суб'єктивного благополуччя є емоційно-оціночний, який проявляється у самосвідомості та самоідентифікації людини, збереженні балансу між зовнішнім і внутрішнім світом особистості, є компонентом Самоактуалізація. Було встановлено, що коли соціальне середовище надає велике значення, відбувається зниження самооцінки, самоприйняття та самооцінки (складова психологічного благополуччя), що, у свою чергу, створює перешкоду для прояву такої важливої складової самоактуалізації, як автентичність особистості. Високий ступінь суб'єктивного благополуччя характеризується переважанням позитивного емоційного стану, інтересу до себе і своєї діяльності, відмови від оцінки власної внутрішньої цінності на основі зовнішніх досягнень і думки оточуючих, високої толерантності до фрустрації (дозволяє себе та інших помилок) і автентичність.

Крім того, О. Яценко зазначає, що когнітивний компонент благополуччя, спрямований на усвідомлення життя «тут і зараз», менше пов'язаний із самоактуалізацією і більше спрямований на очікувану ймовірну самоактуалізацію.

Мотиваційно-поведінковий компонент суб'єктивного благополуччя

виконує функцію саморозвитку та самовдосконалення і спрямований на особистісне зростання людини, що, з одного боку, показує рівень суб'єктивного благополуччя, а з іншого – з іншого боку, ступінь самореалізації особистості.

Г. Пучкова [70] стверджує, що зв'язок між психологічним благополуччям і самореалізацією також можна розглядати з двох сторін. По-перше, як такий механізм, який може призвести до запуску процесу самопізнання та саморозвитку особистості. По-друге, цей зв'язок (при посиленні в ту чи іншу сторону) може служити чинником, який може викликати особистісну стагнацію або навіть особистісну кризу.

Суб'єктивне благополуччя відображає ставлення людини до аспектів своєї роботи і проливає світло на її життєву позицію в професійному житті. Так, А. Тимофєєва [80] досліджувала взаємозв'язок між самоактуалізацією та суб'єктивним благополуччям у педагогів. Вона сформулила визначення самореалізації як специфічного прагнення людини до подальшого розвитку та вдосконалення з метою використання власних знань, умінь та навичок у майбутньому в роботі, щоденна самореалізація вчителя в роботі визначається зовнішніми та внутрішніми факторами. Соціально-професійні, тобто зовнішні, фактори базуються на педагогічних вимогах, які пред'являються до діяльності вчителя і служать регулюючим механізмом саморозвитку вчителя. Особистісні, тобто внутрішні фактори самореалізації полягають в іманентному переході від потенційних можливостей до реальних можливостей. Автор стверджує, що для педагога самооцінка та впевненість у своїх силах є дієвим мотивом і основною вимогою самореалізації у професійній діяльності. Тому позитивне ставлення вчителя до себе і до своєї роботи спонукає його розвивати свої професійні навички, підвищувати свій рівень знань та професійне зростання. А. Тимофєєва робить висновок, що для особистості педагога поняття самореалізації та суб'єктивного благополуччя взаємопов'язані. Якість життя людини залежить від її добробуту та досягнення високого рівня самореалізації [80, с. 113-114].

О. Ідобаєва [31, с. 133] встановили, що між емоційним стресом людини, відчуттям хронічної втоми та самореалізацією існує зв'язок, причому цей

зв'язок досить стійкий у часі та має негативне спрямування. Це може свідчити про залежність цих явищ - зменшення одного призводить до зміни структури іншого. Зменшення рівня тривожності та втоми (психічного неблагополуччя) супроводжується підвищенням рівня самоактуалізації особистості. Отже, процесом самоактуалізації можна керувати, впливаючи на модальність емоційного фону психологічного благополуччя – тим самим знижуючи показники тривожності та відновлюючи адаптаційні ресурси особистості [32].

У системі психологічних характеристик особистості, які, з одного боку, забезпечують процес самореалізації, а з іншого, демонструють його ефективність, на нашу думку, найбільше значення мають змістовні життєві орієнтації та глибинні стрижневі переконання особистості.

На думку Д. Леонт'єва [51, 52] смисложиттєві орієнтації являють собою цілісну систему усвідомлених і вибіркових зв'язків, що відображають: спрямованість особистості; наявність у них життєвих цілей; особистий ступінь обізнаності з виборами та оцінками; ступінь задоволеності життям; і здатність брати відповідальність за себе і своє життя і тим самим впливати на його перебіг. Автор зазначає, що смисложиттєві орієнтації розглядаються двояко. По-перше, це сфери життя, в яких дана людина найімовірніше знайде сенс життя. По-друге, це зв'язок мети життя з майбутнім, теперішнім і минулим людини. Значущі життєві орієнтації відображають, наскільки значущою є мета людини в житті.

На думку Д. Леонт'єва, змістовні життєві орієнтації мають бути продуктивними (тобто доречними) і сприяти позитивному розвитку особистості. На певному етапі особистісно-професійного становлення людина виходить на нові рівні розуміння себе та навколишнього світу, активно засвоюючи і відтворюючи соціальний зміст різних видів діяльності, особливо професійної, і водночас трансформуючи цей зміст в особистісну. смислові орієнтації: спочатку на рівні особистісних смислів, потім на рівні стійких семантичних структур і диспозицій (базових переконань). Ці перетворення відбуваються в процесі соціально-рольових експериментів, результатом яких є

індивідуальна система смисложиттєвих орієнтацій. Так можна сперечатися що важливою передумовою успішної самореалізації особистості є струнка, послідовна система змістовних життєвих орієнтацій і базових переконань, які складають основу формування узгоджених за змістом і часом життєвих планів. Крім того, показником результативності та ефективності самореалізації є відповідний рівень психологічного благополуччя.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ЯК ПОКАЗНИКА САМОАКТУАЛІЗАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ

2.1. Організація та процедура емпіричного дослідження

Відповідно до теоретичної гіпотези нашого дослідження, самоактуалізація особистості – це процес реалізації свого потенціалу, який забезпечує успішну та ефективну самореалізацію в контексті конкретних життєвих обставин. Ефективність процесу самоактуалізації, у свою чергу, позначається на параметрах психологічного благополуччя особистості.

Відповідно, метою нашого емпіричного дослідження було визначено параметрів самоактуалізації та психологічного благополуччя особистості, а також характеру та закономірності їх взаємозв'язку.

Емпіричне дослідження проводилось нами на базі Криворізького державного педагогічного університету ім. Вибірка склала 30 студентів віком від 18 до 22 років. Така вибірка сформувалася тому, що з раннього віку простежується динаміка формування компонентів самореалізації. Коледж – це перехідний етап до дорослого життя. Чим швидше будуть діагностовані та виправлені певні спотворення, які заважають людині усвідомити свою цінність, проявити свій потенціал і реалізувати себе у світі, тим більша ймовірність того, що людина зможе подолати негативні моделі та досягти психологічного благополуччя.

Програма нашого емпіричного дослідження включала наступні етапи.

1. На першому етапі дослідження ми визначили методологічні основи дослідження, тип і розмір досліджуваної вибірки.

2. Другий етап. Основним завданням цього етапу є збір емпіричних даних. На цьому етапі дослідження ми провели психологічну діагностику основних компонентів самоактуалізації та психологічного благополуччя, що

визначають характер життєвих орієнтацій та наявність домінуючих стрижневих переконань.

3. Етап включав математико-статистичної обробки емпіричних даних та інтерпретацію результатів наших досліджень.

4. Етап інтерпретації отриманих даних. На даному етапі сформульовано висновки емпіричного дослідження, проведено кількісний та якісний аналіз даних, отриманих під час його проведення, наведено конкретні результати проведених діагностичних методик, виділено середньо-групові показники рівня психологічного благополуччя.

Завданнями емпіричного дослідження були:

- обґрунтування та вибір валідного психодіагностичного інструментарію;
- обґрунтування та вибір відповідних математико-статистичних методів для кількісного аналізу емпіричних даних;
- проведення кількісного та якісного аналізу отриманих емпіричних даних та інтерпретація результатів дослідження.

Опитувальник К. Ріффа «Шкала психічного благополуччя» (за Т. Шевеленковою та Т. Фесенко [90]). Анкета допомагає виміряти вираженість основних компонентів психічного благополуччя, діагностувати поточне психологічне благополуччя людини на даному етапі життя.

1. Шкала позитивних стосунків з іншими.

У тих, хто має низькі результати, обмежений діапазон довірливих стосунків з іншими: їм важко відкриватися, дарувати тепло та піклуватися про інших; зазвичай ізольовані та розчаровані в міжособистісних стосунках; рідко йдуть на компроміс, щоб підтримувати значущі стосунки з іншими. Респонденти з високими балами мають хороші стосунки з іншими, засновані на взаємній довірі; турбота про благополуччя інших; може співпереживати та будувати близькі стосунки; визнати, що міжособистісні стосунки засновані на взаємних поступках.

2. Шкала «автономії».

Високі бали означають, що ці суб'єкти самовпевнені, незалежні та здатні відстоювати свою думку; вміти самостійно регулювати поведінку; Оцінюйте себе за особистими критеріями і не дотримуйтеся нав'язливих стандартів. Респонденти з низькими балами часто покладаються на думку та судження інших, коли йдеться про прийняття важливого рішення, вони більше покладаються на думку інших, ніж на свою власну; здатні піддаватися на провокації суспільства мислити і діяти певним чином.

3. Шкала «екологічний менеджмент».

Високі бали свідчать про здатність суб'єктів контролювати зовнішню діяльність, керувати середовищем, використовувати наявні можливості та певні ситуації та умови, необхідні для задоволення власних потреб і досягнення особистих цілей, які можуть створювати самостійно. Низькі бали вказують на тих осіб, які можуть відчувати труднощі з організацією своєї діяльності, які не відчують спроможності змінити або покращити вже існуючі обставини, які не використовують надані можливості та не контролюють те, що відбувається навколо них.

4. Шкала особистісного зростання.

Респонденти, які відчують, що постійно розвиваються, самореалізуються та відкриті до нового, отримують найвищий бал; відчувати реалізацію власного потенціалу, бачити динаміку вдосконалення своїх якостей і дій протягом певного часу; змінювати відповідно до власної продуктивності та знань. Особи з низькими оцінками усвідомлюють гальмування свого розвитку, не бачать свого особистісного вдосконалення чи реалізації свого потенціалу; мало цікавляться життям, відчують нездатність налагодити нові стосунки чи змінити власну поведінку.

5. Сенс масштабу життя.

Високі бали показали ті суб'єкти, які мають конкретну мету в своєму житті і виявляють бажання її досягти; здатний думати, що весь минулий досвід і те, що відбувається зараз, мають значення; мати певні переконання, які служать джерелом життєвих цілей; мати такі цілі та наміри, які є орієнтирами

на все життя. Випробовувані, які показали низький результат, вважають, що життя не має конкретної мети; мати мало життєвих цілей або намірів; низька орієнтація на досягнення, не бачать мети в минулому досвіді і не відчують таких перспектив, які могли б визначити сенс їхньої життєдіяльності.

6. Шкала самоприйняття.

Піддослідні, яких можна охарактеризувати як тих, хто здатний позитивно ставитися до своєї особистості, сприймаючи різні її сторони, як хороші, так і негативні, мають високий бал; зробити позитивний баланс свого минулого. Низький показник дають ті респонденти, які часто незадоволені собою, своїм минулим, відчують розчарування через якісь особисті якості, хочуть багато чого змінити в собі та виглядають не такими, якими вони є насправді.

7. Шкала балансу афектів.

Піддослідні з високим балом мають негативну самооцінку. Часто відчують власну нікчемність, незадоволеність життям і нездатність щось змінити на краще; їм важко підтримувати позитивні стосунки з іншими; Для них характерна недооцінка своїх здібностей долати життєві перешкоди і вчитися новому. Респонденти з низькими та середніми балами переважно мають позитивну самооцінку. Такі люди вміють приймати свої переваги і недоліки, оцінюють сторони своєї особистості переважно позитивно, можуть розвивати і підтримувати добрі стосунки з іншими; дуже цінують власні здібності та впевнені у своїх силах; загалом задоволені якістю власного життя.

8. Шкала «Сенс життя».

Предмети з низьким балом мають недостатній або зовсім не мають сенсу в житті. Минуле і сьогодення не набувають особливого значення в таких предметах; часто відчують нудьгу та не мають чітких життєвих перспектив, які б їх надихнули. Особи з високими та нормативними балами мають певні життєві цілі та розуміють сенс свого життя. Минуле і сьогодення мають значення. У вас є певні переконання, які надають життю сенс. Ці респонденти оцінюють себе як цілеспрямованих особистостей.

9. Шкала «Людина як відкрита система».

Респонденти з низькими балами не можуть адекватно інтегрувати окремі компоненти власного життєвого досвіду. У таких людей може проявлятися сформованість фрагментарного, недостатньо реалістичного сприйняття окремих сфер життя. Висока здатність до засвоєння нової інформації присутня у суб'єктів з високими і нормативними показниками. Вони відкриті до нового досвіду, у них можна зрозуміти розвиток цілісного та реалістичного погляду на життя, вони безпосередні, а їхній досвід визначається природністю.

Методика «Тест самореалізації» [83] призначена для діагностики підлітків і дорослих (старше 15-17 років), психічно здорових людей (тобто осіб без виражених психопатологій).

«Опитувальник особистісних орієнтацій» Е. Шострома, що розглядає самоактуалізацію як специфічну багатовимірну цінність. Адаптацію цього тесту здійснили Ю. Альошина, Л. Гозман, М. Загіка та М. Кроз, в результаті їх роботи ми можемо використовувати оригінальний психодіагностичний інструмент під назвою «Тест самореалізації» (SAT). SAT вимірює самоактуалізацію за двома основними та кількома додатковими шкалами. Спочатку Е. Шостром запропонував таку структуру для ROI, тому вона збережена в цій анкеті. Базовими шкалами є «Компетентність у часі» та «Підтримка».

Базовий показник часової грамотності вимірює, наскільки людина живе в сьогоденні, її світогляд і психологічне відчуття часу, а базовий рівень підтримки вимірює ступінь незалежності її цінностей, переконань і поведінки.

Названі шкали незалежні одна від одної і, на відміну від додаткових, не містять спільних елементів. 6 блоків - це 12 додаткових шкал - по дві в кожному блоці. Додаткові шкали насправді включені до основних шкал, оскільки вони складаються з тих самих елементів.

Завдяки такій структурі тесту можна діагностувати досить велику кількість показників, при цьому обсяг тесту залишається без істотних приростів. Методологія SAT складається з 126 пунктів, кожен з яких містить два судження поведінкового чи ціннісного характеру. Ці судження не обов'язково повинні бути абсолютно альтернативними. При цьому суб'єкт

повинен вибрати те, яке більше відповідає або його звичній поведінці, або його безпосереднім уявленням. Оскільки опитувальник допомагає якомога повніше виявити та охарактеризувати основні сфери самоактуалізації особистості, ми використали його в дослідженні.

Тест осмислених життєвих орієнтацій (SHO) Д. Леонтьєва є адаптованою версією тесту «Мета життя» Дж. Крамбо та Л. Махолік, який автори визначають як переживання індивідом онтологічного сенсу життя [52]. Фактори, які діагностує тест SHO, вважаються частиною сенсу життя. При цьому вони діляться на дві групи:

1) власне значущі життєві орієнтації – життєві цілі, задоволеність життям, задоволеність самореалізацією), причому ці категорії співвідносяться з метою (майбутнє), процесом (теперішнє) і результатом (минуле);

2) два параметри внутрішнього локусу контролю, з яким тісно пов'язаний сенс життя, причому один з них характеризує загальну ідеологічну віру в можливість контролю, а другий відображає впевненість у своїй здатності здійснювати такий контроль.

Відповідно до наведених теоретичних специфікацій вимірюються наступні діагностичні шкали.

1. Шкала життєвих цілей. Результати цієї шкали показують, чи існують певні життєві цілі, які роблять існування більш осмисленим змістовним, спрямованим і перспективним. Особи з низькими оцінками за цією шкалою, але високим рівнем загального благополуччя, можна охарактеризувати як тих, хто живе в теперішньому або минулому часі. Високі бали вказують на цілеспрямовану особистість, але ці життєві плани не підтримуються в теперішньому часі і не підкріплюються відповідальністю за їх реалізацію.

2. Життєвий процес або масштаб інтересу та емоційної насиченості життя. Бали за цією шкалою показують, як випробуваний сприймає процес власного життя, чи є він цікавим, змістовним, емоційно насиченим. Респонденти, які мають високі оцінки за цією шкалою та низькі за іншими шкалами, є людьми з гедоністичними поглядами на життя, які живуть

теперішнім. Люди з низькими балами незадоволені поточним перебігом свого життя, вони надають більшого значення спогадам про своє минуле або їхні думки зосереджені на майбутньому.

3. Шкала життєвої ефективності або задоволеності самореалізацією. Результати цієї шкали показують, як випробуваний оцінює минулу частину свого життя і наскільки продуктивним і значущим було його минуле. Люди, які мають високі оцінки за цією шкалою та низькі за іншими, мають людей, які живуть власним життям, і минуле надає життю сенс. Респонденти з низькими балами незадоволені своєю тривалістю життя.

4. Шкала «Місце контролю — я, або Я господар життя». Суб'єкти, які отримали високі бали, сприймають себе як сильну людину з достатньою свободою волі, здатну будувати власне життя на основі своїх цілей. Люди з низькими балами не мають достатньої впевненості у власних можливостях контролювати події свого життя.

5. Шкала «Місце контролю – життя або контрольованість життя». Високі результати отримують випробовувані, які вважають, що людина здатна залишатися нижче.

Контролювати власне життя, вільно приймати рішення та реалізовувати їх у власному житті. Для респондентів із низькими балами характерний фаталізм і переконання, що людське життя не піддається свідомому контролю, а тому будувати плани на майбутнє марно.

Методика Basic Beliefs Scale створена в рамках когнітивної концепції базових переконань людини дослідницею Р. Янов-Бульман та адаптована О. Кравцовою [55]. Основою цього опитувальника були твердження травмованих людей, твердження людей про себе, про інших і думки про те, як вони розуміють устрій світу. Американський психолог Р. Янов-Булман вважав, що здорове почуття безпеки є одним із основних почуттів нормальної особистості. За його словами, в основі цього почуття є три категорії базових переконань, які складають суб'єктивний світ особистості:

1. Загальне ставлення до доброти навколишнього світу: переконання людини, що у світі більше добра, ніж зла. Ця категорія включає ставлення до навколишнього середовища в цілому і ставлення до людей.

2. Загальне ставлення до розуміння світу: віра в те, що світ має сенс, його можна контролювати і він справедливий. Ця категорія включає такі показники, як світова справедливість, світова контрольованість і випадковість.

3. Віра в цінність свого «Я», здатність контролювати життєві події та суб'єктивне відчуття щастя. Можна виділити три аспекти, які стоять на першому плані: «Я хороша людина» (самооцінка), «Я поводжусь правильно» (самоконтроль) і оцінка власного щастя.

Анкета містить 32 твердження, які визначають вісім категорій переконань, на основі яких розраховуються три основні переконання, перелічені вище:

- 1) доброзичливість навколишнього світу;
- 2) доброзичливість людей;
- 3) справедливість світу;
- 4) керованість світом;
- 5) випадковість як принцип розподілу подій;
- 6) цінність свого «Я»;
- 7) ступінь самоконтролю;
- 8) ступінь щастя чи успіху.

Отже, враховуючи особливості психодіагностичного інструментарію, можна стверджувати, що опитувальник Шкали основних переконань підходить для перевірки нашої теоретичної гіпотези та забезпечить достовірні емпіричні дані.

2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження

Теоретичний аналіз проблем самореалізації особистості показав, що психологічне благополуччя особистості є певним показником результативності

та ефективності процесу самореалізації. Тому метою нашого емпіричного дослідження було з'ясувати характер зв'язку між показниками самоактуалізації особистості та її психологічним благополуччям. Завдання реалізовано на основі кореляційного аналізу з коефіцієнтом Пірсона r_{xy} [74] (табл. 2.1, 2.2, 2.3).

За даними, представленими в таблиці 2.1, можна дійти наступних висновків.

1. Існує сильний позитивний зв'язок між загальними показниками самоактуалізації та психологічним благополуччям. Це підтверджує наше теоретичне припущення про внутрішню взаємообумовленість цих явищ.

2. Ми можемо спостерігати тенденцію переважно сильного зв'язку загального показника самоактуалізації (СА) з більшістю параметрів психологічного благополуччя, а також переважно сильного зв'язку всіх параметри останнього з сумарним індексом СА. Це також є підтвердженням гіпотези нашого дослідження.

Таблиця 2.1

Кореляція показників самоактуалізації та психологічного благополуччя

	Загальний рівень SA	Скорована орієнтація	Підтримка	Блок значень	емоційна блокада	блок самопомоги	блокувати	Блок міжособистісної	Блок ставлення до
подумки	0	0	0	0	0	0	0	0	0
добробуту	,60**	,58**	,60**	,61**	,32*	,41**	,42**	,38*	,32*
позитивний стосунки	,33*	,53**	,36*	,43**	-	-	-	-	-
автономія	,53**	,51**	,37**	,42**	,34*	,57**	-	,63**	-
екологіч	0	0	0	0	-	0	0	0	0

ний менеджмент	,53**	,57**	,54**	,57**		,31*	,40*	,33*	,31*
особисто зростанн я	0 ,56**	-	0	0	0	0	-	0	0
цілі в житті	-	-	-	0	-	-	0	-	-
самопри йняття	0 ,56**	0	0	0	-	0	0	0	-
впливаю ть на баланс	- 0,51**	0	0	-	-	-	0	-	-
розумінн я життя	0 ,32*	-	-	0	-	-	0	-	-
людина як відкрита система	-	-	-	0	-	-	-	-	0

Примітка: * – на рівні значущості $p < 0,05$; ** – при $p < 0,1$ рівень значущості

За даними, наведеними в табл. 2.2 можна визначити такі закономірності.

1. Загальний показник і параметри СА переважно сильно пов'язані із загальними життєвими орієнтаціями, орієнтаціями, пов'язаними з життєвими цілями, процесом і ефективністю, локусом самоконтролю та локусом контролю над життям.

2. Відсутній зв'язок блоку когнітивного ставлення в структурі СА з усіма показниками смисложиттєвих орієнтацій. Це можна пояснити тим, що автор методики тесту на осмислену життєву орієнтацію не включив у

внутрішній зміст стимульного матеріалу конкретних формулювань про когнітивний процес загалом і пізнавальну діяльність зокрема.

Таблиця 2.2

Зв'язок показників самореалізації зі смисложиттєвими орієнтаціями та базовими переконаннями

	Загал льнийРівень	орієн тація часу	Підт римай	блок значень	емоці йна	блок самосвідом	Блок концепції	Блок міжособист	блок поставидо
Симлабічні орієнтації									
Універса льний орієнтаці я	0 ,56**	0 ,40*	0 ,53**	0 ,50**	0 ,33*	0 ,47**	0 ,48**	0 ,35*	-
цілі в житті	0 ,58**	0 ,42**	0 ,47**	0 ,53**	-	0 ,48**	0 ,43**	0 ,34*	-
Процес життя	0 ,46**	0 ,43**	0 ,46**	0 ,53**	-	0 ,37*	0 ,60**	-	-
Ефектив ний існуванн я життя	0 ,51**	0 ,40*	0 ,51**	0 ,47**	-	0 ,42**	0 ,48**	-	-
Місцезна ходження Контрол ь-І	0 ,48**	0 ,34*	0 ,46**	0 ,34*	0 ,39*	0 ,43**	0 ,31*	0 ,37*	-
Місцезна ходження контрол ювати життя	0 ,52**	0 ,39*	0 ,52**	-	0 ,31*	0 ,42**	0 ,40*	0 ,43**	-

основні переконання									
Доброта інших світ	0,41**	0,33	0,40*	0,44*	-	-	0,44**	-	-
осмисленість життя	-	-	-	-	-	-	-	0,31*	0,36*
власна цінність	0,32*	-	-	0,31*	-	0,32*	0,34*	-	-

Примітка: * – на рівні значущості $p < 0,05$; ** – при $p < 0,1$ рівень значущості

3. Основні індикатори переконань мають сильний і помірний зв'язок з окремими параметрами СА:

- Показники переконання «доброта навколишнього світу» співвідносяться із загальним показником СА, шкалами «орієнтація в часі» і «підтримка», блоками цінностей і людських понять;
- Показники переконання в «сенсі життя» корелюють з блоками міжособистісної чутливості та установки на пізнання;
- Показники переконання «Власна цінність» корелюють із загальним показником СА, блоками цінностей, самосприйняттям, образами людей.

Як бачимо, існує зв'язок між показниками тих діагностичних шкал, які мають внутрішній зв'язок за змістом, тобто відображають або однакові, або взаємозалежні явища психіки.

Таблиця 2.3

Зв'язок між показниками психічного благополуччя та осмисленими життєвими орієнтаціями та основними переконаннями

	духовне	Хороші стосунки	автоно	екологічний	особистісне	цілі	самопр	сенс життя	вплив	Людин	а відкрита
--	---------	-----------------	--------	-------------	-------------	------	--------	------------	-------	-------	------------

Симлабічні орієнтації											
загальне життєве орієнтація	0	-	-	0	0	0	0	0	0	-	-
	,59**			,56**	,45**	,57**	,68**	,54**	0,48**		
цілі в житті	0	0	0	0	0	0	0	0	0	-	0
	,73**	,38*	,41*	,071**	,45**	,59**	,76**	,60**	0,61**		,32*
Процес життя	0	-	-	0	0	0	0	0	0	-	-
	,50**			,50**	,31*	,42**	,32**	,45**	0,46**		
Ефективність існування життя	0	-	-	0	0	0	0	0	0	-	-
	,54**			,53**	,44*	,56**	,31**	,52**	0,40*		
Місце знаходження Контроль-I	0	-	0	0	0	0	0	0	0	-	-
	,50**		,32*	,46**	,35*	,49**	,61**	,39*	0,47**		
Місце знаходження контролю - життя	0	-	0	0	0	0	0	0	0	-	-
	,31**		,33*	,56**	,48**	,55**	,73**	,57**	0,47**		
основні переконання											
дружелюбність навколишній світ	0	-	-	0	0	0	0	0	0	-	0
	,59**			,57**	,54**	,69**	,43**	,61**	0,37*		,36*
сенс життя	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0
											,46**
Власні	0	-	-	0	0	0	0	0	0	0	0

е значен ня	,54**			,58**	,38*	,58**	,49**	,56**	,37*	,37*
-------------------	-------	--	--	-------	------	-------	-------	-------	------	------

Примітка: * – на рівні значущості $p < 0,05$; ** – при $p < 0,1$ рівень значущості

Аналізуючи дані з табл. 2.3 можна дійти наступних висновків.

1. Існує сильний кореляційний зв'язок між загальним показником психологічного благополуччя та загальною життєвою орієнтацією. Це відповідає нашим теоретичним положенням про зв'язок і взаємодію психологічного благополуччя особистості з її ціннісними смисловими сферами.

2. Зазвичай існує сильна позитивна кореляція (крім шкали «Баланс афекту») усіх значущих життєвих орієнтацій з такими параметрами психологічного благополуччя: поводження з оточенням, особистісний ріст, життєві цілі, самосприйняття, осмислене життя і баланс афектів. У цьому випадку також можна встановити зв'язок між діагностичними шкалами, що вказують на внутрішньо пов'язані психічні явища.

3. Негативні показники коефіцієнта кореляції шкали «Баланс афекту» з усіма показниками смисложиттєвих орієнтацій свідчать про: низьку самооцінку та недостатню здатність особистості будувати позитивні стосунки з іншими людьми (високі числові показники). недостатня сформованість відповідних змістовних життєвих орієнтацій (низькі чисельні показники).

4. Зокрема, показники основних переконань мають сильний зв'язок із певними параметрами психічного благополуччя:

– Показники переконань «доброта навколишнього світу» та «власна цінність» корелюють із загальним показником психологічного благополуччя та всіма його параметрами, крім «позитивних стосунків» та «автономії»;

– Показники переконання «осмисленість життя» корелюють лише з параметром «людина як відкрита система».

Така картина ще раз підтверджує тенденцію внутрішньої спорідненості діагностичних шкал. Це свідчить про валідність використовуваних діагностичних засобів.

За показниками загального рівня самореалізації, отриманими за методикою «Тест самореалізації», виділено три діагностичні групи.

Обстежувані з різним рівнем сумарного індексу СА. До першої групи увійшли 12 респондентів з низьким рівнем самоактуалізації (група «Низький СА»), до другої – 13 респондентів із середнім рівнем (група «Середній СА») і до третьої – 5 респондентів з високим рівнем самореалізації. -актуалізація Самореалізація (група «High SA»). Всі подальші аналізи ми будемо проводити з урахуванням відмінностей між групами діагнозів.

Для визначення статистично значущих відмінностей між групами суб'єктів із різним психологічним благополуччям було проведено аналіз за допомогою Н-критерію Крускала-Уолліса [74]. Висновок ґрунтується на розподілі χ^2 (у нашому випадку $\chi^2_{0,05}=5,99$, $\chi^2=9,21$). У таблиці 2.4

Показано середні показники (\bar{x}), стандартні відхилення (sx) параметрів самооновлення та показники двостороннього Н-критерію (N_{emp}) для різних груп діагностики.

Результати порівняльного аналізу за вказаними статистичними критеріями показують достовірні відмінності між діагностичними групами за всіма параметрами СА, за винятком блоків людської концепції та когнітивного ставлення. Гістограма на рисунку 2.1 чітко демонструє середні показники параметрів КА різних досліджуваних груп.

РОЗДІЛ 3 РОЗВИТОК ТА УДОСКОНАЛЕННЯ САМОАКТУАЛІЗАЦІЙНИХ МОЖЛИВОСТЕЙ І ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ

3.1. Обґрунтування змісту і методів корекційного впливу

За результатами емпіричного дослідження розроблено програму корекційно-розвивальної роботи, спрямовану на розвиток і удосконалення особистісних передумов самореалізації особистості випробуваного: здатності до самопізнання, отримання нових знань про власну особистість, здатності до саморозвитку, здатності до самореалізації особистості, особистісне зростання, саморозкриття.

У суб'єкт-суб'єктній системі відносин має здійснюватися коригувальний вплив, який передбачає рівність психологічних позицій і виконання наступних умов.

1. Спілкування в контексті реальної ситуації взаємодії (за принципом "Тут і зараз"). Часто трапляється, що учасники намагаються перейти від безпосередньої корекційної роботи до розмови про минулі чи майбутні події, у такій ситуації проявляються психологічні захисні механізми. Але основна ідея полягає в тому, що група стає певним тривимірним дзеркалом, через яке кожен учасник може дивитися на себе під час виконання вправ. Це відбувається через інтенсивний зворотній зв'язок у групі, який будується на довірчій міжособистісній взаємодії.

2. Персоніфікація висловлювань — це добровільна відмова від безособових форм мовлення, які приховують особисту позицію людини в повсякденному спілкуванні, уникнення прямих висловлювань у небажаних випадках. Прикладом може бути: Замість виразів: «вважається, що ...», «дехто вважає, що ...» необхідно використовувати форму: «Я вважаю, що ...» тощо.

3. Зосередженість на емоційних переживаннях «тут і зараз» передбачає акцент на мові почуттів і вимагає від учасників корекційної групи

зосередженості на емоційному стані та проявах (своєму та інших учасників групи) та використання мови під час зворотного зв'язку, яка фіксує цей стан. Наприклад: «Мене дратує твій пронизливий стиль спілкування». У повсякденному спілкуванні подібне емоційно акцентоване звернення не зовсім типове. Кожен член групи ув'язнених повинен намагатися вибудувати власний стиль спілкування і, особливо після розвитку здатності до рефлексії, навчитися чітко визначати та належним чином виражати свої почуття.

4. Основною передумовою поведінки учасників корекційної групи є активність у процесі групової роботи: обов'язкове реальне залучення кожної людини в інтенсивну групову взаємодію з метою цілеспрямованого самопізнання, пізнання партнера та групи. У повсякденному житті під впливом різних ситуацій людина часто замикається в собі, зосереджуючись лише на власних проблемах. Завдання полягає в тому, щоб допомогти їй проаналізувати групові процеси, пов'язавши це замикання з собою з активною залученістю до інших. Заняття заохочує до конструктивної полеміки між усіма учасниками.

5. Створення сприятливих умов для довірливого спілкування членів контрольної групи, що сприяє забезпеченню групової динаміки та суттєво визначає ефективність навчання. Як найперший і найпростіший крок у формуванні позитивного клімату на практиці психолог пропонує прийняти загальну форму звернення «Ду». Це допоможе згуртувати всіх у групі та створити відчуття близькості та довіри. Крім того, довіра має бути підкріплена непорушним правилом: «Говори правду або хоча б мовчи, але не бреші».

6. Специфіка корекційно-розвивальної роботи, спрямованої на розвиток особистості, пов'язана з тим, що в її процесі відбувається розкриття інтимні відомості про членів групи. Тому дуже важливим аспектом роботи є дотримання конфіденційності: вимога не виносити зміст спілкування за межі відповідної групи. Це також сприяє побудові довірчих стосунків, оскільки учасники повинні бути впевнені, що зміст обговорюваного в групі залишається в межах групи, що полегшує їм вступ у відкритий контакт. Дотримання конфіденційності дозволяє групі зберегти певний потенціал для обговорення.

Якщо учасники обговорюють проблеми групи поза своїми межами, то це призводить до зниження бажання і потреби обговорювати проблеми в самій групі, тому що тема в певному сенсі вичерпує себе.

Тому проведена нами корекційно-розвивальна робота включала такі напрямки: формування позитивного емоційного фону на основі підвищення самооцінки; розвиток навичок самосвідомості; навчання навичкам самоконтролю, саморегуляції та самовдосконалення; Удосконалення змістовних цільових орієнтацій і створення перспективних життєвих планів.

25 чоловік (12 з групи «Низький рівень самоактуалізації», 13 з групи «Середній ЦА». З піддослідними різних діагностичних груп проводились різноманітні форми корекційної роботи. З усіма досліджуваними проходили індивідуальні консультації. Зміст такої психологічної допомоги визначався як індивідуальними особливостями випробуваного, так і його особистим бажанням.

До групової форми корекційної роботи було залучено 12 досліджуваних з низьким рівнем самоактуалізації (група «Low SA»).

Завдання корекційно-розвивальної роботи:

- формувати навички позитивного самосприйняття;
- сприяти вдосконаленню рефлексії та самоаналізу;
- формувати розумну самооцінку;
- розвивати вміння пізнати себе та свій внутрішній потенціал;
- сприяють формуванню гармонійного Я-образу.

Форми і методи роботи: вправи, ігри зі зворотним зв'язком, соціально-перцептивні орієнтування, комунікативні ігри, ситуаційно-рольові ігри, творчі, організаційні та ділові ігри, психологічні прийоми вирішення проблем, техніки невербальної взаємодії, розвиток уміння сприймати « мова тіла», малюнок, перформанс, медитативна техніка .

Програма складається з 7 уроків по 2 години кожне. Тривалість: 14 годин.

Очікувані результати: покращення навичок самоконтролю, саморегуляції та саморефлексії; розвиток самопізнання та самоаналізу; формування

готовності будувати позитивні стосунки з іншими; Формування усвідомлених життєвих цілей і перспективних планів; Розвиток здатності доречно й адекватно використовувати власний психологічний, особистісний і соціальний потенціал (багатство ресурсів); Корекція смисложиттєвих орієнтацій у бік усвідомленості та конструктивності; Збільшення психічного благополуччя.

Етапи корекції:

I. Розрахункова.

Мета: визначити аспекти, що підлягають корекції; Створення психокорекційної програми, адаптація учасників до взаємодії та співпраці.

II. реконструктивний.

Мета: Володіння прийомами і методами самоконтролю і саморегуляції; навчитися поводитися з іншими.

III. вкладення.

Мета: Визначення ефективності роботи; Закріплення позитивних поведінкових реакцій.

Тематичний план представлено в таблиці 3.1.

Таблиця 3.1.

План теми

професія ні	тема	Мета	вміст
I. Попередній етап			
1	урок Перший крок	– знайомство з учасниками; – створення сприятливих умов для гурткової роботи; – усунення психологічної напруги;	Вступна вправа «Я і захоплення» Наші правила вправи «Футболка з надписом» Вправа «Лист у майбутнє»

		– установка Основні правила групової роботи.	Вправа «Частини себе» Вправа «Посмішка для коло»
2	Урок значення власне я	– Довідка усвідомлення власної цінності та унікальності; – структурування позитивний образ себе; – Покращення навичок саморозуміння та створення поля для розвитку самоповаги.	Вправа «Предмет, тварина чи рослина» Вправа «Мій портрет у сонячному світлі» Вправа на релаксацію Вправа «Якість характеру» Вправа «Мій герб» Вправа «Я — подарунок людству»
II. Реконструктивний етап			
3	урок мої побажання	– усвідомлення своїх справжніх бажань; структурувати важливі та неважливі речі в житті людини; – відмова від нав'язаного, «помилкові» бажання, що відволікають від істинної мети; – сприяти формуванню любові до	Вправа «Ніхто не знає». «Чого я хочу досягти» Вправа «План Виконання бажання» Вправа «Лист собі» Ритуал прощання «Посмішка по колу»

		себе.	
--	--	-------	--

4	урок Справ жній я	<ul style="list-style-type: none"> – Розвиток навичок саморефлексії та самосвідомості; – Виявлення власних позитивних і негативних якостей; – обізнаність особистість, якою вона є насправді, якою вона є в очах інших і якою вона є хочу бути 	<p>Вправа «Мій колір»</p> <p>Вправа «Хто я?» Вправа «Дві картинки»</p> <p>Безкоштовна вправа «Мікрофон».</p> <p>ритуал прощання «Посмішка по колу»</p>
---	-------------------------	---	--

5	урок	мій ресурс	<ul style="list-style-type: none"> – поповнення розуміння психологічного благополуччя та самоактуалізації; – усунення емоційної напруги; – знайти внутрішній ресурс для подальшої роботи та змін; – розвитку комунікативні навички. 	<p>Вправа «Поновому» Вправа «Ліплення» Вправа «Дзеркало» Вправа-релаксація "Маяк" Вправа «Я чесний...»</p>
III. етап кріплення				
6	урок	Всесвіт це я	<ul style="list-style-type: none"> – Формування мотивації до успіху та внутрішніх змін; – Розширення ідей психічного благополуччя; – стимуляція процес самопізнання та усвідомлення власних здібностей. 	<p>Вправа «Карусель» Вправа «Всесвіт – це я» Вправа «Місто душевного благополуччя» Вправа «Коло успіху» Вправа «Подарунки»</p>
7	урок	Майбутнє в моїх руках	<ul style="list-style-type: none"> – закріплення досягнутих результатів; – розуміння змін, що відбулися з часом; 	<p>Вправа «Мені приємно сказати...» Вправа «Життєва стратегія» Вправа «Лист до</p>

		<ul style="list-style-type: none"> – Створення мотивації для подальшого самовдосконалення; – будувати плани на майбутнє; – підсумувати. 	<p>майбутнє"</p> <p>Підсумкова вправа «Прощання»</p>
--	--	--	--

3.2. Програма корекційно-розвивальної роботи

Ми пропонуємо тренінг підвищення рівня самоактуалізації.

Заняття 1. «Перший крок»

Мета: Знайомство з учасниками. Створення сприятливих умов для гурткової роботи. Зниження психологічної напруги. Закріплення основних правил групової роботи.

Матеріали: аркуші паперу формату А4, плакат «Наші правила», ручки, фломастери, кольорові олівці, конверт.

Вступна вправа «Я і захоплення»(15 хвилин)

Мета: Встановити первинний контакт, познайомити учасників групи, створити позитивну психологічну атмосферу.

Учасники групи сідають у коло. Як повідомляє Zeitpfeil, кожен з учасників повинен назвати своє ім'я та розповісти про своє справжнє хобі, а також назвати хобі або хобі, якими б він хотів займатися. Той, хто буде другим, розповідає про себе, повторюючи ім'я та захоплення (справжні та бажані) попереднього учасника. Наступний учасник повинен повторити сказане двома попередніми і так далі.

Наші правила(15 хвилин)

Мета: Обговорення та затвердження списку правил групи. Матеріали: плакат «Наші правила», маркери.

Ведучий прикріплює плакат, усі учасники обговорюють написані на ньому правила.

Приблизні правила тренувань можуть бути такими:

1. Відвідуйте всі заняття.
2. Приходьте вчасно, не запізнюючись.
3. Не оцінювати учасника.
4. Обговорюйте дію, а не учасника.
5. Слухайте уважно, не перебивайте мовця.
6. Беріть участь у всіх вправах.
7. Для себе, розкажіть про себе.
8. Зберігати конфіденційність. Обговорення:

Як ви думаєте, для чого ці правила?

Чому важливо обговорювати правила, яких слід дотримуватися під час уроку?

3. Вправа «Майка з надписом» (20 хвилин)

Мета: формування навичок самовираження, створення атмосфери саморозкриття

Психолог розповідає про те, що кожен з нас так чи інакше представляє себе в суспільстві, і пропонує учасникам за 5 хвилин придумати певний напис, який би вони написали на своїй футболці. Цей напис мав представляти його протягом певного періоду часу – ким він є, чи як він ставиться до інших, чи до чого прагне тощо.

Коротка дискусія:

- Про що саме говорять ці написи на футболках?
- Який точно повідомлення вона намагається статися

Інший цей напис?

4. Вправа «Лист у майбутнє»(20 хвилин)

Мета: Створення атмосфери довіри та здатності до самопізнання.

Матеріали: аркуші паперу, ручки, олівці, конверт.

Учасники групи отримують листочки, на яких вказують дату цього заняття. Психолог пропонує надалі написати записку. Писати можна що завгодно: побажання та настанови для себе, теплі слова підтримки, прохання, подяки собі, мудрі вислови тощо. Усі записи будуть зібрані та поміщені в

чистий конверт. Психолог каже, що поверне листи за останню годину. Учасники можуть порівняти, які зміни відбулися з часом.

5. Вправа «Частини себе»(40 хвилин)

Матеріали: листочки та кольорові олівці, фломастери

Учасникам роздають листочки та кольорові олівці, фломастери. Дається завдання: потрібно пригадати, як у різних ситуаціях вони можуть проявлятися по-різному (іноді навіть не схожі на себе). Згадавши це, потрібно зобразити ці частини себе на папері (можна символічно).

Після того, як кожен виконав свої малюнки, кожен учасник презентує свою роботу, розповідає про те, що зображено, що є частинами самого себе.

Наприкінці відбувається обговорення: що вони дізналися про себе? Чи важко було згадати всі частини себе? Чи всі приймають усі свої частини чи хочуть змінити деякі?

6. Вправа «Посмішка по колу»(10 хвилин)

Мета: Завершення роботи над приємними емоціями.

Всі учасники повинні взятися за руки і «передати» посмішку по колу: кожен повинен повернутися до свого сусіда праворуч або ліворуч і посміхнутися йому, щоб побажати чогось доброго і приємного. Можна також уявити, що посмішка знаходиться у вас на долонях і її потрібно акуратно перекидати з руки в руку. Така форма прощання є традиційним ритуалом під час групової роботи. На завершення психолог цікавиться враженнями учасників від заняття, дякує групі за співпрацю та запрошує на наступну зустріч.

Заняття 2. «Цінність себе»

Мета: сприяння усвідомленню власної цінності та унікальності, структурування позитивного образу себе, підвищення здатності розуміти себе та створення поля для розвитку самооцінки.

Матеріали: аркуші А4, ручки, фломастери, кольорові олівці.

1. Вправа «Предмет, тварина або рослина»(15 хвилин)

Мета: Знайомство, підготовка до роботи.

Учасникам пропонується розпочати курс із подальшого вступу. Кожен має уявити, що перетворився на певний матеріальний об'єкт, тварину чи рослину. Ви повинні подумати, як це буде, і представитися групі.

2. Вправа «Мій портрет на сонечку»(30 хвилин)

Мета: сприяти усвідомленню власної цінності та унікальності, розвитку навичок саморозуміння та створення поля для розвитку самооцінки, структурування позитивного образу себе.

Матеріали: аркуші, ручки, кольорові олівці, фломастери.

Учасники повинні намалювати сонечко і в центрі цього кола написати своє ім'я або намалювати автопортрет. Ви повинні написати якомога більше своїх хороших якостей на сонячних променях.

Далі учасників просять прочитати свої відповіді та сказати: «Я заслуговую на повагу, тому що я... (вказіть якість)»

3. Вправа на розслаблення якості характеру(20 хвилин)

Мета: зниження емоційної напруги, сприяння саморозумінню.

Учасникам дається інструкція: з переліку рис характеру вибрати ту, яка їм більше подобається. Психолог говорить:

- Сядьте, будь ласка, зручніше, можна заплющити очі і спробувати розслабитися. Зосередьтеся на якості, яку ви вибрали. Як саме ця якість проявилася в поведінці? Коли востаннє? Спробуй згадати цей випадок детально. Що ви тоді відчували? Які емоції переважали? Як почувалося твое тіло? Пориньте в цей стан, переживіть цю ситуацію знову. Залишайтеся у своїх спогадах стільки, скільки вважаєте за потрібне. Зробіть три глибокі вдихи і видихи, коли будете готові вийти з цього стану.

4. Вправа «Мій герб»(35 хвилин)

Мета: розпізнавати ставлення до життя, розвивати саморефлексію
Матеріали: аркуші паперу, кольорові олівці, фломастери.

Учасникам групи пропонується придумати своє життєве гасло і намалювати до нього герб, який би виражав діяльність власника, ставлення до себе і світу в цілому. Малюнок займає близько 10-15 хвилин. По завершенні

роботи буде зібрано та організовано виставку гербів. Учасники можуть спробувати вгадати, який герб кому належить. Далі кожен з учасників презентує свою роботу, розповідає, що вона собою являє та який меседж містить її життєве кредо

5. Вправа «Я — подарунок людству»(20 хвилин)

Кожна людина унікальна і неповторна. Вірити в те, що вона надзвичайна, необхідно кожному.

Учасникам пропонується поміркувати про свою унікальність і обґрунтувати свою думку фразою: «Я — подарунок людству, як і я...».

Заняття 3 «Мої бажання»

Мета: усвідомити свої справжні бажання, структурувати важливе і неважливе в житті особистості, відкинути нав'язані, «неправильні» бажання, які відволікають від істинної мети; сприяти формуванню любові до себе.

Матеріали: маленька кулька, аркуші формату А4, ручки, фломастери, кольорові олівці.

1. Вправа «Ніхто не знає»(15 хвилин)

Мета: Створення довірчої атмосфери, підготовка до роботи. Матеріали: маленька кулька.

Усі сідають у коло. Психолог тримає в руках м'яч і пояснює:

— Щоб ще краще пізнати один одного і дізнатися щось цікаве про кожного з нас, ми будемо кидати м'яч. Той, у кого він є, повинен закінчити речення «Ніхто не знає, що я (або я маю)...».

Обов'язково, щоб кожен учасник отримав м'яч кілька разів. Надалі можна буде говорити про дивовижні факти учасника.

2. Вправа «Чого я хочу досягти» (40 хв.)

Психолог пропонує учасникам записати на аркуші паперу, чого вони хочуть досягти в житті. Дайте вказівки, що ні порядок виконання бажань, ні те, чи можливо їх досягнення, не мають значення. Все, що вам потрібно зробити, це застосувати свою уяву і записати все, що спадає на думку.

Далі учасники мають записати те, що вони вже мають і що хочуть зберегти в майбутньому (наприклад, хороші стосунки з друзями, незалежність, сімейний стан...).

Наступний крок - розділити всі ваші бажання на 3 категорії:

- A. Дуже важливо;
- B. Важливо;
- C. Важливо, але не дуже.

Якщо ваше бажання не настільки важливе, щоб навіть потрапити в категорію C, просто відріжте його зараз до учасників пропонується представити в задоволення, який ти отримав від кожного побажання та відповів на питання:

Як ви себе відчуваєте зараз?

Чи є щось таке, що вам важко уявити?

Можливо, у вас є певні страхи, що якщо ви щось отримаєте, вам доведеться пожертвувати чимось важливим для вас на цьому етапі життя?

Чи всі ці бажання саме ваші, а не нав'язані ззовні?

Що ви будете почувати, коли щось не вийде? Чи можете ви відмовитися від цього бажання?

3. Вправа «План виконання бажань».(30 хвилин)

Ця вправа є логічним продовженням попередньої вправи «Чого я хочу досягти».

Учасникам пропонується вибрати зі свого списку бажань те, чого, на їхню думку, можна досягти найближчим часом, але їм чогось не вистачає – внутрішніх ресурсів, зусиль, подолання ліні, грошей тощо.

Далі візьміть аркуш паперу та напишіть «план виконання мого бажання», в якому запишіть кроки, які потрібно зробити, щоб досягти бажаного.

На завершення пропонується обговорити план дій кожного. Можливо хтось запропонує свою допомогу чи пораду.

4. Вправа «Лист собі»(25 хвилин)

Учасникам пропонується написати листа найулюбленішій і найближчій людині - собі, в якому можна сказати що завгодно, можливо, звернутися до себе з проханням, з дорученням або просто подякувати за все.

5. Ритуал прощання «Посмішка по колу»(10 хвилин)

Заняття 4 «Справжнє Я»

Мета: Розвиток навичок саморефлексії та самопізнання, визначення власних позитивних і негативних якостей, усвідомлення особистості, якою вона є насправді, якою вона є в очах інших і якою хоче бути.

Матеріали: аркуші А4, ручки, фломастери, кольорові олівці.

Вправа «Мій колір»(20 хвилин)

Психолог пропонує почати заняття з того, що кожен з учасників запропонував подумати і сказати, якого кольору він у даний момент. Тобто назвати такий колір, який характеризував би психологічний стан у цей момент. Потім кожен учасник повинен розповісти, як змінився його настрій з першого ранку до моменту, коли він сюди прийшов. Пояснить, з чим пов'язані ці зміни. Наприкінці історії вас попросять описати ваш поточний стан і чому саме цей колір був обраний для його відображення.

2. Вправа «Хто я?»(35 хвилин)

Психолог пояснює учасникам, що у кожного є своя теорія про те, що саме робить його унікальним і несхожим на інших. У зв'язку з цим виникає запитання: «Чи поділяють інші мою точку зору?»

Психолог пропонує розбити роботу на три вертикальні колонки: У першій колонці потрібно написати 10 епітетів, що відповідають на питання «Хто я?» відповідали б у тому порядку, в якому вони спадають на думку. У другій колонці подумайте і напишіть, як відповіли б на це запитання батьки, друзі чи знайомі. А в третьому стовпчику один із учасників групи повинен написати свою відповідь.

Потім бланки з відповідями збираються, перемішуються і кладуться на стіл. Потім кожен з учасників дістає аркуш і в третій колонці пише свою

відповідь про те, хто йому попався. Потім заповнені форми повертаються власникам, а результати обговорюються.

Під час обговорення слід визначити такі пріоритети:

- Чи повторюється певне слово в трьох колонках і що воно означає?
- Що було складніше: написати про себе чи як на це відреагують батьки, друзі чи знайомі?
- Яке співвідношення позитивних і негативних відповідей? (ставлення до себе)
- Чи співпадає сприйняття інших із самооцінкою людини?
- З чого складається уявлення інших про людину? (тут має сенс обговорити роль, яку відіграє самозображення)

3. Вправа «Дві картинки»(35 хвилин)

Кожен з учасників повинен заповнити 2 малюнки. Перший образ — «Я той, хто я є», а другий — «Я той, ким я хочу бути». Час малювання 15 хвилин, наявність художніх навичок не важлива, малюнки анонімні.

Потім все листя збирають і розкладають, щоб усі бачили. Вибирається малюнок, кожен з учасників повинен подивитися на нього і пояснити, що він на ньому бачить, але не описувати, а розповісти про свої відчуття від малюнка: хто це намалював, як він себе дивить себе, що він хоче змінити, ким хоче стати. Автор малюнка не розголошується, але учасникам пропонується вгадати, кому він належить. Після цього автор сам розповідає про те, що він намагався зобразити, добираючи ті речення, які йому сподобалися і були доречними учасникам. Тому всі малюнки обговорюються.

4. Вправа «Мікрофон».(20 хвилин)

Психолог пропонує по черзі запитати того, хто тримає мікрофон (мікрофоном може бути олівець, лінійка, пенал тощо). Питання можуть стосуватися особистісних рис, поведінки, звичок, інтересів, переконань тощо. Ви повинні відповідати максимально повно і відкрито. Завдяки цій вправі учасники можуть краще розуміти один одного, говорити та міркувати над конкретними моментами та відповідати на запитання інших.

Перший учасник, який відповість на запитання, повинен сісти, щоб усі бачили. Потім, коли учасник відповів на отримані запитання, мікрофон передається іншій особі.

5. Ритуал прощання «Посмішка по колу»(10 хвилин)

Заняття 5 «Мій ресурс»

Мета: поповнення уявлень про психологічне благополуччя та самореалізація, зниження емоційної напруги, пошук внутрішнього ресурсу для подальшої роботи та змін, розвиток комунікативних навичок.

Матеріали: аркуші А4, ручки, фломастери, кольорові олівці.

1. Вправа «Новий шлях»(15 хвилин)

Учасники групи стають у коло. Психолог дає завдання: Тепер кожен повинен придумати свій спосіб привітання. Перший вітається одним способом, усі інші повторюють їхні рухи. Наступний учасник повинен сказати «Привіт» по-новому. Рухи не повинні повторюватися. Всі учасники повинні повторити всі привітання.

2. Вправа «Ліплення»(35 хвилин)

Учасники діляться на дві команди. Перша команда має «виліпити» скульптуру самореалізованої людини, друга – людини, яка не прагне до самореалізації. Учасники команди мають «сформувати» персонаж із людини, якій, залежно від заданої теми, потрібно надати певну позу, міміку та жести. Далі вибирається один із учасників, який буде екскурсоводом, тобто він повинен описати цю скульптуру, пояснити, що саме хотіли передати її творці і що вона виражає. Члени іншої команди можуть задавати запитання, погоджуватися чи не погоджуватися та пропонувати виправлення.

3. Вправа «Дзеркало».(30 хвилин)

Учасники повинні розділитися порівну і встати, щоб утворити два кола: одне коло зовні, інше всередині.

За сигналом психолога особа, яка займає місце в найближчому колі, повинна без слів відобразити певну якість психічно здорової або хворої особистості, використовуючи лише міміку, позу і жести. Учасник, який стоїть у

зовнішньому колі, повинен вгадати, що він намагається зробити «скажіть» людині йому. Якщо вгадали правильно, то обидва Учасник піднімає руку. Потім психолог дає знак, і ті, хто стоїть у зовнішньому колі, відходять убік і опиняються перед іншою людиною, яка намагається вгадати, що це означає.

Потім ролі міняються, коли учасники завершують усе коло. Ті, хто зараз зовні – представляють, а ті, хто у внутрішньому колі – намагаються відгадати.

Психолог записує кількість правильно вгаданих поз. Наприкінці відбувається обговорення, в якому учасники діляться своїми враженнями та тим, що їм було легше – зобразити чи відгадати.

4. Релаксаційна вправа «Маяк»(20 хвилин)

Психолог пропонує групі прийняти зручну позу, закрити очі, розслабитися і прислухатися до його голосу:

— Уявіть собі глибокий, нескінченний океан. Десь далеко від суші видніється маленький скелястий острівець. На цьому острові є високий маяк. Цей маяк — це ти, твої стіни такі міцні й товсті, що навіть сильний вітер, який дме на острові, не може тебе похитнути. На верхньому поверсі є вікно, з якого ви випромінюєте яскраве потужне світло, яке направляє кораблі вдень і вночі за будь-якої погоди. Маяк служить символом безпеки для моряків, оскільки він попереджає і застерігає їх. Це яскраве світло — ваша енергетична система, яка може підтримати вас у будь-якій ситуації. Це ваш ресурс і путівник у житті. Тепер спробуйте відчувати всю силу свого внутрішнього світла. Коли ви будете готові, потягніться і відкрийте очі.

Наприкінці слід обговорити відчуття учасників після релаксації.

5. Вправа «Я чесний...»(20 хвилин)

З метою підвищення продуктивності нашої групи психолог запрошує всіх бажаючих поділитися своїми враженнями, думками та відчуттями від виконаної роботи. Дати відповідь на наступні запитання:

Що саме допомогло вам попрацювати над собою?

Які вправи сприяли більшій впевненості в собі?

Чи є певні перешкоди чи непорозуміння?

В правилах групи все зрозуміло? Можливо, потрібно щось змінити чи додати?

Хтось має пропозиції щодо покращення групової взаємодії?

Урок 6 "Всесвіт - це я"

Мета: мотивація до успіху та внутрішніх змін, розширення поняття психологічного благополуччя, стимулювання процесу самопізнання та усвідомлення власних здібностей.

Матеріали: скотч, аркуші, ручки, кольорові олівці, фломастери.

1. Вправа карусель(15 хвилин)

Учасники діляться на дві групи і утворюють зовнішнє та внутрішнє коло. Завдання полягає в тому, щоб одне коло рухалося за годинниковою стрілкою, а інше залишалося на місці. Необхідно виконати певну дію, наприклад, сказати комплімент або щось приємне, посміхнутися людині навпроти.

2. Вправа «Всесвіт — це я»(30 хвилин)

Учасники отримують листочки, на яких потрібно намалювати сонечко посередині і поставити підпис «Я». Далі від цього сонця, яке є центром Всесвіту, ви повинні провести лінії до планет і зірок. Ці планети і зірки називаються:

Мое хобі...

Мій улюблений колір...

Тварина, яка мені подобається...

Мій кращий друг..

улюблений звук...

Аромат, який мені подобається...

Одяг, який мені подобається...

Музика, яка мені подобається...

Сезон, який мені подобається...

Найбільше я люблю робити...

Я відчуваю, що маю здатність...

Людина, яка мене надихає...

Я знаю, що можу...

Я впевнений у своїх силах, тому що...

Психолог каже, що з цієї «зіркової карти» видно, що кожна людина унікальна і має багато можливостей для свого розвитку.

Учасники можуть витратити деякий час на розфарбовування свого всесвіту, вони можуть відчувати потребу щось додати – дозвольте їм це зробити. Наприкінці вправи кожен представляє свій всесвіт.

3. Вправа «Місто душевного благополуччя»(40 хвилин)

Психолог пропонує написати дві історії. Перша історія про місто, населене людьми з низьким психічним благополуччям. Друга історія про місто, де люди психологічно забезпечені та мають високий рівень самореалізації.

Один з учасників говорить перше речення, з якого починається розповідь, наступний продовжує, інший закінчує і так далі.

Після об'єднання цих історій група бере участь у обговоренні: яку історію було легше/складніше скласти? чому? З якими труднощами ви зіткнулися? Чи може таке місто бути реальним?

4. Вправа «Коло успіху»(20 хвилин)

Психолог розкладає на підлозі скотчем коло діаметром до одного метра. Він називає це «Коло успіху» і дає вказівки: кожен з учасників повинен увійти в це коло і згадати певну ситуацію або момент, коли він відчував себе дуже успішним, в якому його потенціал і здібності проявилися максимально. Час, коли удача була на твоєму боці і все йшло як треба. Якщо вам важко запам'ятати історію, ви можете це зробити використовуйте історію людини, якою ви захоплюєтеся - це може бути конкретний герой з фільму або легенди. Наш мозок має цікаву здатність – він не робить великої різниці між уявною історією та реальною. Головне, щоб ви відчували стан успіху!

5. Вправа «Подарунки»(15 хвилин)

Кожен з учасників повинен придумати подарунок, який би він хотів подарувати своїм сусідам.

Головне правило цієї вправи - подарунок повинен викликати позитивні емоції і підходити тому, кому його дарують. Учасник, який робить подарунок, повинен пояснити, чому був обраний саме такий подарунок. Учасник, який отримав подарунок, повинен висловити своє враження про те, чи задоволений він ним.

Заняття 7 «Моє майбутнє в моїх руках»

Мета: закріпити отримані результати, усвідомити зміни, що відбулися з часом, створити мотивацію для подальшого самовдосконалення, скласти плани на майбутнє, підбити підсумки.

Матеріали: конверт з листами, аркуші паперу, ручки, кольорові олівці, фломастери.

1. Вправа «Мені приємно сказати...»(15 хвилин)

Учасникам пропонується знайти приємні слова для учасників групи. До кожного учасника необхідно підійти з посмішкою і вимовити фразу:

«Здрастуйте, мені приємно повідомити вам...». Діалог не повинен затягуватися, потрібно ділитися своїм теплом з усіма.

2. Вправа «Життєва стратегія»(40 хвилин)

Психолог каже, що це останнє заняття групи, в кожному з учасників відбулися певні зміни: хтось дізнався про себе щось нове, у когось змінилися стосунки з оточуючими тощо. Але на цьому процес не завершується.

Саморозвитку та самовдосконалення, адже у кожного ще багато роботи над собою. Щоб не зупинятися на шляху вперед, розкривати свій потенціал і мотивувати себе на нові досягнення, необхідно продумати свою життєву стратегію.

Учасникам пропонується взяти аркуш паперу та накреслити свою життєву стратегію. Ви можете написати плани та цілі (короткострокові та довгострокові). Роздумувати про майбутнє, розставляти пріоритети, ставити собі питання «Чого саме я хочу від життя? Яка професія розкриває мій потенціал?...» Під час виконання цієї вправи учасникам пропонується звернутися до досвіду групової роботи.

3. Вправа «Лист у майбутнє»(20 хвилин)

Психолог приносить і відкриває конверт з листами учасників, які вони написали на першому занятті. Кожен отримує свого листа і читає його. Після цього відбувається обговорення того, як учасники ставляться до прочитаного.

4. Підведіть підсумки(25 хвилин)

Кожен з учасників розповідає, які враження отримав від тренінгу, які зміни відбулися в розумінні себе та інших, що принесли уроки тощо.

5. Вправа «Прощання»(20 хвилин)

Психолог оголошує, що заняття групи закінчено і це остання вправа. Тому варто розповісти один одному все, що ви ще не встигли розповісти.

Можливо, це конкретні побажання на майбутнє, переживання, зізнання, подяки тощо. Це можливість, якою ви можете скористатися.

Психолог дякує всім за щирість та відкритість.

3.3. Оцінка ефективності корекційної програми

Оскільки корекційний вплив реалізовувався в групах випробовуваних із середнім і низьким ступенем самоактуалізації, підсумкове психодіагностичне дослідження проводилося тільки з ними.

Для оцінки ефективності коригувального впливу використовувався непараметричний t-критерій Вілкоксона [74]. Висновок ґрунтується на критичних значеннях T-критерію (в нашому випадку $T_{0,05}=91$, $T_{0,01}=69$). При $Temp < T_{0,05}$ наявність типового зсуву показників у певному напрямку визначається на рівні значущості $p < 0,05$, при $Temp < T_{0,01}$ – на рівні значущості $p < 0,01$.

У таблиці 3.2 представлені емпіричні дані, отримані на останньому етапі діагностики.

Таблиця 3.2

Індикатори T-тесту Вілкоксона (індикатори самоактуалізації)

параметр	<i>Трекомендований</i>	Напрямок типового зсуву
Загальний рівень СА	88,8*	розширення
Скронева орієнтація (Тс)	64,0**	розширення
Підтримай мене)	87,0*	розширення
блок значень	80,5*	розширення
емоційна блокада	31,5**	розширення
блок самосвідомості	30,0**	розширення
Блок концепції людини	92,5*	розширення
блокувати міжособистісна чутливість	-	-
блокувати ставлення до знань	78,5*	розширення

Примітка: * – на рівні значущості $p < 0,05$, ** – на рівні значущості $p < 0,01$.

Як бачимо, загальна тенденція зрушень показників самоактуалізації та їх параметрів відображає напрям зростання. Тобто проведена нами корекційно-розвивальна робота сприяла розвитку особистісних якостей піддослідних, які визначають ефективний процес самоактуалізації.

Відсутність статистично значущих зрушень у показниках блоку міжособистісної чутливості пояснюється тим, що результати діагностичної діагностики свідчать про достатній вихідний рівень цих рис у наших респондентів, а це є передумовою для правильної соціальної взаємодії та здатність встановити правильні міжособистісні стосунки.

Таблиця 3.3 містить дані, що ілюструють зміни показників психічного благополуччя.

Таблиця 3.3

Показники тесту Т-Вілкоксона (показники психічного благополуччя)

Параметр	<i>Трекомендований</i>	Напрямок типового зсуву

Духовне благополуччя	68,0**	розширення
Хороші стосунки	80,0*	розширення
автономія	58,5**	розширення
екологічний менеджмент	-	-
особистісне зростання	11,0**	розширення
цілі в житті	16,0**	розширення
самоприйняття	21.**	розширення
впливають на баланс	77,5*	скорочення
Надання сенсу життю	92,0*	розширення
Людина як відкрита система	84,5*	розширення

Примітка: * – на рівні значущості $p < 0,05$, ** – на рівні значущості $p < 0,01$.

Загальна тенденція змін після корекційного втручання свідчить про зрушення показників практично всіх параметрів психологічного благополуччя в бік підвищення, за винятком параметрів «баланс афекту» (зменшення, що свідчить про підвищення самооцінки). - повага). вдячність і здатність мати позитивні стосунки) і «Екологічний менеджмент» (відсутність статистично значущих змін). Це пояснюється тим, що досліджувані перебувають у такому освітньому віці, коли потреба у створенні та коригуванні умов найближчого та опосередкованого середовища не є актуальною.

За даними, наведеними в табл. 3.4 можна відзначити тенденцію зміни показників практично всіх смисложиттєвих орієнтацій у бік збільшення, за винятком орієнтацій «локус контролю-життя». Це свідчить про ефективність проведеної корекційно-розвивальної роботи щодо формування ціннісного ставлення особистості до власної діяльності та себе. на цій стадії розвитку лише розвинені ті якості, які дозволяють їм планувати власне життя, але не контролювати їх.

Таблиця 3.4

Показники тесту Т-Вілкоксона (показники психічного благополуччя)

параметр	<i>Трекоmendованийий</i>	Напрямок типового зсуву
Смисложиттєві орієнтації		
Загальні життєві орієнтири	81,0*	розширення
цілі в житті	97,5*	розширення
Процес життя	35,0**	розширення
продуктивність життя	84,0*	розширення
Локусом контролю є Я	50,0**	розширення
Місце контролю - життя	-	-
основні переконання		
Доброзичливість навколишнього світу	-	-
сенс життя	-	-
власна цінність	94,5*	розширення

Примітка: * – на рівні значущості $p < 0,05$, ** – на рівні значущості $p < 0,01$.

Для оцінки ефективності проведених різноманітних форм корекційної роботи (індивідуальної консультативної та групової корекційно-розвивальної) ми проаналізували усереднені показники в групах з різним рівнем самореалізації, отримані на етапах детермінації та завершення психодіагностичного обстеження (табл. 3.5, 3.6, 3.7 та гістограма рис. 3.1, 3.2, 3.3, 3.4).

Таблиця 3.5

Середні показники само актуалізації

параметр	Група НС		Група SA	
	правовий для	остаточний діагност	правовий для	остаточний діагност

	діагностики		ика		діагностики		ика	
		s		s		s		s
	x		x		x		x	
Загальний рівень СА	7 9.9	7 ,99	8 4.9	6 .58	9 6.2	5 .83	9 9,0	0 2/11
орієнтація в часі (ТС)	8 .5	2 .11	1 0.8	1 .48	9 .2	3 .26	9 .9	1 .71
Підтримай мене)	3 7.7	4 .58	3 9.3	3 .93	4 5.4	3 .18	4 5.8	2 .59
блок значень	1 8.3	2 .19	1 8.9	2 .64	2 4.1	3 .77	2 4.4	2 .87
емоційна блокада	1 2.2	3 .13	1 5.2	2 .86	1 2.8	3 .93	1 3.9	3 ,99
блокувати самосвідоміст ь	1 5.7	2 .93	1 9.3	2 .57	1 7.8	3 .00	1 8.2	2 .13
концепція блоку Персона	7 .9	1 ,98	9 .0	1 .13	9 .8	2 .01	1 0.9	1 .31
міжособистіс на блокада чутливість	1 4.6	2 .27	1 5,0	2 .17	1 8.8	3 .27	1 9.2	2 ,97
Блок ставлення знання	1 1.3	2 .96	1 1.8	2 .52	1 2.9	3 .01	1 3.7	2 .32

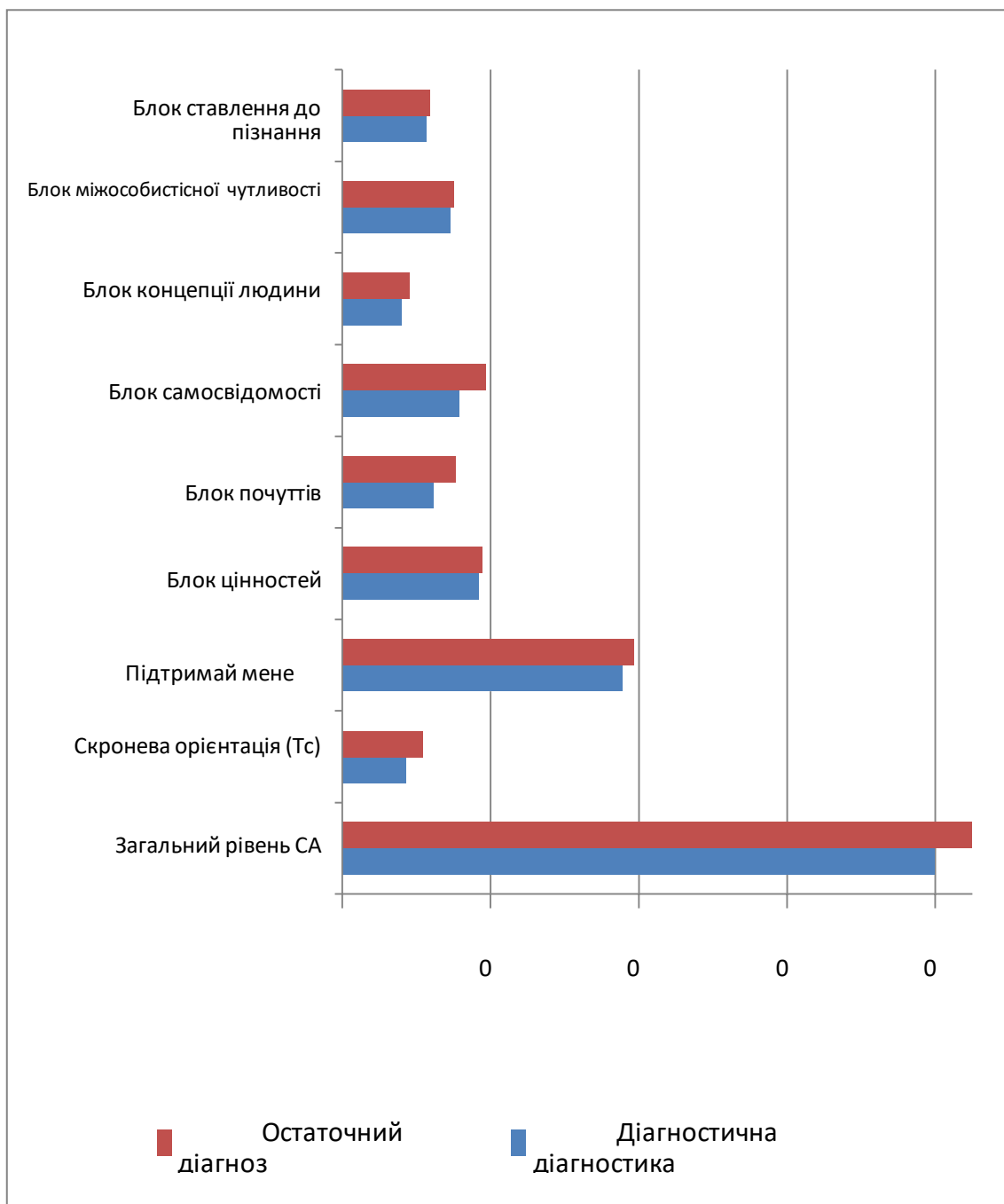


Рис. 3.1. Середні показники самоактуалізації

Таблиця 3.6

Середні показники психологічного благополуччя

параметр	Група НС				Група SA			
	правовий		остаточний		правовий		остаточний	
	для діагностики	діагностика	діагностика	діагностика	для діагностики	діагностика	діагностика	діагностика
		s		s		s		s
	x		x	x		x		x

подумки добробуту	3 22.2	2 4:11	3 31,0	1 8.86	3 42,8	3 0.80	3 48,0	2 4/02
Хороші стосунки	5 1.8	7 :00	5 4.2	4 .30	5 8.4	8 .46	5 9.7	7 .20
автономія	5 2.8	4 .41	5 4.8	4 .20	5 5,0	6 .01	5 5.9	3 .11
управління поблизу	5 0.4	5 ,96	5 3.2	4 .32	5 5.1	7 .50	5 6.2	3 .27
особисте зростання	5 6.9	9 .09	6 0.6	5 .54	6 0.5	4 .77	6 3,0	4 .51
цілі в житті	5 6.9	8 .34	5 9.3	6 .34	5 7.8	8 .35	5 9.1	4 .48
самоприйнятт я	5 3.3	5 ,85	5 6.3	3 .60	5 6.2	7 .46	5 7.2	5 .54
впливають на баланс	1 06.7	1 0.61	1 03,0	9 .30	9 8.2	0 3/18	9 5.5	1 0.62
Надання сенсу життю	9 0.3	1 3.07	9 5.3	9 .37	9 2.8	0 2/13	9 5.5	9 :11
Людина відкрита система	5 7.5	1 2:15	5 9.8	9 .39	6 3.5	9 .03	6 5.8	6 .30

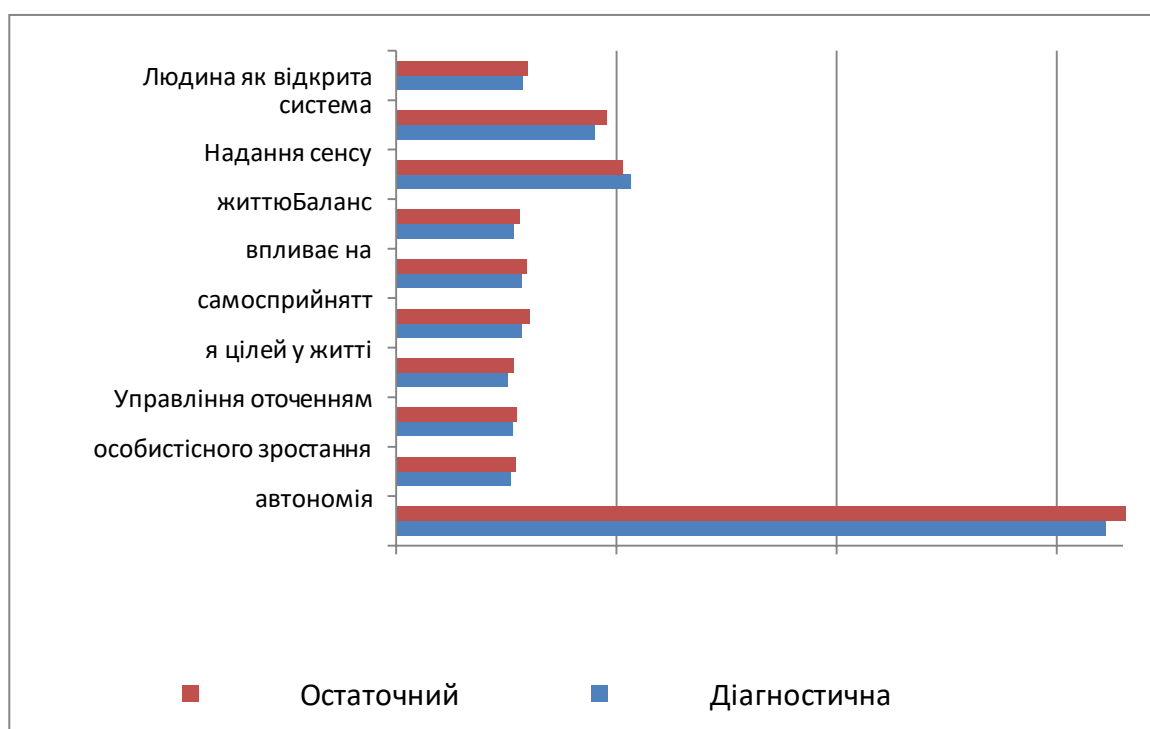


Рис.3.2. Середні показники психологічного благополуччя

Таблиця 3.7

Середні показники смисложиттєвих орієнтацій і базових переконань

параметр	Група НС				Група SA			
	правовий		остаточна		правовий		остаточна	
	для діагностики		діагностика		для діагностики		діагностика	
	<i>s</i>	<i>x</i>	<i>s</i>	<i>x</i>	<i>s</i>	<i>x</i>	<i>s</i>	<i>x</i>
Смисложиттєві орієнтації								
Універсальний орієнтація	8	2	9	1	9	0	9	0
цілі в житті	6.7	1.48	1.3	8.1	2.3	1/20	4.5	4/15
	2	7	2	5	2	6	2	4

	5.3	,66	8.3	.77	8.5	.41	9.9	.66
Процес життя	2	7	3	6	2	7	3	4
	5.6	,79	0,0	.01	8.7	.27	1.3	.37
продуктивність життя	2	6	2	5	2	6	2	4
	1.5	.29	4.5	.78	2.3	.32	4.8	.82
Локусом контролю є Я	1	5	2	4	1	5	2	3
	8.4	.32	3.4	.44	9.3	.51	1.1	.62
місце контролю- життя	2	6	2	5	2	6	3	4
	6.6	.69	8.3	.38	8,0	.94	0.2	.78
основні переконання								
дружелюбність навколишній світ	3	0	4	0	3	0	3	0
	.9	,47	.0	,42	.7	,66	.8	,65
сенс життя	3	0	3	0	3	0	3	0
	.8	,57	.9	,53	.8	,73	.9	,67
власна цінність	3	0	4	0	3	0	3	0
	.8	,67	.3	,64	.5	,64	.9	,53

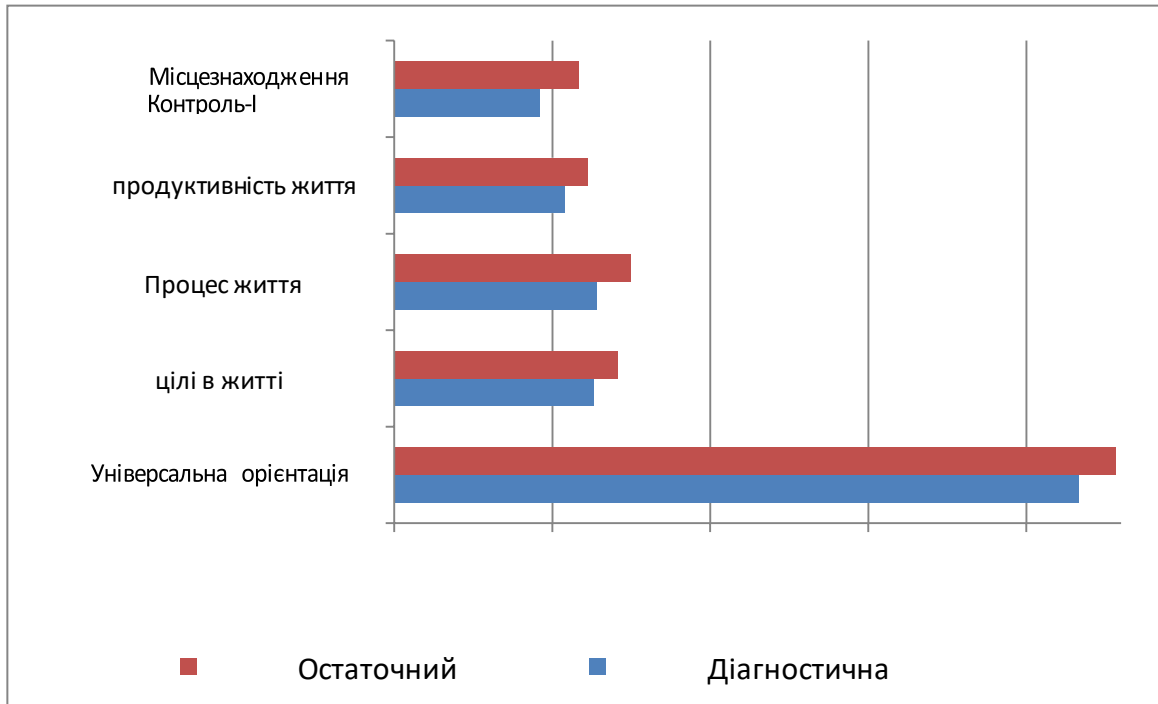


Рис.3.3. Середні показники смисложиттєвих орієнтацій

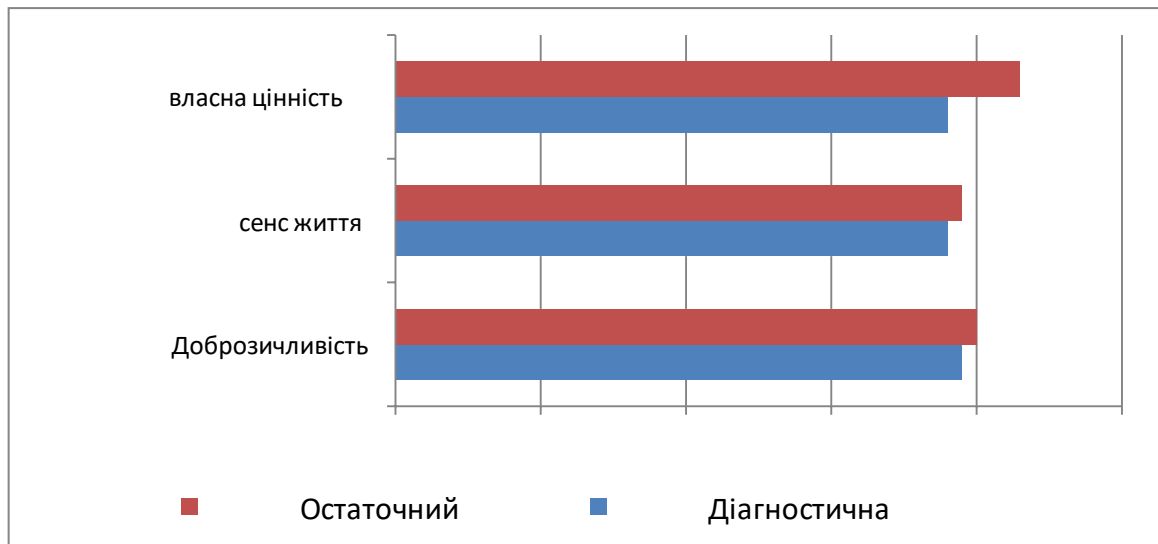


Рис. 3.4. Середні показники основних переконань

Отже, можна відзначити певні зрушення середніх показників досліджуваних діагностичних параметрів відповідно до описаних вище тенденцій.

ВИСНОВКИ

1. Поняття самоактуалізації в наукових джерелах визначається як постійний розвиток творчого і духовного потенціалу особистості, максимальну реалізацію всіх її можливостей, адекватне сприйняття інших людей та свого місця у світі, розмаїття емоційної сфери та духовного життя, а також досягнення індивідуально високого рівня психічного благополуччя.

Між термінами «самоактуалізація» і «самореалізація» існує певна відмінність, і вона проявляється на суб'єктивному і об'єктивному рівнях. Самоактуалізація — це більше відображення процесу самоактуалізації на внутрішньому рівні людини, а самореалізація — це зовнішнє вираження свого справжнього Я. Самореалізація виявляється в здатності людини до саморозвитку та реалізується шляхом формування та коригування концепції "Я", включаючи світогляд і життєвий план, а також усвідомлення результатів минулої діяльності (формування концепції минулого). Акт самореалізації - це сукупність дій, які суб'єкт свідомо виконує в процесі самореалізації, керуючись раніше поставленими цілями та стратегіями. Кожен акт самореалізації завершується певною емоційною реакцією - кульмінаційним досвідом, який має позитивне значення у випадку успішного результату і негативне значення у випадку невдачі. Таким чином, самореалізація є процесом саморозвитку та вдосконалення, результатом якого є особистість, що максимально розкрила і використала свій особистісний потенціал і перебуває на певному рівні психологічного благополуччя.

Психічне благополуччя, відповідно до наукових джерел, проявляється у задоволенні потреб людини в різних сферах активності, таких як пізнавальна, професійна та соціальна. Основа психологічного благополуччя полягає у тому, що людина усвідомлює конкретні цілі у житті, успішно реалізовує свої плани та має необхідні ресурси для досягнення цих цілей. В процесі самоактуалізації основну роль відіграють осмислені життєві орієнтації та глибокі переконання

особистості. Це гнучка й несуперечлива система життєвих орієнтацій і основних переконань, що становить основу для послідовного формування узгоджених життєвих планів, що є передумовою успішної самореалізації особистості. Рівень психологічного благополуччя є показником ефективності та успішності самореалізації.

2. Щоб досягти поставлених теоретичних цілей і завдань дослідження була розроблена та виконана програма емпіричного дослідження. Головною метою було встановлення сутності, характеру та закономірностей взаємозв'язку між параметрами самоактуалізації та психологічного благополуччя.

В ході емпіричного дослідження та аналізу його результатів було виявлено, що: існує сильний позитивний зв'язок між загальними показниками самоактуалізації та психологічним благополуччям. Ці результати підтверджують наше теоретичне припущення про внутрішню взаємообумовленість цих явищ. Загальний показник і параметри СА сильно пов'язані із загальними життєвими орієнтаціями, орієнтаціями, пов'язаними з життєвими цілями, процесом і ефективністю, локусом самоконтролю та локусом контролю над життям. Відсутній зв'язок блоку когнітивного ставлення в структурі СА з усіма показниками смисложиттєвих орієнтацій.

Основні індикатори переконань мають сильний і помірний зв'язок з окремими параметрами СА: показники переконання в «сенсі життя» корелюють з блоками міжособистісної чутливості та установки на пізнання; показники переконання «Власна цінність» корелюють із загальним показником СА, блоками цінностей, самосприйняттям, образами людей.

Існує сильний кореляційний зв'язок між загальним показником психологічного благополуччя та загальною життєвою орієнтацією. Це відповідає нашим теоретичним положенням про зв'язок і взаємодію психологічного благополуччя особистості з її ціннісними смисловими сферами.

Негативні показники коефіцієнта кореляції шкали «Баланс афекту» з усіма показниками смисложиттєвих орієнтацій свідчать про: низьку самооцінку

та недостатню здатність особистості будувати позитивні стосунки з іншими людьми (високі числові показники).

Показники основних переконань мають сильний зв'язок із певними параметрами благополуччя: показники переконань «доброта навколишнього світу» та «власна цінність» корелюють із загальним показником психологічного благополуччя та всіма його параметрами, крім «позитивних стосунків» та «автономії»; показники переконання «осмисленість життя» корелюють лише з параметром «людина як відкрита система».

3. Було складено корекційну програму підвищення рівня самоактуалізації особистості, що забезпечує формування, розвиток і вдосконалення таких якостей: здатності особистості до регуляції власної діяльності на різних рівнях, здатності до реалізації своїх потенційних можливостей, здатності самостійно обирати певні способи діяльності зустрічатися, здатність керувати своїм життям і саморозвитком, здатність розпізнавати свій потенціал цілеспрямованого впливу на себе та інших, здатність будувати позитивні та конструктивні стосунки з іншими людьми, зберігаючи особистісну та соціальну автономію.

Загальна тенденція змін після корекційного втручання свідчить про зрушення показників практично всіх параметрів психологічного благополуччя в бік підвищення, за винятком параметрів «баланс афекту» (зменшення, що свідчить про підвищення самооцінки) - повага, вдячність і здатність мати позитивні стосунки) і «екологічний менеджмент» (відсутність статистично значущих змін). Загальна тенденція зрушень показників самоактуалізації та їх параметрів відображає напрям зростання. Тобто проведена нами корекційно-розвивальна робота сприяла розвитку особистісних якостей піддослідних, які визначають ефективний процес самоактуалізації.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абульханова-Славська К. А. Життєва стратегія / К. А. Абульханова-Славська. - М.: Мисль, 1991. - 299 с.
2. Амяга Н. В. Саморозкриття та саморепрезентація особистості в суспільстві / Н. В. Амяга // Личность. комунікаційні групові процеси. - М.: АН СРСР, ИНИОН, 1991. - 122 с.
3. Ананьєв Б. Г. Людина як предмет генезиса / Б. Г. Ананьєв. - СПб. : Пітер, 2001. - 288 с.
4. Андроннікова О. О. Психологічне благополуччя і здоров'я як реальна потреба сучасної людини в умовах девіктимізації [Електронний ресурс] / О. О. Андроннікова, Е. В. Ветерок // Вісник Кемеровського державного університету – 2016. – № 1 – С. 72 -76. – режим Доступ: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihologicheskoe-blagopoluchie-i-zdorovie-kak-aktualnaya-potrebnost-sovremennogo-cheloveka-v-ramkah-deviktimizatsii>
5. Аргайл М. Психологія щастя / М. Аргайл. - М.: Прогресс, 1990. - 336 стор.
6. Артюхіна М. С. Самореалізація особистості учня засобами повчальний стаття в професійно та освітньо Серєда Університет [Електронний ресурс] / М. С. Артюхіна, Є. І. Саніна // Вестник РМАТ. - 2015. - ні 4-й – С. 80-84. – режим Доступ :<https://cyberleninka.ru/article/n/samoaktualizatsiya-lichnosti-studenta-sredstvami-uchebnyh-predmetov-v-professionalno-obrazovatelnoy-srede-vuza>
7. Асмолєв А.Г психологія Персоналії: принципи Загальна психологіягичний аналіз / А. Г. Асмолєв. - М.: Видавництво МДУ, 1990. – 367
8. Ассаджіоллі Р. Динамічна психологія та психосинтез / Р. Ассаджіоллі // Психосинтез та інші інтегративні техніки психотерапії. - М.: Смысл, 1997. - С. 12-39.

9. Балацький Є. В. Фактори задоволеності життям: вимірювання та інтегральні показники / Є. В. Балацький // Моніторинг громадської думки. – 2005. – № 4. – С. 42-52.
10. Бернс Р. Розвиток Я-концепції та виховання / Р. Бернс; [пер. з англ.].– М.: Прогресс, 1986. – 422 с.
11. Бодалев А. О. Акме ефект особистісної самоактуалізації в процесі соціалізації та індивідуалізації дорослої людини / А. А. Бодалев // Світ психології. – 1998. – № 1. - С. 59-65.
12. Большакова А. М. Психологія особистісної реалізації теми життєвого шляху : монографія / А. М. Большакова. – Запоріжжя: КПУ, 2011. – 312 с.
13. Бредберн Н. Структура психічного благополуччя / Н. Бредберн. – Ярославль: Инфра, 2005. – С. 17–34.
14. Буякас Т. М. Проблема та психотехніка самовизначення особистості / Т. П. Буякас // Питання психології. – 2002. – № 2. - С. 28-39.
15. Є. Є. Вахромова Концепції «Самореалізація» та «Самореалізація» в психології [Електронний ресурс] / Є. Є. Вахромов – режим доступу:<http://hpsy.ru/public/x041.htm>.
16. Вахромов Є. Є. Психологічні концепції розвитку людини: теорія самореалізації / Є. Є. Вахромов – М.: Міжнародна педагогічна академія, 2001. – 162 с.
17. Вахрушина М. О. Самореалізація сучасної жінки в сім'ї як психологічна проблема / М. О. Вахрушина // Молодий вчений. - 2011. - № 4. Т.2. - С. 57–59.
18. Волошина В. В. Професійна ідентичність як детермінанта психічного здоров'я майбутнього психолога / В. В. Волошина // Психологічні перспективи. – 2012. – Випуск 20. – Луцьк: «Вежа» ВВУ ВНУ імені Лесі Українки, 2012. – С. 13-21.
19. Вороніна А. В. Оцінка психічного благополуччя школярів у профілактично-корекційній роботі психологічної служби : автореф. Дисертація

Ph.D. психологічні науки : спец. 19.00.04 «Медична психологія» / А. В. Вороніна. - Томськ, 2002 - 24 с.

20. Виготський Л. С. Психологія розвитку людини / Л. С. Виготський. - М.: Вид-во Смысл; Видавництво «Ексмо», 2006. – 1136 с.

21. Гінзбург М. Г. Психологічний зміст особистісного самовизначення / М. Г. Гінзбург // Вопросы психологии. – 1994. – № 3. - С. 43-52.

22. Гінзбург М. І. Особистісне самовизначення як психологічна проблема / М. І. Гінзбург // Питання психології. – 1988. – № 2. - С. 19-27.

23. Є. І. Головаха Життєві перспективи та професійне самовизначення молоді / Є. І. Головаха. – К. : Наукова думка, 1998. – 144 с.

24. Городилова Є.Н Самоактуалізація і ах підключення с інтегральнийза індивідуальністю: дис. доктор філософії психо. наук: 19.00.01 [Електронний ресурс] / Е. Н. Городилова. – хімічна завивка, 2002. – 244 с. – режим Доступ :<https://www.dissercat.com/content/samoaktualizatsiya-i-ee-svyaz-s-integralnoi-individualnosty>

25. Горячова Є. І. Ідея самореалізації в гуманістичній психології та її реалізація в педагогічній практиці : дис. доктор філософії пед. науки / Є. І. Горячова. - М., 1996. - 208 с.

26. Гуссерль Е. Феноменологія внутрішньої свідомості часу / Е. Гуссерль. - М.: Гнозис, 1994. - 505 с.

27. Жане П. Психологічна еволюція особистості: пер. з англ./ П.Жан. - М.: Akademischer Projektverlag, 2010. - 400 с.

28. Жуковська Л. В. Психічне та батьківське благополуччя Ставлення жінок: автореф. Дисертація ... кандидата психол. науки [Електронний ресурс] / – СПб., 2011. – 24 с. - Режим доступу:<http://www.dslib.net/psixologia-razvitja/psihologicheskoe-blagopoluchie-i-roditelskie-ustanovki-zhenwin.html>

29. А. В. Забелина Проблема самореалізації особистості [Електронний ресурс] / А. В. Забелина // Гуманітарні відомості ТГПУ ім. Л. Н. Толстого /

2013. #3 (7). С. 26-32. – режим

Доступ:<https://cyberleninka.ru/article/n/problema-samoaktualizatsii-lichnosti>

30. Ідобаєва О. А. До створення моделі дослідження психічного благополуччя людини: психолого-розвивальний та психолого-педагогічний аспекти [Електронний ресурс] / О. А. Ідобаєва // Вісник ТДУ. - 2011. - № 351.

– С. 128–133. – режим

Доступ:<http://journals.tsu.ru/uploads/import/864/files/351-128.pdf>

31. Ідобаєва О. А., Подольський А. І. Про психологічний супровід висококваліфікованих та висококваліфікованих безробітних / О. А. Ідобаєва, А. І. Подольський // Агентство зайнятості. 2005. - № 5. - С. 75–81.

32. Ільїн Є. П. Емоції та почуття / Є. П. Ільїн. - СПб.: Пітер, 2001. – 752 стор.

33. Казанцева Т.А кореляція особисто розвитку і Професійна підготовка студентів-психологів / Т.А. Казанцева, Ю.В. Н. Олійник // Психологічний журнал. – 2002. – Т. 23, № 6. – С. 51-59.

34. Р. В. Каламаге Самосприйняття як частина емоційно-оцінного компоненту Я-концепції / Р. В. Каламаге. - Психологічні перспективи. – Луцьк: «Вежа» РВВ Волинь. НУ імені Лесі Українки, 2010. – Т. 15. – С. 72-81.

35. Кашлюк Ю.І. Основні фактори, що впливають на психологічне благополуччя особистості / К. І. Кашлюк // Проблеми сучасної психології: зб.наук. Збірник наукових праць К-ПНУ імені Івана Огієнка Інституту психології імені Г. С. Костюка НАН України. – 2016. – Випуск 34. - С. 170-186.

36. Келлі Дж. Теорія особистості. Психологія особистісних конструктів / Дж. Келлі. - S-Рб. : Реч, 2000. – 249 с.

37. Є. А. Клімова психологія професійний Самовизначення / Є. А. Клімов. - М.: Академія, 2004. - 304 с.

38. Комарова Е. Н. Специфіка самореалізації особистості в різних сферах життєдіяльності с інший рівнях Самоактуалізація і суб'єктивні добробуту [Електрон ресурс] / Є. Н. Комарова // Вестник Саратовського університету. Нова серія. Акмеологія освіти. психологія

розвитку. – 2015. – Т. 4. – № 2 (14). - С. 152-155. - Режим доступу:<https://cyberleninka.ru/article/n/spetsifika-samorealizatsii-lichnosti-v-razlichnyh-sferah-zhiznedeyatelnosti-s-raznymi-urovnyami-samoaktualizatsii-i-subektivnogo>.

39. Кон І. С. Категорія «Я» в психології / І. С. Кон //Психологічний журнал. – 1981. – Т.2. - №3. - С. 25-36.

40. Копитин А. А. Навчання самоактуалізації особистості / А. А. Копитин // Міжнародний журнал експериментальної освіти. – 2014. – №6-1. - С. 38-39.

41. Коростильова Л. А. Психологія самореалізації особистості: Основні сфери життя: Автореф. Дисертація доктора психо. наук: 19.00.01 [Електронний ресурс] / Л. А. Коростильова. - СПб., 2001. - 39 с. - Режим доступу:<https://www.dissercat.com/content/psikhologiya-samorealizatsii-lichnosti-osnovnye-sfery-zhiznedeyatelnosti>

42. Крейг Х. Психологія розвитку / Г. Крейг, Д. Бокум. – [9. видання]. - СПб. : Пітер, 2005. - 940 с.

43. Кудрявцев В. Т. Суб'єкт діяльності в онтогенезі / В. Т. Кудрявцев, Г. К. Уразгалієва. - Питання психології. – 2001. – № 4. – С. 14-30.

44. Куліков Л. В. Детермінанти задоволеності життям / Л. В. Куліков // Суспільство і політика / Редкол. В. Ю. Большакова. - СПб. : Видавництво СПбДУ, 2000. - С. 476-510.

45. Лапик В. В. Самореалізація особистості вчителя в процесі навчання гуманістичним технологіям : дис ... кандидата пед. Природничі науки: 13.00.01. [Електронний ресурс] / В. В. Лапик. - М., 2002. - 131 с.- Режим доступу:<https://www.dissercat.com/content/samoaktualizatsiya-lichnosti-pedagoga-v-protssesse-obucheniya-chelovekovedcheskim-technology>

46. Лапик В. В. Самореалізація особистості (Психологічний інструментарій) / В. В. Лапик – М.: Ліга професійних іміджмейкерів, 1999. – 117 с.

47. Леонтьєв А. Н. Проблеми інтелектуального розвитку / А. Н. Леонтьєв. - 3 вид.- М.: Видавництво МДУ, 1972. - 584 с.
48. Леонтьєв Д. А. Професійне самовизначення як конструювання образів можливого майбутнього / Д. А. Леонтьєв, Є. В. Шелобанова // Питання психології. – 2001. – № 1. - С. 57-66.
49. Леонтьєв Д. А. Самореалізація як рушійна сила розвитку особистості: історико-критичний аналіз / Д. А. Леонтьєв // Сучасна мотиваційна психологія / під ред. Д. А. Леонтьєв. – М.: Смысл, 2002. – с. 13-46.
50. Д. А. Леонтьєв Самореалізація і сутнісні сили людини / Д. А. Леонтьєв // Психологія з людським обличчям: гуманістична перспектива в пострадянській психології // за ред. Д. А. Леонтьєва, В. Г. Щур. - М.: Смысл, 1997. - С. 156-176.
51. Тест осмислених життєвих орієнтацій (СЖО) Д. А. Леонтьєва / Д. А. Леонтьєв - 2-е вид.- М.: Смысл, 2000. - 18 с.
52. Особистість: внутрішній спокій і самореалізація. Ідеї, концепції, погляди / склад. Кулюткін Ю.Н., Сухобська Г.Г. - СПб.: Видавництво освіти дорослих, 1996. – 175 с.
53. Максименко С.Д генезис існування особистості / С. Д. Максименко. – К.: КММ-Верлаг, 2006. – 240 с.
54. Малкіна-Пих І. Г. Екстремальні ситуації. / І. Г. Малкіна-Пих // Довідник практичного психолога - М.: Ексмо-Верлаг, 2005. - 960 с.
55. А. Г. Маслоу Широкі межі людської психіки / А. Г. Маслоу. - СПб. : Євразія, 1997. - 430 с.
56. Маслоу А. Мотивація і особистість: пер. з англ./ А. Маслоу. - 3 вид.- СПб.: Пітер, 2010. - 352 с.
57. А. Маслоу Самоактуалізація / А. Маслоу // Психологія особистості. тексти пісень. - М.: Изд-во Москви. ун-ту, 1982. - С. 164-185.
58. Минюрова С. А. Особливості перспективної ідентичності в життєвому самовизначенні випускників ВНЗ / С. А. Минюрова, Л. Л. Плеханова // Вопросы психологии. – 2007. – № 3. - С. 52-58.

59. Олександров Ю М. Саморегуляція як чинник психологічного благополуччя студентської молоді : автореф. дис., канд. психо. наук : 19.00.01 / Ю М. Олександров. – Харків, 2010. – 23 с.
60. Олпорт Х. Формування особистості. Вибрані твори / Г. Олпорт [пер. з англ.] – М.: Смысл, 2012. – 480 с.
61. Пахол Б. Є. Суб'єктивне та психологічне благополуччя: сучасні та класичні підходи, моделі та фактори / Б. Є. Пахол // Український психологічний журнал. – 2017. – № 1. – С. 80-104.
62. Поваренков Ю. П. Психологічний зміст професійної освіти особистості / Ю. П. Поваренков. - М.: УРАО, 2002. - 160 с.
63. Подузов А. А. До теорії та вимірювання якості життя людини / А. А. Подузов, В. С. Язикова // Проблеми прогнозування. - 2014. - № 4. - С. 84-98.
64. Позднякова Є. П. Концепція феномену «психологічної едифікації» в сучасній психології / Є. П. Позднякова // Психологічний журнал. – 2007. – № 3. – С. 87-102.
65. Пряжнікова Н. С. Професійно-особистісне самовизначення / Н. С. Пряжнікова. - М., Воронеж: Изд-во «Інститут практичної психології», НВО «МОДЕК», 1996. - 233 с.
66. Психічні проблеми самоактуалізації особистості / За ред. А. А. Крилова, Л. А. Коростильова. - СПб. : Пітер, 1997. - 239 с.
67. психологія людини поза день народження до смерті/ під громада редагувати А. А. Реана. - СПб. : ПРАЙМ-ЄВРОЗНАК, 2002. – 656 с.
68. психосинтез. принципи і Техніка / громада редагувати і перев. с англійська Е.Перовой. - М.: Изд-во ЕКСМО-Прес, 2002. - 416 с.
69. Г. І. Пучкова Суб'єктивний процвітання як фактор самоактуалізації Персоналії: автореф. доктор філософії психо. Науки [Електронресурс] / Г. І. Пучкова. – Хабаровськ, 2003. – Режим доступу: <http://наука-pedagogika.com/psihologiya-19-00-01/dissertaciya-subektivnoe-blagopoluchie-kak-faktor-samoaktualizacii-lichnosti>

70. Роджерс КР Вид на психотерапія формування людина / К. Р. Роджерс. - М.: Прогрес, 1998. - 480 с

71. Роєнко К. В. «Вплив глибинних механізмів психіки на психологічне благополуччя особистості. / К. В. Роєнко // Актуальні проблеми психології в закладах освіти: збірник наукових праць / за наук. виданий Ю. М. Карандашева, Т. В. Сенько □ та ін.□; Заг.ред Н.М.Токарева. – Випуск 9. – К.: ТОВ НВП «Інтерсервіс», 2019. – С. 54-60.

72. Рубінштейн С. Л. Основи загальної психології / С. Л. Рубінштейн. - СПб. : Пітер, 2004. - 713 с.

73. Руденко В. М. Математичні методи в психології: Підручник / В. М. Руденко, Н. М. Руденко. – К. : Академвидав, 2009. – 384 с.

74. О. П. Саннікова Феноменологія особистості: вибрані психологічні праці / О. П. Саннікова. – Одеса: СМІЛ, 2003. – 256 с.

75. Санько К. О. Психічне благополуччя як основа повноцінного і психічно здорового функціонування особистості / К. О. Санько // Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. серії «Психологія». – 2016. – Випуск 59. – С. 42-45.

76. Сафін В. Ф. Психологія самовизначення особистості / В. Ф. Сафін. – Свердловськ: Вид-во Свердлов. пед. ін-т, 1986. – 142 с.

77. Селігман М. Нова позитивна психологія: науковий підхід до щастя та сенсу життя /М. Селігман [пер. з англ.] – М.: Изд-во «София», 2006. – 368 с.

78. Столин В. В. Самовпевненість особистості / В. В. Столин. - М.: Видавництво Московського університету, 1983. - 284 с.

79. А. І. Тимофєєва Психологічні особливості самореалізації та суб'єктивного благополуччя особистості педагога у сфері професійно-педагогічної діяльності / А. І. Тимофєєва // Науково-методичний електронний журнал «Концепція». – 2017. – Т. 12. – С. 112–115. - Режим доступу:<http://e-concept.ru/2017/770233.htm>

80. Л. В. Усачова Самореалізація як чинник психологічного благополуччя практичного психолога / Л. В. Усачова // Єдність навчання і

наукових досліджень – головний принцип університету : збірник наукових праць звітно-наукової конференції університету. вчителів за 2012 р., 9.-10. Лютий 2013 р. / укл.. Г. І. Волинка, О. В. Уваркіна, О. П. Ємельянова. – К. : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2013. – С. 167-169.

81. Усова NV Самоактуалізація особистості і суб'єктивний Благополуччя російських мігрантів [Електрон ресурс] / Н. В. Усова // Известия із Саратова університет 2010.-Т 10 сер Філософія. Психологія. педагогіка, вихід 2. –стор.84-87. – режим Доступ :<https://cyberleninka.ru/article/n/samoaktualizatsiya-lichnosti-i-subektivnoe-blagopoluchie-rossiyskih-migrantov>

82. Фетисякін Н. П. Соціально-психологічна діагностика розвитку особистості та малих груп / Н. П. Фетисякін, В. В. Козлов, Г. М. Мануйлов. - М.: Вид-во Інституту психотерапії, 2002. - 490 с.

83. Фоміна О. О. Благополуччя особистості: проблеми та підходи до дослідження у вітчизняній психології [Електронний ресурс] / О. О. Фоміна // Інтернет-журнал «Світ науки» – 2016. – Т. 4, No. 6. - Режим доступу:<http://mir-nauki.com/PDF/53PSMN616.pdf>.

84. Фонарьов А. Р. Психологічні особливості особистісного розвитку професіонала / А. Р. Фонарьов. - М.: Изд-во Москви. психол.-соц. у цьому; Воронеж: Изд-во НВО «МОДЕК», 2005. - 260 с.

85. Питальник Р. Теорії особистості та особистісного зростання / Р. Фрагер, Дж. Фейдиман [пер. з англ.] – 6-е вид., доп. – СПб.: Прайм-Евросигн, 2004. – 640 с.

86. Хорний К. Самоаналіз. психологія жінки. Нові зв'язки в психоаналізі / К. Хорні [пер. з англійською]. - СПб. : Пітер, 2002. - 473 с.

87. Челомбицька М. П. Інтелект і креативність як чинники самореалізації особистості в інноваційному суспільстві: дис. доктор філософії філософ науки [Електронний ресурс] / М. П. Челомбицька. - Ростов н/д, 2009. -

155 с. - Режим доступу:<http://cheloveknauka.com/intellect-i-kreativnost-kak-factory-samoaktualizatsii-cheloveka-v-innovatsionnom-obschestve>

88. Шаміонов Р. М. Етнокультурні фактори суб'єктивного благополуччя людини / Р. М., Шаміонов // Психологічний журнал. – 2014. – Т. 35. – № 4. – С. 68-81.

89. Шевеленкова Т. Д., Фесенко П. П. Психологічне благополуччя особистості (огляд основних понять і методів дослідження) / Т. Д. Шевеленкова, П. П. Фесенко // Психологічна діагностика. - 2005. -

№ 3. - С. 95-123.

90. Еріксон Е. Ідентичність: молодь і криза: пер. з англійською /Е. Еріксон - М.: Прогрес, 1996. - 344 с.

91. Ященко Є. Ф. Ціннісно-сміслові поняття самореалізації: дис. ... лікар Психологічні науки / Є.Ф.Ященко. - Ярославль, ЯрДУ, 2006. - 454 с.

92. Diener E. Intercultural Correlates of Life Satisfaction and Self-Esteem // J. for Personality and Social Psychology. - 1995. - № 68. - С. 653-663.<https://doi.org/10.1037/0022-3514.68.4.653>

93. Дінер Е. Суб'єктивне благополуччя//Психологічний вісник. - 1984. – Т. 95 (3)-с. 542-575. Доступно з SSRN:<https://ssrn.com/abstract=2162125>

94. Diener E, Suh EM, Lucas RE, Smith HL Суб'єктивне благополуччя: три десятиліття прогресу. Психологічний вісник. - 1999. - Т. 125 (2). - С. 276-302.Доступно з SSRN:<https://media.rickhanson.net/Papers/SubjectiveWellBeingServant.pdf>

95. Kashdan T, Steger M. Challenges, pitfalls, and aspirations for positive psychology // К. Sheldon, Т. Kashdan, М. Steger (eds.). Формування позитивної психології: підведення підсумків і прогрес. Оксфорд: Oxford University Press, 2011. С. 9-21.

96. Ryff CD Щастя - це все, чи не так? Дослідження важливості психологічного благополуччя // Journal of Personality and Social Psychology. - 1989 рік.–Т. 57 (6). - С. 1069-1081. Доступно з SSRN:<https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>

97. Ryff CD Keyes CLM. Перегляд структури психологічного благополуччя // Журнал особистості та соціальної психології. 1995. - № 69 (4) - Р. 719-727 В наявності: ССРН:<http://midus.wisc.edu/findings/pdfs/830.pdf>

98. Ріфф В. Д. Психологічне благополуччя у дорослому житті // Сучасні напрямки психології. - 1995. - № 4 (4). – Р. 99-104.<https://doi.org/10.1111/1467-8721.ep10772395>

ДОДАТКИ

Додаток А. Емпіричні дані за методом «тест самоактуалізації» (підтверджувальна діагностика)

Таблиця А

з/п	код дослідження	Рівень	Скронева	Підтримай мене	блок значень	емоційна блокада	блок самосвідомості	Блок концепції людини	Блок міжособистісне	Блок ставлення до знань
ваного	SA	орієнтація (Тс)	Підтримай мене	блок значень	емоційна блокада	блок самосвідомості	Блок концепції людини	Блок міжособистісне	Блок ставлення до знань	
Група з низькою самореалізацією										
.	D1	6	9	2	1	9	1	6	1	1
		5		8	5		2		3	0
.	D2	7	9	3	1	8	1	7	1	7
		1		4	8		6		5	
.	D3	7	7	3	1	1	1	5	1	1
		3		6	6	5	1		6	0
.	D4	7	9	3	1	9	1	9	1	1
		5		9	7		5		4	1
.	D5	7	1	3	1	1	1	8	1	6
		6	1	8	7	9	4		2	
.	D6	7	7	3	1	1	1	1	1	1
		7		2	7	1	7	0	0	2
.	D7	8	6	3	2	1	1	1	1	1
		6		9	1	5	2	0	6	2
.	D8	8	1	4	1	1	2	8	1	1
		6	0	3	7	3	0	-й	6	2
.	D9	8	1	4	2	1	1	7	1	1

.		7	1	4	0	2	9		9	0
0	D1	8	9	4	2	1	1	9	1	1
	0	7		0	0	2	6		5	5
1.	D1	8	1	3	2	1	1	1	1	1
	1	8	0	8	0	0	8	1	5	4
2.	D1	8	4	4	2	1	1	5	1	1
	2	8		1	2	3	8		4	6
Середня група самоактуалізації										
.	D1	9	1	4	1	1	1	8	2	9
	3	0	0	8	9	2	6		6	
.	D1	9	1	4	2	1	1	1	1	1
	4	0	1	7	2	0	9	1	5	3
.	D1	9	3	4	2	1	1	1	1	1
	5	1		0	3	7	2	1	5	3
.	D1	9	1	4	2	8	1	1	1	1
	6	2	1	3	6		7	0	7	4
.	D1	9	1	4	2	1	1	8	2	1
	7	3	0	5	0	7	6		0	2
.	D1	9	1	4	2	1	1	1	1	1
	8	3	2	3	4	3	4	4	7	1
.	D1	9	4	4	2	1	1	9	2	8
	9	4		7	3	6	6		2	-й
.	D2	9	1	4	2	8	1	1	1	1
	0	4	1	4	8	-й	8	0	6	4
.	D2	9	1	4	2	1	2	8	1	1
	1	8	0	5	1	3	0		9	7
0	D2	1	6	4	2	1	1	1	1	1
	2	00		1	5	1	9	0	8	7
.	D2	1	1	4	3	1	2	1	1	9

1.	3	03	2	9	1	2	3	1	7	
	D2	1	1	4	3	9	2	1	1	1
2.	4	06	3	7	0		1	1	9	6
	D2	1	6	5	2	2	2	6	2	1
3.	5	06		1	1	1	0		3	5
Група високої самореалізації										
	D2	1	1	5	2	1	1	1	2	2
.	6	17	2	3	7	8	9	0	2	1
	D2	1	1	5	3	1	2	7	2	1
.	7	18	3	7	0	7	7		5	2
	D2	1	1	5	3	2	2	1	2	1
.	8	20	4	4	3	0	1	1	1	4
	D2	1	1	5	3	1	2	1	2	1
.	9	28	5	9	2	7	6	4	1	8
	D3	1	1	5	3	1	3	1	2	1
.	0	32	5	8	4	9	1	0	4	4