

Міністерство освіти і науки України
Східноукраїнський національний університет
імені Володимира Даля

факультет здоров'я людини
кафедра психології та соціології

Кареліна З. В.

Кваліфікаційна робота

**ОСОБЛИВОСТІ САМОАКТУАЛІЗАЦІЇ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ
В ПРОЦЕСІ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ**

2023

**СХІДНОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ВОЛОДИМИРА ДАЛЯ**

Факультет здоров'я людини

(повне найменування інституту, факультету)

Кафедра Психології та соціології

(повна назва кафедри)

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

до кваліфікаційної роботи

освітньо-кваліфікаційного рівня магістр

(бакалавр, спеціаліст, магістр)

(шифр і назва напрямку підготовки)

спеціальності 053 Психологія

(шифр і назва спеціальності)

Освітня програма «Психологія»

на тему: «**Особливості самоактуалізації майбутніх психологів в процесі
професійної підготовки**»

Виконала: здобувачка вищої освіти
групи ПС-22дм

Кареліна З. В.

Керівник практики від кафедри:
к. психол. н., доц.

Ю. В. Сербін

Керівник практики від підприємства:
д. психол. н., проф.

Ю. О. Бохонкова

Рецензент: к.психол.н., доц.,
зав. кафедри психології, філософії та педагогіки

Літвінова О. В.

Кременчуцького національного університету імені Михайла
Остроградського МОН України

Нормо-контроль:
д. психол. н., проф.

Лосієвська О.Г.

СХІДНОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ВОЛОДИМИРА ДАЛЯ

Факультет здоров'я людини
Кафедра Психології та соціології
Освітньо-кваліфікаційний рівень магістр
(бакалавр, спеціаліст, магістр)
Спеціальність 053 Психологія
(шифр і назва)

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувачка кафедри
психології та соціології
Бохонкова Ю.О.

“ ” 20 року

З А В Д А Н Н Я
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ ЗДОБУВАЧЦІ
Кареліній Зої Валеріївни

Тема роботи: «Особливості самоактуалізації майбутніх психологів в процесі професійної підготовки»

1. Керівник роботи Сербін Ю. В., к. психол. н., доц., доцент кафедри психології та соціології,

затверджені наказом вищого навчального закладу від “21” 09 2023 року

№ 37/15.17 від 21.09.2023

2. Строк подання здобувачем роботи «04» 12 2023 р.

3. Вихідні дані до роботи: *обсяг роботи - 101 сторінка (1,5 інтервал, 14 шрифт з дотриманням відповідного формату), список використаної літератури оформлюється згідно з бібліографічними нормами Ф-23, додатки.*

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки (перелік питань, які потрібно розробити): *проаналізувати наукові джерела з зазначеної тематики; підібрати діагностичний інструментарій згідно проблеми дослідження; на основі проведеного констатувального експерименту розробити програму соціально-психологічного тренінгу щодо розвитку або корекції виявлених в ході дослідження психологічних проблем; оцінити ефективність корекційних заходів за допомогою методів математичної статистики (t-критерію Ст'юдента).*

5. Перелік графічного матеріалу (з точним зазначенням обов'язкових креслеників): *таблиці, рисунки (діаграми, гістограми, сегментограми).*

6. Консультанти розділів роботи:

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	Завдання прийняв
1.	Сербін Ю. В. – к. психол. н., доц., доцент кафедри психології та соціології	30.10.2023	05.11.2023
2.	Сербін Ю. В. – к. психол. н., доц., доцент кафедри психології та соціології	06.11.2023 р	19.11.2023 р
3.	Сербін Ю. В. – к. психол. н., доц., доцент кафедри психології та соціології	20.11.2023 р.	04.12.2023 р.

7. Дата видачі завдання _____ 21 вересня 2023 р. _____

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів дипломного проектування	Строк виконання етапів	Примітка
1	Визначення проблеми дослідження та розроблення плану кваліфікаційної магістерської роботи.	23.10.2023 р. – 29.10.2023 р.	
2	Аналіз літератури за проблемою. Робота над теоретичною частиною дослідження.	30.10.2023 р. – 05.11.2023 р.	
3	Розробка діагностичного інструментарію та проведення констатувального експерименту.	06.11.2023 р. – 19.11.2023 р.	
4	Узагальнення результатів констатувального експерименту	20.11.2023 р. – 24.11.2023 р.	
5	Розробка програми соціально-психологічного тренінгу, спрямованого на оптимізації процесу самоактуалізації	25.11.2023 р. – 04.12.2023 р.	
6	Проведення формувального етапу експерименту та обробка його результатів	05.12.2023 р. – 06.12.2023 р.	
7	Оцінка ефективності корекційних заходів за допомогою методів математичної статистики.	07.12.2023 р. – 09.12.2023 р.	
8	Підготовка кваліфікаційної роботи до захисту	07.12.2023 р. – 09.12.2023 р.	
9	Перевірка роботи на академічний плагіат	05.12.2023	
10	Отримання зовнішньої рецензії		
11	Захист роботи	11-15.12.2023 р.	

Здобувачка
Керівник роботи

Кареліна З. В.
Сербін Ю. В.

РЕФЕРАТ

Текст - 81с., рис. - 8, табл. - 9, додатків - 8, джерел – 85.

В кваліфікаційній роботі представлено ідею комплексного підходу до природи, механізмів формування самоактуалізації особистості. Розглянуто особливості розвитку самоактуалізації майбутніх психологів в процесі професійної підготовки.

Проведено аналіз та підібрано психодіагностичні методики, спрямовані на виявлення показників самоактуалізації особистості. Розроблено й апробовано програму соціально-психологічного тренінгу, спрямованого на оптимізацію процесу самоактуалізації особистості майбутніх психологів в процесі професійної підготовки. За допомогою методів математичної та статистичної обробки даних оцінена ефективність корекційних заходів.

Ключові слова: АНАЛІЗ, ДОСЛІДЖЕННЯ, ЕФЕКТИВНІСТЬ, МОТИВАЦІЯ ОСОБЛИВОСТІ, ПРОЦЕС, ПСИХОЛОГ, РОЗВИТОК, САМОАКТУАЛІЗАЦІЯ, САМОРЕАЛІЗАЦІЯ, САМОВДОСКОНАЛЕННЯ, САМОЕФЕКТИВНІСТЬ, ТРЕНІНГ

ЗМІСТ

ВСТУП.....	7
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ САМОАКТУАЛІЗАЦІЇ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ В ПРОЦЕСІ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ.....	11
1.1. Аналіз проблеми дослідження, наявний у вітчизняній і закордонній науковій психологічній літературі	11
1.2. Індивідуально-психологічні студентського віку	21
1.3. Особливості самоактуалізації особистості майбутнього психолога в аспекті його професіоналізації	23
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1	28
РОЗДІЛ 2. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ САМОАКТУАЛІЗАЦІЇ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ В ПРОЦЕСІ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ	29
2.1. Особливості професійної самоактуалізації майбутніх психологів в процесі фахової підготовки.....	29
2.2. Дослідження самоактуалізації майбутніх психологів в процесі фахової підготовки.....	30
2.3. Психологічний та статистичний аналіз показників самоактуалізації майбутніх психологів в процесі фахової підготовки.....	35
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2	51
РОЗДІЛ 3. ОПТИМІЗАЦІЯ ПРОЦЕСУ САМОАКТУАЛІЗАЦІЇ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ В ПРОЦЕСІ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ	52
3.1. Зміст програми оптимізації процесу самоактуалізації особистості майбутніх психологів в процесі професійної підготовки	52
3.2. Результати формульованого експерименту та оцінка ефективності корекційних заходів за допомогою t-критерію Ст'юдента.....	73
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 3	78
ВИСНОВКИ	79
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ	82
ДОДАТКИ.....	92

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. Самоактуалізація є однією з ключових психологічних концепцій, яка визначає внутрішню потребу людини до самовдосконалення і досягнення свого потенціалу. У контексті професійної підготовки майбутніх психологів ця тема набуває особливого значення, оскільки вона допомагає розуміти, яким чином індивіди можуть досягти найвищого рівня компетентності та власної реалізації у своїй професійній діяльності.

У сучасному світі, де психологічні аспекти життя набувають все більшого значення, роль майбутніх психологів виявляється надзвичайно важливою. Професія психолога вимагає не лише теоретичних знань і практичних навичок, але й глибокого розуміння власної особистості та внутрішніх ресурсів. Один із ключових аспектів розвитку як професіонала, так і особистості, в цьому контексті, – це самоактуалізація.

Самоактуалізація є однією з ключових психологічних концепцій, яка визначає внутрішню потребу людини до самовдосконалення і досягнення свого потенціалу. У контексті професійної підготовки майбутніх психологів ця тема набуває особливого значення, оскільки вона допомагає розуміти, яким чином індивіди можуть досягти найвищого рівня компетентності та власної реалізації у своїй професійній діяльності. Самоактуалізація майбутніх психологів в процесі навчання є не лише ключовим аспектом їхньої особистісного розвитку, але і фактором, що впливає на якість надання психологічної допомоги та підтримки іншим людям. У даному вступі ми розглянемо основні аспекти самоактуалізації майбутніх психологів у контексті їхньої професійної підготовки, а також важливість цього процесу для подальшого успішного виконання психологічної роботи.

Незважаючи на досить глибоке вивчення багатьох сторін явища самоактуалізації, все ж таки залишається ще ряд питань, що вимагають свого

дозволи за допомогою модифікації наявних теоретичних конструкцій та емпіричного підтвердження деяких, наступних з них гіпотез. Так немає однозначно визнаного критерію відмінності самоактуалізації та самореалізації особистості. Якщо розглядати самоактуалізацію як один із етапів самореалізаційної діяльності, що постійно повторюється протягом усього життя людини, то важливо досліджувати її зміст, умови, механізми і чинники на відповідному етапі кожного такого циклу. Особливий інтерес виникає щодо самоактуалізації особистості під час її розвитку, коли вона набуває та виявляє свої потенційні можливості і прагнення, коли осознає доступні резерви та спробує їх реалізувати, а також в процесі самовизначення стосовно свого майбутнього життя та професійної діяльності.

Об'єкт дослідження – самоактуалізована особистість студентського віку.

Предмет дослідження – особливості самоактуалізації майбутніх психологів в процесі професійної підготовки.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати та експериментально дослідити фактори, що впливають на особливості самоактуалізації майбутніх психологів в процесі професійної підготовки.

На підставі означеної мети було висунуто наступні **завдання дослідження:**

1. Проаналізувати наукову психологічну літературу з проблеми дослідження.
2. Розкрити значення самоактуалізації в процесі професійної підготовки майбутніх психологів.
3. Підібрати методики та провести емпіричне дослідження зазначеної проблематики.
4. На основі виявлених особливостей розробити й апробувати програму оптимізації процесу самоактуалізації особистості майбутніх психологів в процесі професійної підготовки.

5. Оцінити ефективність корекційних заходів за допомогою методів математичної статистики.

Теоретико-методологічну базу дослідження складають: професійна самореалізації та самоактуалізації особистості (А. Маслоу, А. І. Іващенко, В. Франкла, В. А. Гупаловської, І. С. Булах, К. Роджерса, Л. В. Долинська, М. Й. Боришевський, О. В. Скрипченко, О. М. Кокуна, Т. Т. Титаренко, Ю. О. Приходько); розкриття особливостей та чинників професійної самоактуалізації (А. С. Харченко, Г. К. Радчук, Л. М. Кобильнік, М. Г. Ткалич, М. С. Ятчук, Н. В. Старинська, С. І. Яковенко, Т. А. Каткової); соціальні аспекти самоактуалізації (А. В. Фурман, В. А. Гупаловська, В. О. Татенко, Дж. Голд, Е. Джонсон, І. Бернанд, І. Івтзан, М. Купер, О. М. Кікінедж, Р. Конелл, Т. Є. Ковальова, Т. М. Титаренко, Т. Ломас, Х. Гарднер, та ін.).

Методи (методики) дослідження: *теоретичні:* аналіз наукової психологічної літератури; *емпіричні:* бесіда, спостереження, констатувальний та формувальний експерименти, тестування (Самоактуалізаційний тест САТ (автор – Е. Шостром); методика «Шкала самоефективності» (Р. Шварцер, М. Єрусалем); «Визначення рівнів здатності до саморозвитку й самоосвіти»; мотивація до успіху – методика діагностики особистості на мотивацію до успіху (Т. Елерса)); *інтерпретаційні та математичні методи математичної обробки даних.*

Наукова новизна отриманих результатів полягає в тому, що:

- поглиблено уявлення про самоактуалізацію майбутніх психологів в процесі професійної підготовки в умовах війни;
- розроблено науково обгрунтовану програму оптимізації процесу самоактуалізації майбутніх психологів в процесі професійної підготовки.

Теоретичне значення дослідження полягає в тому що, розкривається сучасний стан наукової проблеми, пов'язаної з визначенням особливостей самоактуалізації особистості студентів на етапі професійного навчання;

розглядаються концепції самоактуалізації в зарубіжній і вітчизняній психології, систематизуються наукові погляди визначення сфери спільності та відмінності понять «самоактуалізація» та «самореалізація», розробці програми розвитку властивостей самоактуалізованої особистості майбутніх психологів у процесі професійної підготовки.

Практичне значення дослідження полягає в тому що, встановлено відмінності в структурі властивостей самоактуалізованої особистості майбутніх психологів залежно від етапу професійної підготовки. Результати проведеного дослідження будуть корисними для викладачів, психологів, здобувачів вищої освіти та інших спеціалістів, яких цікавить проблема особистісного та професійного становлення людини.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ САМОАКТУАЛІЗАЦІЇ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ В ПРОЦЕСІ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ

1.1. Аналіз проблеми дослідження, наявний у вітчизняній і закордонній науковій психологічній літературі

Проблема самореалізації особистості має тривалий історичний період свого розвитку. У цьому розділі представлені різні точки зору, що стосуються предмета вивчення самореалізації у вітчизняній та зарубіжній науці. У цьому зв'язку проаналізовано основні підходи відомих авторів, в тому числі і сучасних учених, які встигли зробити свій внесок у розвиток психологічної науки. Для початку проаналізуємо ті концепції, які лягли основою теорій самореалізації особистості.

Протягом кількох століть психологія розвивалася в руслі філософії та вже тоді давніх філософів цікавила проблема розвитку людини як особистості моральної і прагне досягти духовних висот. Таким чином, на наш погляд, необхідно розглянути погляди деяких широко відомих філософів на самореалізацію особистості [13].

Сократ, стародавньогрецький філософ (469-399 рр. до н.е.), вважав, що основна та найважливіша мудрість людини полягає в здатності пізнати самого себе та повністю реалізувати своє справжнє призначення. За його переконанням, людина, прагнучи досягти цього розуміння, повинна усвідомлювати, що, хоча для нормального функціонування людства потрібна стійка матеріальна основа та здорове фізичне середовище, важливість людської істотності визначається не лише тим, що людина отримує ззовні, але й тим, що вона приносить із себе. Іншими словами, самореалізація базується на моральних якостях людини, відсутність яких робить можливим лише досягнення матеріальних цілей. У такому випадку самореалізація

втрачає свою суть і стає лише механічним досягненням цілей без особистісного розвитку [39].

Аристотель (384-322 рр. до н.е.) у своїй визначеній праці «Етика» впроваджує поняття самореалізації як вищого призначення людини у процесі її пошуку. Він закликає розглядати навколишній світ і зрозуміти, що приносить задоволення як самій людині, так і її оточенню, перш ніж визначати свої обов'язки. Згідно з Аристотелем, це можливо лише тоді, коли діючою силою є добро, і коли відбувається актуалізація гуманної чи раціональної душі. Він також розглядає виховання як основу для самореалізації [84].

У середньовіччі спостерігалось домінування релігійного уявлення про особистість та її психічні аспекти. Філософ та теолог Ф. Аквінський, визначений римським, розглядав самореалізацію як духовну активність особистості та сприймав її як індивідуальність людини, що складається з єдності душі та тіла. Він підкреслював важливість вільної волі, оскільки особистість самостійно обирає свій розвиток, і розглядав інтелект як провідний елемент у процесі самореалізації. Згідно з його віровченням, воля вважалась божественним даром через глибоку релігійну віру [39].

Всі зазначені джерела належать до різних епох, але надають досить конкретне уявлення про самореалізацію особистості. Таким чином, самореалізація передбачає втілення своїх талантів та навичок у зовнішнє середовище і веде до створення як матеріальних, так і нематеріальних благ. Важливим є позитивний стимул або "добрі наміри" у процесі самореалізації, а сам термін набуває значення усвідомленого вибору, де людина свідомо вибирає певну діяльність.

Поняття самореалізації особистості у зарубіжній психологічній науці розглядається в контексті гуманістичного підходу, який розвивався за внеском видатних вчених, таких як А. Маслоу, К. Роджерс і К. Гольдштейн. У гуманістичному підході особистість розглядається як унікальна, цілісна

система, що представляє собою не щось наперед задане, але "відкриту можливість" самоактуалізації, яка властива лише людині [81].

Важливо відзначити, що в гуманістичній психології термін "самоактуалізація" використовується як синонім самореалізації, хоча існує деяка різниця між ними. Реалізація, яка є складовою самореалізації, передбачає в першу чергу усвідомлення та когнітивну діяльність. З іншого боку, самоактуалізація є прагненням людини до повного виявлення та розвитку своїх особистісних можливостей. Це не лише результат, але й сам процес втілення властивих індивідуальних здібностей, рух якого йде вгору по піраміді потреб від задоволення базових до задоволення вищих потреб [55].

Самоактуалізація передбачає тривалу та постійну залученість до процесу зростання та розвитку здібностей до максимально можливого рівня. Таким чином, самоактуалізація та самореалізація взаємодіють як дві нерозривні сторони одного процесу [85].

Термін "самоактуалізація" був введений Куртом Гольдштейном, і початкове його визначення відрізнялося від сучасного уявлення: «Самоактуалізація – це потреба в розвитку та реалізації вродженого потенціалу, яка є природною для людини» [29, с. 231].

Курт Гольдштейн розглядав самоактуалізацію як фундаментальний процес, що протікає в кожному організмі і включає в себе природні потреби, такі як сон, їжа або секс. Основна мета самоактуалізації полягає в "формуванні певного рівня напруги, який дозволить подальшу впорядковану діяльність". Кожна жива істота прагне до того, щоб зайняти своє місце в світі, реалізувати себе, використовуючи всі існуючі ресурси свого організму. При цьому нормальний, здоровий організм здатний відкласти в сторону свої первинні потреби, такі як сон і їжа, задля цікавості або гри, хоча тільки "ненормальні" обставини можуть робити побічні бажання занадто сильними [3].

Дана теорія, незважаючи на свою цінність та внесок у науку, на цей момент вже зазнала обмежень у своєму використанні, і концепція швидше представляє собою академічний інтерес. Ідея К. Гольдштейна була першою і мала великий вплив на К. Роджерса і А. Маслоу [75].

Відомий американський психолог та творець ієрархії потреб, Абрахам Маслоу, описував самоактуалізацію як вищу потребу особистості в структурі його ієрархії потреб. Ця потреба, в свою чергу, становила основу для знаходження сенсу життя людини та надавала значущість її діям в очах інших. Теорія Маслоу була викликом для двох головних напрямків у психології середини ХХ століття – психоаналізу та бігевіоризму [80].

А. Маслоу висловлював сумніви відносно того, які якості присущі лише людині, у контексті психоаналізу та бігевіоризму. Він вважав, що ці напрями піддавали сумнівам такі важливі риси, як чесність, доброта, великодушність та любов, оскільки це ставило під сумнів концепцію людини як особистості. За його переконанням, відмовляючись від цих якостей, психоаналіз і бігевіоризм перетворювали людину на тварину із набором біологічних інстинктів, здатних тільки виживати. Науковець вказує на те, що самоактуалізація не означає відсутність проблем, але це рух від уникання неприємностей та нереальних завдань до конструктивного вирішення реальних проблем. Самоактуалізація не є статичною характеристикою; це постійний та безперервний процес розвитку своїх можливостей, відкриття власної "сутності" та внутрішнього потенціалу [80].

А. Маслоу включає поняття самоактуалізації в свою теорію мотивації. У його ієрархії потреб самоактуалізація займає найвище місце і є найвищою потребою. Досягнення самоактуалізації можливе лише у випадку задоволення всіх базових потреб або при свідомому відмові від їх задоволення. Потреби людини вроджені, і що вони організовано в ієрархічну систему домінування (див. рис. 1.1) [79].



Рис. 1.1. Піраміда А. Маслоу

Схема базується на припущенні, що домінуючі потреби повинні бути більш-менш задоволені перед тим, як людина зможе усвідомити наявність та бути мотивованою вищими потребами - потребами самоактуалізації. Важливо враховувати, що потреби ніколи не бувають задоволені за принципом "усі чи нічого"; вони можуть бути задоволені частково. Крім того, ці потреби можуть збігатися, і людина може бути одночасно мотивованою на двох чи більше рівнях потреб. Такий підхід враховує гнучкість та індивідуальні відмінності в процесі задоволення потреб та досягнення самоактуалізації [41].

Під керівництвом А. Маслоу було проведено обширне дослідження з участю понад трьох тисяч піддослідних. Незважаючи на те, що його методологія може вважатися нестандартною і, за деякими вимірами, не відповідати вимогам валідності, вона принесла значний внесок, освітлюючи процес самоактуалізації з уже наявними результатами, оскільки Маслоу досліджував самоактуалізовані особистості. На основі результатів свого дослідження визначив список характеристик, які характерні для самоактуалізованої особистості [80]:

1. Ефективне сприйняття реальності та комфортні взаємини з реальністю;
2. Прийняття (себе, інших, природи);
3. Спонтанність, простота, природність;
4. Служіння – цих людей мало турбують особисті проблеми, оскільки вони мають є покликання та справа, якою вони служать;
5. Потреба на самоті;
6. Автономність, незалежність від культури та середовища, воля та активність;
7. Свіжий погляд на речі;
8. Містичні переживання та вищі переживання. З погляду А. Маслоу це стан граничної концентрації на будь-чому, повній занурення в проблему.
9. Почуття ідентифікації з людством, любов до людей;
10. Розбірливість у взаєминах з людьми - це обумовлено тим, що самоактуалізована людина розглядає близькі відносини, як що вимагають від нього величезної самовіддачі;
11. Демократичність;
12. Уміння відрізнити добро від зла;
13. Філософське почуття гумору;
14. Креативність;
15. Опір культуральним впливам [80].

Самоактуалізована особистість характеризується хорошим психологічним здоров'ям та задоволеністю базових потреб. У такої людини мотивація визначається вищими порядками потреб, а сама самоактуалізація розглядається як позитивна властивість, що підтримує бажання до постійного росту та самовдосконалення [22].

Е. Фромм, розглядаючи людину як творця у першу чергу, представив самореалізацію у формі пошуку сенсу життя, що відбувається на основі вже існуючого плану. Сенс життя має особливе значення, оскільки він вбачає

суть самої самореалізації в цьому понятті. За словами Фромма, "розуміння людської душі повинно базуватися на аналізі людських потреб, які вирости з умов існування". Говорячи про самореалізацію, він також акцентує на понятті свободи, яка, на його думку, супроводжує людину від самого народження і протягом усього її життя. З погляду Е. Фромма, особистість саме прагне до свободи, яка є одночасно гідністю і невід'ємною частиною природи людини [70].

Карл Роджерс у своїй концепції також приділяє увагу аспекту самоактуалізації. За його поглядами, актуалізація власних можливостей та здібностей сприяє розвитку "повноцінно функціонуючої людини". За цим ідеалом можна лише наближатися, оскільки абсолютно ідеальних осіб немає. Така людина рухається до повного розуміння себе та свого внутрішнього досвіду. Вона відкрита до цього досвіду, спроможна сприймати його без захисних реакцій і не боїться, що усвідомлення своїх почуттів, думок і відчуттів вразить його самоповагу. Уявлення про себе такої людини не лише відповідає її досвіду, але і цей досвід вірно виражається вербальними та невербальними засобами комунікації. Така особа не приховує своїх почуттів, виражаючи їх відверто. Оптимально актуалізуючись, така людина інтенсивно переживає кожен новий момент життя [84].

За аналізом даних теорій можна побудувати таблицю, основних положень самоактуалізації у працях (див. табл. 1.1).

Таблиця 1.1

Теорії положень теорій самоактуалізації

	А. Маслоу	К. Гольдштейн	К. Роджерс	Г. Олпорт
Визначення самоактуалізації	бажання стати всім тим, чим можливо, використати всі свої таланти та	тенденція актуалізувати усі свої індивідуальні здібності	актуалізація своїх можливостей та здібностей	повне застосування своїх потенціалів у житті

	здібності			
Критерії та характеристики самоактуалізується особистості	1.Більш ефективні сприйняття реальності 2.Прийняття себе, інших та природи 3.Безпосередність і природність 4.Центрованість на проблемі 5. Незалежність 6. Автономія 7.Свіжість сприйняття 8.Вершинні переживання 9.Суспільний інтерес 10.Глибокі міжособистісні відносини 11.Демократичний характер 12.Розмежування коштів та цілей 13.Філософське почуття гумору 14. Креативність 15.Опір окультурення.	1. формування певного рівня напруги, яке зробить можливу подальшу впорядковану діяльність. 2. Входячи в нові ситуації заради використання своїх можливостей, здоровий організм, що самоактуалізується, часто викликає шок, що виникає в результаті успішного звернення із середовищем.	1.прийняття себе 2. впевненість у щирості оточуючих стосовно себе 3. емпатичне розуміння	1.здатність до близьких міжособистісних відносин. 2.широкі кордони Я 3.відсутність великих емоційних бар'єрів і проблем, гарне самоприйняття 4.реалістичне сприйняття 5. здатність до самопізнання та філософського почуття гумору, спрямованого на самого себе. бцілісна життєнна філософія.

Психоаналітичний підхід представляє собою обширний напрямок, в межах якого виділяються різні школи та течії. В основі ортодоксального психоаналізу Зигмунда Фрейда, який став засновником цього підходу, лежить концепція, що розглядає самореалізацію особистості як конкретну мету, до якої прагне людина [69].

Відомий психіатр і психолог Зигмунд Фрейд визначав самореалізацію як постійне прагнення до подальшого удосконалення, яке регулюється

принципом задоволення та супроводжується так званими потягами. Це прагнення розглядається як результат витіснення потягів, на якому базується найцінніше у людській культурі [69].

Концепція Зигмунда Фрейда є одним з перших прикладів системного підходу, де предметом вивчення виступає організм як складна енергетична система, якою керує закон збереження енергії. Це пояснюється тим, що енергія, яка не знайшла свій вихід, зрештою в результаті знайде його в різних формах діяльності через сублімацію, перенесення, витіснення, регресію та інші механізми, описані автором в психоаналітичній теорії. Самореалізація особистості тут розуміється як результат міжрівневої боротьби, спровокованої вічним конфліктом між "Воно" та "Я-ідеальним" [19].

Е. Еріксон пов'язує поняття самореалізації особистості з поняттям ідентичності. Ідентичність – це почуття тотожності особистості самої себе, відчуття цілісності, прийнятий нею образ себе в всіх своїх властивостях, якостях та відносинах до навколишнього світу [75].

Теоретик психології особистості С. Мадді висловив заперечення стосовно того, щоб розглядати прагнення до самоактуалізації як вроджений мотив, оскільки воно пов'язане з механічними реактивними видами поведінки. Замість цього, Мадді пропонує розглядати мотивацію як потребу у позитивному та поважному ставленні до себе та інших, а також як прагнення до досягнень. На його думку, ці аспекти становлять основу мотивації та виражають прагнення до актуалізації [78].

У вітчизняній психології самоактуалізація розглядається як ключова проблема у становленні особистості. Основні принципи вивчення процесу розвитку та формування особистості включають принцип єдності свідомості і діяльності, розвитку свідомості та особистості через діяльність, а також детермінізму. Цей підхід до проблеми розвитку розкривається у трудах Г. С. Костюка. Розвиток визначається не лише особистісними якостями і

станами, сформованими соціумом, але й природними, індивідуальними характеристиками та потенційними можливостями людини в цілому [43].

С. Д. Максименко розглядає самореалізацію як вроджену та універсальну характеристику для кожної особистості. Потреба у самореалізації розглядається як джерело активності особистості, визначаючи ті види діяльності, в яких ця потреба буде задовольнятися в конкретних умовах життєвого шляху [32].

Деякі вчені, такі як В. І. Муляр, Л. А. Коростильова, та інші, розглядають поняття «самоактуалізація» і «самореалізація» як дуже близькі за змістом. Вони вважають, що самоактуалізація є показником повноти самореалізації особистості. Це свідчить про рівень розвитку самосвідомості, орієнтованість у життєвих і соціальних ситуаціях, наявність потенційних та реальних можливостей для самореалізації особистості, а також про рівень організаційно-вольової зрілості у керуванні життєвими обставинами та подоланні труднощів [24].

Внаслідок вивчення поданих теорій можна зробити висновок, що багато вчених займалися вивченням самоактуалізації і, так чи інакше, доторкалися її у своїх працях. Незважаючи на те, що всі ідеї і теорії були повністю оригінальними, в них простежуються певні закономірності та загальні риси у поглядах на самоактуалізацію.

По-перше, самоактуалізація визнається як процес, який не має завершення. Не існує точки, в якій можна сказати, що "людина самоактуалізована" – це завжди шлях, який необхідно пройти. При цьому самоактуалізація завжди виходить із самої людини і є конструктом долі, призначенням, яке вже заздалегідь закладено в людині і в сприятливих умовах реалізується з часом [18].

Також самоактуалізація визнається дуже складним процесом, який вимагає великих зусиль від індивіда. Теорії вказують на ризики і страхи, пов'язані з даним шляхом. Підкреслюється, що самоактуалізація не

перетворює людину в надлюдину, і шлях до неї пов'язаний із багатьма труднощами.

1.2. Індивідуально-психологічні особливості студентського віку

Студентський вік – час найскладнішого структурування інтелекту, інтенсивної та активної соціалізації людини як майбутнього «діяча», професіонала [26].

Особистість студента може бути охарактеризована з трьох основних сторін: психологічної, соціальної та біологічної [31].

1. Психологічна сторона: включає єдність психологічних процесів, станів і властивостей особистості. Головними елементами психологічної сторони є психічні властивості, такі як спрямованість, темперамент, характер та здібності. Ці психічні властивості визначають перебіг психічних процесів та виявляються у психічних станах та утвореннях.

2. Соціальна сторона: охоплює суспільні відносини та якості, що виникають з приналежності студента до певної соціальної групи, його національності тощо. Соціальні аспекти включають в себе соціальне середовище, взаємодії з іншими людьми, культурний контекст та інші аспекти, що впливають на формування особистості [31].

3. Біологічна сторона: зумовлюється типом вищої нервової діяльності, будовою аналізаторів, безумовними рефлексами, інстинктами та фізичними характеристиками, такими як статура, риси обличчя, колір шкіри, очей, зростання і т.д. Ця сторона особистості в основному визначається спадковістю та вродженими задатками, але також піддається впливу умов життя [31].

Вік 18-20 років є періодом інтенсивного розвитку моральних та естетичних почуттів, а також становлення та стабілізації характеру студента.

Це також важливий час для оволодіння повним комплексом соціальних ролей дорослої людини, таких як цивільні та професійно-трудова обов'язки.

На цьому етапі студент активно вивчає та осмислює свої цінності, розвиває моральні принципи та визначає власні етичні норми. Також відбувається формування естетичних уподобань, розширення культурного кругозору та розвиток творчих здібностей [37].

Щодо характеру, цей період визначається активним пошуком власного "я", вирішенням ідентичності та усвідомленням внутрішніх якостей. Важливою є і соціальна адаптація, яка передбачає освоєння різних соціальних ролей, включаючи цивільні обов'язки, взаємодію в громаді, а також можливо вже певний відлуння професійних аспектів та визначення свого місця в суспільстві [53].

Цей період може суттєво впливати на подальший розвиток особистості студента, визначаючи його цінності, вподобання та майбутні кар'єрні шляхи.

В період студентства активно розвиваються інтелектуальні та фізичні можливості. Проте, не завжди вдається відтворити всі ці можливості в реальних досягненнях. Зростання творчих здібностей, розвиток інтелекту та фізичної активності, які супроводжуються поліпшенням зовнішньої привабливості, можуть створювати ілюзію безмежного росту і переконання, що найкраще ще попереду, і всі мрії можна легко здійснити. Однак існують обставини, які можуть створювати розрив між цими можливостями та реальністю [62].

Період навчання у вищому навчальному закладі припадає на другий етап юності або на початок періоду зрілості. Цей час відрізняється складністю формування особистісних рис і характеризується процесами становлення і розвитку особистості.

У цьому віці характерне зміцнення морального розвитку полягає у посиленні свідомих мотивів поведінки. Відзначається зростання якостей, які раніше можливо були менш вираженими у старших класах, такі як

цілеспрямованість, рішучість, наполегливість, самостійність, ініціатива та вміння володіти собою. Також спостерігається збільшення інтересу до моральних проблем, таких як мети, спосіб життя, обов'язок, любов, вірність та інші [47].

У юності відбувається інтенсивний процес самоаналізу та самооцінок. Самооцінка здійснюється шляхом порівняння ідеального «я» із реальним. Однак ідеальне «я» може бути ще не чітко визначеним і випадковим, тоді як реальне "я" ще не оцінено повністю самою особистістю. Це об'єктивне протиріччя в розвитку особистості молодої людини може породжувати внутрішню невпевненість у собі та іноді виражатися у зовнішній агресивності, розв'язність чи почутті незрозуміння [47].

У віці 18-25 років зрілість у розумовому розвитку, під інтелектуальних та пізнавальних можливостей.

Для успішного навчання у вузі потрібний досить високий рівень інтелектуального розвитку. Для успішного оволодіння гуманітарними професіями у вузі людина повинна мати яскраво виражений вербальний тип інтелекту. Гуманітарії повинні характеризуватись широтою пізнавальних інтересів, ерудованістю, добре володіти мовою, мати багатий словниковий запас, вміти правильно його використовувати, точно співвідносити конкретні та абстрактні поняття і мати загалом високорозвинене абстрактне мислення.

Визначення психологічного розвитку та становлення студентства включає в себе періоди як піднесення, так і спаду, обумовлені різноманітними протиріччями, взаємопереходами, самовираженням, саморухом і активною життєвою позицією.

1.3. Особливості самоактуалізації особистості майбутнього психолога в аспекті його професіоналізації

З роками вимоги до особистості професіонала перетворюються, і перелік особистісних якостей розширюється, виходячи за рамки традиційного розуміння. Тепер працездатність не просто розглядається як здатність витримувати інтенсивні навантаження, але й як уміння відновлювати свій енергетичний потенціал, активно використовуючи власні ресурси. Компетентність стає не лише сукупністю професійних знань і практичних навичок, але й виявляється в прагненні та здатності постійного навчання та розвитку [40].

Успішність професіонала, крім спеціальних знань, умінь, навичок, пов'язана з його особистісними особливостями, прагненням до саморозвитку, самоактуалізації [16].

Товариськість не обмежується просто умінням встановлювати контакти з багатьма людьми, але стає здатністю розуміти і приймати кожну людину в її різноманітних проявах, будуючи продуктивні та взаємовигідні взаємини.

Висловлюючи професійну перевагу, людина висловлює у професійній термінології свою ідею того типу людини, яким вона є, входячи в професію, вона шукає втілення концепції себе, утверджуючись у професії, вона досягає самоактуалізації [36].

Розвиток особистості в ході професійного становлення визначається наявністю професійного зразка чи "моделі спеціаліста" як передбачуваної мети саморозвитку. Напрямок самореалізації формується через цілісне уявлення, яке знаходиться у свідомості, про характеристики поступово втіленого "зразка". Відсюди випливає, що ідеальний образ у процесі професійного становлення особистості може бути визначений у вигляді еталону особистості професіонала [46].

На етапах професійного навчання та передпрофесійної активності важливо систематично вбудовувати та розвивати бажання до росту, самовдосконалення, досягнень та самореалізації.

Критеріями самоактуалізації в навчально-професійній діяльності є усвідомлення важливих цінностей росту та розвитку у житті; позитивне сприйняття себе, оточуючих та обраної професії, розгляд її як можливості реалізувати власні інтереси, здібності та цінності; внутрішня мотивація; креативність; відкритість до нового та готовність постійно навчатися [59].

Важливим показником самоактуалізації в навчально-професійній діяльності є психологічна та особистісна готовність до майбутньої професійної діяльності та самовдосконалення в ній. Це виражається у професійній спрямованості та ідентичності, що відображають рівень важливості професії для суб'єкта та його уявлення про себе у цьому контексті. Також це виявляється у сформованій професійно-психологічній культурі [59].

Зокрема спрямованість особистості майбутніх фахівців у галузі психології пов'язується з се «мотивацією спрямованістю на самоактуалізацію» і визначається як стан готовності до задоволення потреби в зростанні та розвитку.

Ціннісно-смысловий компонент є базовим у структурі самоактуалізації. По-перше, студентський вік – це вік визначення основних життєвих пріоритетів та смислів. По-друге, людина, яка прагне самоактуалізації, повинна зі зростаючою ретельністю планувати свої дії і осмислювати отримані результати [64].

Самоактуалізація особистості грає ключову роль професійному розвитку майбутнього психолога. Особливості, які можуть бути важливими у цьому контексті [77]:

Самопізнання. Рефлексія. Психолог має активно аналізувати свої думки, почуття та поведінку. Це допомагає краще розуміти себе та ефективніше працювати з іншими.

Самооцінка. Здатність реалістично оцінювати свої сильні та слабкі сторони допомагає розробляти стратегії для покращення професійних навичок.

Особистісні якості [77]:

- Емпатія. Психолог повинен бути здатний поставити себе на місце клієнта, що сприяє кращому сприйняттю та розумінню чужих емоцій.

- Терпимість до невизначеності. Гнучкість і здатність адаптуватися до несподіваних ситуацій є важливими для успішної роботи в психології.

Розвиток навичок спілкування [77].

- Активне слухання. Вміння слухати та сприймати інформацію без упередженості допомагає будувати довірчі стосунки з клієнтами.

- Навички ведення розмови. Ефективне спілкування є ключовим елементом у психологічній практиці.

Навчання та професійний розвиток:

- Постійне навчання. Сфера психології постійно розвивається, і психолог повинен прагнути постійного оновлення своїх знань і навичок.

- Участь у спільноті. Спілкування з колегами, участь у конференціях та семінарах допомагають розширити кругозір та отримати досвід від інших професіоналів.

Етика та норми:

- Професійна етика. Психолог повинен дотримуватися етичних стандартів, що включає конфіденційність, повагу до прав клієнта та професійну відповідальність [77].

Толерантність та культурна компетентність:

- Розуміння культурних відмінностей. Психолог має бути відкритим до різних культур і готовий адаптуватися до особливостей кожного клієнта.

Здатність до саморегуляції:

– Управління стресом. Оскільки психолог може стикатися з емоційно скрутними ситуаціями, важливо розвивати здатність ефективно керувати своїм емоційним станом.

– Самоактуалізація особистості психолога - це безперервний процес, що вимагає відкритості до самовдосконалення та прагнення кращого розуміння себе та інших [77].

ВИСНОВОК ДО РОЗДІЛУ 1

Внаслідок аналізу літератури можна зробити висновок, що багато вчених займалися вивченням самоактуалізації і, так чи інакше, доторкалися її у своїх працях. Незважаючи на те, що всі ідеї і теорії були повністю оригінальними, в них простежуються певні закономірності та загальні риси у поглядах на самоактуалізацію.

По-перше, самоактуалізація визнається як процес, який не має завершення. Не існує точки, в якій можна сказати, що людина самоактуалізована – це завжди шлях, який необхідно пройти. При цьому самоактуалізація завжди виходить із самої людини і є конструктом долі, призначенням, яке вже заздалегідь закладено в людині і в сприятливих умовах реалізується з часом.

Також самоактуалізація визнається дуже складним процесом, який вимагає великих зусиль від індивіда. Теорії вказують на ризики і страхи, пов'язані з даним шляхом. Підкреслюється, що самоактуалізація не перетворює людину в надлюдину, і шлях до неї пов'язаний із багатьма труднощами.

Важливим аспектом студентського віку є розвиток самосвідомості та стабільного образу «Я», що означає утворення цілісного уявлення про самого себе. Згідно з дослідженнями, встановлено, що для майбутніх психологів і педагогів важливо мати гармонійну, цілісну, позитивну Я-концепцію. Ця концепція передбачає наявність сукупності індивідуальних, особистісних та суб'єктивних якостей, спрямованих на розуміння себе і суб'єкта своєї праці. Також відзначено, що ці якості є важливими в процесі професійної діяльності, зокрема використанням педагогічного спілкування.

РОЗДІЛ 2. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ САМОАКТУАЛІЗАЦІЇ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ В ПРОЦЕСІ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ

2.1. Особливості професійної самоактуалізації майбутніх психологів в процесі фахової підготовки

З погляду різних теорій, особистість майбутніх психологів сприймається як із найважливіших інструментів ефективного консультування і психотерапії. М. Балінт стверджує, що психотерапія – насамперед навичка особистості, а не теоретичні знання. К. Роджерс свідчить про першорядність виконання психологом своєї ролі, ніж знання теорії, технік і методів. З. Фройд наголошує, що успішний психоаналітик не обов'язково повинен мати медичну освіту, йому необхідні спостережливість та вміння проникати в душу клієнта [30].

За всієї важливості теоретичної та практичної підготовки фахівця основним інструментом професійної психологічної допомоги залишається особистість самого психолога. Він стимулює розвиток та вдосконалення особистості клієнта, причому його власна особистість у процесі професійного дорослішання не залишається незмінною. Можна стверджувати, що під час навчальної діяльності фахівець перебуває у безперервному процесі особистісних змін та актуалізації свого потенціалу, що допомагає йому розвиватися у своїй професії.

Професійна самоактуалізація майбутніх психологів у процесі професійної підготовки є важливим аспектом їхнього розвитку. Цей процес включає в себе кілька ключових аспектів та особливостей:

1. Самовизначення цілей: Майбутні психологи повинні чітко визначити свої професійні цілі та очікування. Це включає в себе розробку конкретних планів щодо власної кар'єри, освіти та особистісного розвитку.

2. Підвищення кваліфікації: Майбутні психологи повинні активно працювати над підвищенням своєї кваліфікації та розширенням знань у різних галузях психології. Це може включати участь у семінарах, конференціях, публікації наукових статей тощо.

3. Розвиток професійних навичок: Важливо набувати та розвивати не лише теоретичні, але й практичні навички. Майбутні психологи повинні отримувати досвід роботи з клієнтами, володіти методами діагностики та консультування.

4. Самопізнання та особистісний розвиток: Свідоме ставлення до власної особистості, виявлення і розв'язання внутрішніх конфліктів, а також пошук власного стилю роботи в психології є важливим етапом самоактуалізації.

5. Соціальна адаптація: Майбутні психологи повинні вивчати та розвивати свої соціальні навички, оскільки робота в цій області вимагає ефективної комунікації та взаємодії з різними людьми.

6. Самомотивація: Здатність до самостійного розвитку та самомотивації важлива для досягнення успіху у професійній діяльності. Майбутні психологи повинні мати внутрішній стимул для досягнення своїх цілей [41].

Зазначені аспекти допомагають студентам-психологам зростати як фахівці та особистості, щоб ефективно впроваджувати свої знання та вміння у практиці психологічної діяльності.

2.2. Дослідження самоактуалізації майбутніх психологів в процесі фахової підготовки

З метою визначення особливостей самоактуалізації майбутніх психологів було проведено емпіричне дослідження. У дослідження приймали

участь 30 респондентів, які навчаються в Національному університеті ім. В. Даля, на кафедрі психології та соціології.

Дослідження проводилися за наступними методиками:

1. **Самоактуалізаційний тест САТ [23].** Технологія даної методики використовується для обстеження дорослих (15-17 років і старше), психічно здорових людей (тобто немає серйозної психопатології). Необхідно уважно розглянути конкретні обставини досліджуваного явища (самоактуалізації) через характер самого тесту, складність судження про його будова, тому ми можемо рекомендувати проходити цей тест особам з наявністю вищої освіти. Цю технологію можна використовувати для індивідуальних і групових обстежень.

Отож, дана методика включає наступні шкали:

Базові шкали:

Шкала орієнтації в часі (ТС) включає 17 точок. Високі бали за цією шкалою вказують на те, що, перш за все, суб'єкт може жити реальним життям, тобто може повністю пережити реальні моменти свого життя, а не лише фатальні наслідки минулого чи підготовки «справжнього життя» в майбутньому; по-друге, відчувають нерозривність минулого, сьогодення і майбутнього, тобто можуть побачити своє життя в цілому. Саме такий світогляд, психологічне сприйняття часу суб'єктом свідчить про високий ступінь самореалізації особистості. Низький бал за шкалою означає, що людина має дискретний погляд лише на один відрізок часової шкали (минуле, теперішнє чи майбутнє) або свій життєвий шлях. Робота Ф. Перлза та Р. Мея містить теоретичні основи для включення цієї шкали в тест. Багато емпіричних досліджень також показують, що існує прямий зв'язок між орієнтацією та рівнем особистісного розвитку з часом [23].

Шкала підтримки (І) — найбільша тестова шкала (91 бал) — вимірює ступінь незалежності цінностей і поведінки випробуваного від зовнішніх впливів («внутрішня-зовнішня підтримка»). Концептуальною основою цієї

шкали є в основному ідея А. Рейсмана про «внутрішню» і «зовнішню» спрямовуючу особистість. Люди, які мають високі оцінки за цією шкалою, є відносно незалежними в діях і прагнуть керуватися власними цілями, переконаннями, установками та принципами в житті, але це не означає ворожості до інших і конфронтації з груповими нормами. Вони можуть вільно вибирати і не схилитися до зовнішніх впливів («зсередини спрямовується» особистість). Низькі бали вказують на високу залежність суб'єкта її несамостійність, комфортність («зовні спрямовується» екстраверта особистість) до зовнішніх контрольних точок.

Додаткові шкали Порівняно з основними шкалами, що вимірює загальні характеристики самоактуалізації, додаткові зосереджується на реєстрації різних її аспектів.

1. Шкала ціннісних орієнтацій (SAV) (20 пунктів) показує ступінь, до якого людина поділяє внутрішні цінності особистості, що самореалізується (тут і далі високий бал за шкалою вказує на високий ступінь самореалізації).

2. Шкала гнучкості поведінки (Ex) (24 пункти) діагностує гнучкість суб'єкта у реалізації своїх цінностей поведінки, взаємодії з іншими та здатності швидко й адекватно реагувати на ситуації, що змінюються. 3. Шкала сензитивності до себе (Fr) (13 пунктів) вона визначає, якою мірою людина розуміє свої потреби та почуття, а також якою мірою вона відчуває і розмірковує над цими потребами та почуттями [23].

4. Шкала спонтанності (S) (14 пунктів) вимірює здатність людини спонтанно і прямо виражати емоції. Високий бал за цією шкалою не означає відсутність здібності до обдуманих і цілеспрямованих дій, це вказує лише на можливість іншої людини, не прораховану заздалегідь, тобто випробуваний не боїться поводитися природно і вільно, відкрито демонструють свої емоції. Шкала 3 і 4 являються блоками почуттів. Перша визначає ступінь усвідомлення людиною своїх почуттів, а друга визначає, наскільки вони виражаються у своїй поведінці.

5. Шкала самоповаги (Sr) (15 пунктів) діагностує, що випробовувані можуть цінувати власні чесноти, позитивні якості характеру та поважати себе з цієї причини. 6. Шкала самоприйняття (Sa) (21 пункт) зафіксувала прийняття людини себе, незалежно від оцінки її сильних і слабких сторін, що може бути протилежним останнім. Шкали 5 і 6 складають блок самосприйняття.

7. Шкала уявлень про природу людини (Nc) складається з 10 пунктів. Високі бали за шкалою свідчать про те, що випробовувані схильні розглядати всю людську природу в цілому як позитивну («люди в їх групі досить добрі») і не розглядають дихотомію маскуліність-фемінність, раціональність-емоційність тощо, непереборними і антагоністичними. 8. Шкала синергії (Sy) (7 пунктів) визначила загальну здатність особи сприймати світ і людей, розуміти взаємозв'язок протилежностей, таких як ігри і робота, духовне і тілесне тощо.

Шкала 7 і 8 дуже схожі за змістом, тому краще аналізувати їх разом. Вони утворюють блоки людських понять.

9. Шкала прийняття агресії (A) складається з 16 пунктів. Високі бали за шкалою вказують на те, що люди здатні сприймати своє роздратування, гнів та агресію як нормальний прояв людської природи.

10. Шкала контактності (C) (20 пунктів) описує здатність людини швидко встановлювати глибокі та насичені емоційні щільні зв'язки з іншими або використовувати загальноприйняті терміни у вітчизняній соціальній психології для спілкування між суб'єктами. Шкали Прийняття агресії і шкала контактності є блоком міжособистісної чутливості.

11. Шкала пізнавальних потреб (Cog) (11 пунктів) визначає ступінь вираження того, що суб'єкт прагне до пізнання, а також хоче отримувати знання про навколишній світ.

12. Шкала креативності (Cr) (14 пунктів) характеризує виразність індивідуальної творчої спрямованості. Шкала пізнавальних потреб і

креативності є блоками когнітивних установок. Вони не мають аналогів у РОІ і включаються в САТ на основі результатів експертного опитування під час розробки методу та деяких загальних теоретичних міркувань. В даному випадку в основному йдеться про те, що тестування необхідне для введення набору показників, які діагностують рівень індивідуальної творчої спрямованості як один із концептуально важливих елементів самоактуалізації [23].

2. Методика «Шкала самоефективності» (Р. Шварцер, М. Єрусалем) [36].

Методика призначена визначення рівня самоефективності особистості.

Версія опитувальника загальної самоефективності складається з 10 пунктів, кожен із яких має 4 ступеня згоди з ним респондента. Усе питання прямі, за шкалою формується єдиний бал, що відображає загальний показник суб'єктивної оцінки особистісної ефективності. Сумарні значення за шкалою виходять простим підсумовуванням них оцінок і лежать у діапазоні від 10 до 40. Статистичні показники свідчать про те, що шкала загальної самоефективності є одновимірним, гомогенним і достатньою мірою надійний психологічний вимірювальний інструмент.

Нормативні показники за методикою.

Рівень професійної самоефективності оцінюється: 36-40 балів – висока самоефективність. 30-35 балів - вище за середню. 25-29 балів – середня. 20-24 бали - нижче за середню. 10-19 балів – низька [36].

3. «Визначення рівнів здатності до саморозвитку й самоосвіти» [66].

Інструкція: «Уважно ознайомтеся з питаннями тесту-анкети. Виберіть один із запропонованих варіантів відповіді: «ні», «частково, періодично», «так». Визначте кількість балів за кожну відповідь, відповідно до ціни обраного варіанта: «ні» — 1 бал; «частково, періодично» — 2 бали; «так» — 3 бали. Додайте набрану вами кількість балів за усі відповіді і співвіднесіть

цю суму балів зі шкалою визначення рівнів розвитку здібностей до самоосвіти і саморозвитку» (див. Додаток В).

4. Мотивація до успіху – методика діагностики особистості на мотивацію до успіху (Т. Елерса) [36].

Інструкція. Вам пропонується список слів з 30 рядків, по три слова в кожному рядку. У кожному рядку виберіть тільки одне з трьох слів, що найбільше точно характеризує Вас і відзначте його.

Ключ. Ви отримуєте по одному балу за наступні вибори, наведені в ключі (перша цифра - перед дефісом - означає порядковий номер питання, друга цифра - після дефіса - порядковий номер відповіді. Наприклад. 1-2 означає, що слово, яке отримало один бал в першому рядку у другому стовпці, - "пильний"). Інші вибори балів не отримують.

1-2, 2-1, 2-2, 3-1,3-3, 4-3, 5-2, 6-3, 7-2. 7-3, 8-3, 9-1, 9-2, 10-2, 11-1, 11-2, 12-1, 12-3, 13-2, 13-3, 14-1, 15- 1, 16-2, 16-3, 17-3, 18-1, 19-1, 19-2, 20-1, 20-2, 21-1, 22-1, 23-1, 23-3, 24-1, 24-2, 25-1, 26-2, 27-3, 28-1, 28-2, 29-1, 29-3, 30-2 [36].

Результат. Чим більша сума отриманих балів, тим вище рівень мотивації до уникнення невдач, до захисту.

Від 0 до 10 балів: низька мотивація до захисту; від 11 до 16 балів: середній рівень мотивації;

Від 17 до 20 балів: високий рівень мотивації;

Понад 20 балів: занадто високий рівень мотивації до уникнення невдач, захисту.

2.3. Психологічний та статистичний аналіз показників самоактуалізації майбутніх психологів в процесі фахової підготовки

Вибірку дослідження склали 30 здобувачів вищої освіти, які навчаються у Східноукраїнському Національному університеті імені В. Даля.

Вік респондентів від 19 до 22 років. Дослідження було проведено із використанням технічних засобів у дистанційному форматі: опитування проводилися за допомогою Google-форм, зустрічі для проведення тренінгових занять відбувались на платформі Google-meet.

1. **Отримані дані дослідження загального рівня саморегуляції за методикою «Самоактуалізаційний тест САТ» (автор – Е. Шостром); (див. табл. 2.1).**

Таблиця 2.1

Результати дослідження загального рівню самоактуалізації

№	Респондент	Загальний рівень самоактуалізації
1	Юлія	Середній рівень
2	Віталій	Високий рівень
3	Ганна	Високий рівень
4	Влада	Високий рівень
5	Дар'я	Низький рівень
6	Світлана	Середній рівень
7	Ульяна	Середній рівень
8	Софія	Низький рівень
9	Наталія	Середній рівень
10	Ксенія	Високий рівень
11	Карина	Низький рівень
12	Маргарита	Високий рівень
13	Марія	Середній рівень
14	Вікторія	Високий рівень
15	Руслан	Середній рівень
16	Ксенія	Високий рівень
17	Нікіта	Середній рівень
18	Кирило	Низький рівень
19	Лілія	Середній рівень
20	Ганна	Низький рівень
21	Олександр	Низький рівень
22	Даріна	Середній рівень

Продовж. табл. 2.1

23	Марина	Середній рівень
24	Екатерина	Середній рівень
25	Дмитро	Середній рівень
26	Богдан	Середній рівень
27	Артем	Високий рівень
28	Олена	Середній рівень
29	Валерія	Високий рівень
30	Вікторія	Середній рівень

Результати дослідження за кожною шкалою представлені у діаграмі (див. рис. 2.1).

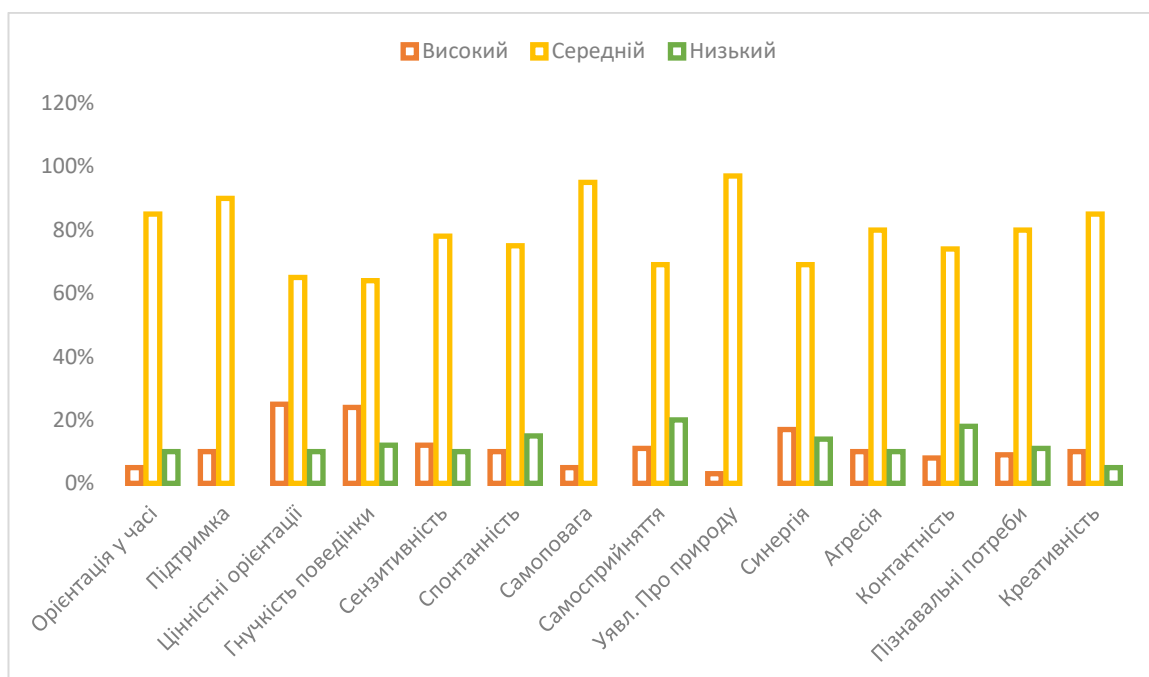


Рис. 2.1. Гістограма результатів дослідження за кожною шкалою

Результати дослідження особистісної самореалізації в контексті орієнтації в часі можуть бути виражені наступним чином: лише 5% учасників дослідження продемонстрували низький рівень самореалізації відповідно до цієї шкали, водночас 85% відзначилися середніми показниками в оцінці своєї орієнтації в часі. Лише 10% респондентів демонстрували високий рівень самореалізації на даній шкалі.

Дослідники з низькими балами за цією шкалою зазвичай обмежують свою увагу лише однією з різних площин часу, такою як минуле, теперішнє або майбутнє, або обмежують своє сприйняття своєї життєвої траєкторії на окремі окремі моменти.

Респонденти із середніми та високими оцінками спочатку наголошували на здатності особи жити в момент сьогодення, відчувати і переживати насущні реальні моменти свого життя, а не обмежувати себе лише фатальними наслідками минулого чи готовністю до майбутніх подій. Вони також відзначали важливість усвідомлення неподільності між минулим, теперішнім і майбутнім, тобто можливість розглядати своє життя як єдине ціле. Такий психологічний підхід до сприйняття часу свідчив про високий рівень індивідуальної самореалізації.

Результати дослідження індивідуальної самореалізації за шкалою підтримки: 10% респондентів отримали низькі бали; 90% респондентів показали середній рівень розвитку особистості самореалізації. Респонденти, які досягли високих оцінок, можна охарактеризувати як індивідуумів, які досягли самоактуалізації. Ці особи є відкритими до нових досвідів, готові сприймати їх без страху та захисних механізмів, і не переживають, що їхні почуття та думки можуть якось вплинути на їхню самооцінку. Такі індивідууми щиро виражають свої емоції, живуть кожен мить на повну, відзначаються гнучкістю і високою здатністю адаптуватися до нового оточення, та проявляють толерантність до інших людей.

Результати дослідження самоактуалізації особистості за шкалою ціннісної орієнтації: 10% респондентів, еквівалентно низькому рівню ціннісної орієнтації, 85% респондентів мають середній рівень розвитку цієї якості. 10% респондентів мають відносно високий рівень розвитку ціннісної орієнтації.

Особи з низькими оцінками на вказаній шкалі відзначаються такими характеристиками, як закритість, залежність від зовнішніх контрольних

факторів, тенденція до конформізму, жорстка ригідність у способі мислення та недостатня готовність взяти на себе відповідальність. У них спостерігається відхилене сприйняття реальності, брак довіри до інших людей, і вони мають напружені стосунки з оточуючими. В кінцевому підсумку, їхні потреби функціонують на низькому рівні.

Особи з середніми показниками досягають більш ефективного сприйняття реальності та відрізняються комфортнішими взаєминами з іншими, оскільки вони прагнуть бути більш правдивими у сприйнятті і себе, і інших.

Людям з найвищими результатами характерні всі риси, необхідні для досягнення самоактуалізації. Саме ці особи віддані повному сприйняттю оточуючого світу, вони щирі і відкриті в першу чергу перед сами собою. Вони приймають себе та інших такими, які вони є, розуміють, хто вони, що їм подобається, що не подобається, що для них є добре і що є погано, а також знають, куди вони йдуть та яка їхня життєва місія.

Результати дослідження самоактуалізації особистості за шкалою гнучкості поведінки: 12% сказали, що рівень розвитку цієї якості низький; інші 64% отримали мають середній рівень, 24% демонструють середній рівень.

Особи з середніми результатами відзначаються рядом характеристик особистості, зокрема, пластичністю, яка дозволяє їм швидко та гнучко адаптуватися до змінливого оточення. Вони завжди готові змінювати свої пріоритети та особисті цілі, щоб залишатися фокусованими. Ці люди проявляють активність, рухливість та енергійність, вони вміють відмовлятися від непродуктивних ситуацій та завдань, а також розробляти або приймати нові та оригінальні методи реагування на проблемні ситуації.

Результати дослідження самоактуалізації особистості за шкалою сензитивності: 10% випробовуваних показали низький рівень чутливості,

78% – середній рівень розвитку цієї якості; високу оцінку за цією шкалою набрали 12% респондентів.

Низькі показники можуть свідчити про, неправильне відображення їх внутрішнього світу перешкоджає цим людям рухатися у правильному напрямку.

Особи, які мають середні та високі показники розвиненої рефлексії, можуть сприймати себе, ніби "ззовні". Їх розвинений емоційний інтелект допомагає їм правильно відстежувати свої почуття та емоції, розуміти свої потреби та переживання.

Результати дослідження самоактуалізації особистості за шкалою спонтанності: 15% респондентів отримали низький результат; середній рівень розвитку цієї якості вказали 75% респондентів; 10% респондентів показали високий бал.

Люди з низькими балами за шкалою спонтанності проявляють зацікавленість стереотипами та схильні до надмірної скутості, напруги та закостенілості. З іншого боку, інша група учасників продемонструвала високі оцінки за цією шкалою і володіє навичками бути собою. Ці особи не соромляться виражати свої справжні почуття та емоції, і їхня поведінка є природною та розкутою. Ці самореалізовані індивіди сприймають себе, мають взаємодовіру та щиро виражають себе в будь-якому життєвому середовищі. Вони володіють добрим почуттям співпереживання та здатні глибоко відчувати інших людей та ситуації.

Результати дослідження самоактуалізації особистості за шкалою самоповаги: 95% продемонстрували середній рівень самооцінки, високі бали показали 5% респондентів. Для осіб з високими оцінками самоповаги, самоповага означає бути здатними діяти гідно та залишати свою гідність навіть у самотності. Вони мають високий рівень самосвідомості та самоконтролю, і вони висувають високі вимоги до самих себе, такі як чесність, совість та відповідальність.

Результати дослідження самоактуалізації особистості за шкалою самоприйняття: 20% показали низький рівень, 69% – середній рівень самоприйняття, високий – 11% респондентів.

Особи, які отримали низькі оцінки за шкалою самоприйняття, можуть бути описані як ті, хто відчуває сором, провину та тривогу, має труднощі в щиросердній взаємодії з собою та боїться розкривати свої справжні почуття. Їм страшно знімати маски, які вони носять у різних ситуаціях. З іншого боку, група досліджуваних, які отримали високі оцінки, не мають ознак нечесності, фальшу, лицемірства та бажання вражати якимось хорошим враженням.

Результати дослідження за шкалою уявлень про природу людини: 97% вказують на середній рівень розвитку мислення, 3% респондентів мають високий рівень.

Відсоток респондентів, які продемонстрували цю якість на середньому та високому рівні, розділяють переконання, що в кожній людині вроджена потреба максимально реалізувати і розвивати свої здібності. Вони відрізняються ефективнішим сприйняттям реальності, прийняттям справжнього образу себе та інших, спонтанністю, простотою, природністю, не послідовністю та демократичністю у взаємовідносинах з іншими.

Результати дослідження за шкалою синергії: 14% респондентів мають низький рівень розвитку цієї якості, 69% сказали про середній рівень розвитку співпраці; 17% людей мають високий рівень цієї характеристики.

Респонденти, які продемонстрували низький рівень розвитку синергії, вказували на те, що для них складно сприймати та розуміти світ і інших людей. З іншого боку, група дослідників, які показують середні та високі оцінки за цією шкалою, навпаки, здатні подолати цю розмежованість між протилежностями і розуміти повноту світу та всього, що в ньому міститься.

Результати дослідження за шкалою прийняття агресії: 10% респондентів показали низький рівень сприйняття агресії; 80% респондентів мали середній рівень, що вказує на агресію; 10% респондентів високого

рівня, що свідчить про здатність сприймати гнів, дратівливість та бути агресивними.

Результати дослідження за шкалою контактності: 18% опитаних мають низький рівень контактності; 74% досліджуваних мають на середній рівень розвитку цієї якості; у 8% досліджуваних високо розвинута ця якість.

Результати дослідження за шкалою креативності: 5% респондентів мають низький рівень креативності; 85% респондентів мають середній рівень розвитку цієї якості; 10% респондентів високотворчі.

Аналізуючи отримані результати за допомогою цього методу дослідження, можна зробити кілька висновків. Загальний показник прагнення до самореалізації у вибірці респондентів знаходиться на середньому рівні. Ці особи ставлять перед собою завдання насолоджуватися життям та жити за принципом "тут і зараз". Вони розуміють неподільність минулого, сьогодення та майбутнього, і розглядають своє життя як цілісну єдність. Знаючи, що минуле неможливо змінити, вони намагаються використовувати свій досвід для користі в майбутньому.

2. Методика «Шкала самоефективності» (Р. Шварцер, М. Єрусалем).

Результати представлені у вигляді таблиці (див. табл. 2.2).

Таблиця 2.2

Результати дослідження самоефективності респондентів

№	Респондент	самоефективності у діяльності	Самоефективність у соціальному вимірі
1	Юлія	Високий	Низький
2	Віталій	Середній	Високий
3	Ганна	Високий	Високий
4	Влада	Низький	Високий
5	Дар'я	Середній	Низький
6	Світлана	Високий	Високий

Продовж. табл. 2.2

7	Ульяна	Високий	Середній
8	Софія	Високий	Середній
9	Наталія	Високий	Середній
10	Ксенія	Середній	Низький
11	Карина	Низький	Високий
12	Маргарита	Середній	Низький
13	Марія	Високий	Високий
14	Вікторія	Високий	Низький
15	Руслан	Високий	Низький
16	Ксенія	Високий	Середній
17	Нікіта	Високий	Високий
18	Кирило	Низький	Високий
19	Лілія	Високий	Середній
20	Ганна	Високий	Високий
21	Олександр	Високий	Середній
22	Даріна	Середній	Високий
23	Марина	Середній	Середній
24	Екатерина	Середній	Середній
25	Дмитро	Високий	Високий
26	Богдан	Середній	Високий
27	Артем	Високий	Середній
28	Олена	Середній	Високий
29	Валерія	Високий	Високий
30	Вікторія	Високий	Високий

Наочно результати зображені у вигляді діаграми (див. рис. 2.2).

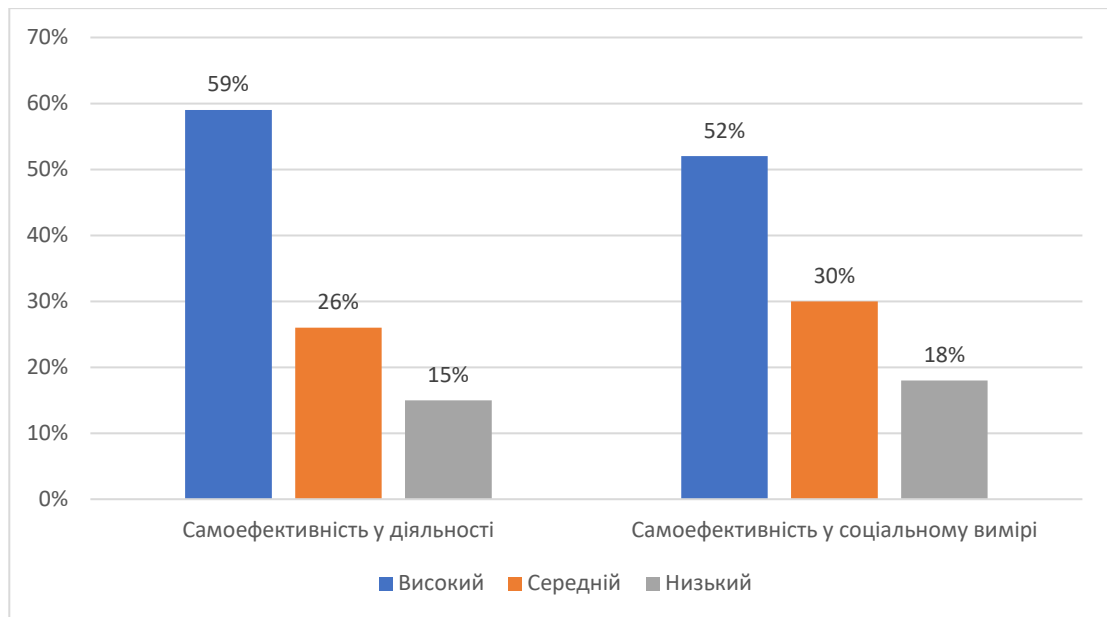


Рис. 2.2. Гістограма дослідження самоефективності

Аналізуючи самоефективність у діяльності в даній групі респондентів, слід зазначити, що високий рівень притаманний 59% респондентів; середній 26% та низький рівень 15%. Високий рівень самоефективності в діяльності характеризується наявністю глибокого самоусвідомлення, що сприяє аналізу власних думок, переживань, учинків, і вмінню розглядати можливі причини та наслідки своїх дій. Цей рівень підтримує безперервний процес вивчення самих себе, власних здібностей та їх адекватну оцінку, що допомагає впевнено використовувати власні знання, вміння та інтелектуальні ресурси для досягнення успіху у діяльності. Наявність високого рівня самоефективності свідчить про використання конструктивних стратегій управління стресом та ефективне подолання труднощів.

Середній рівень характеризується наявністю суперечностей в пізнавальній сфері. Він проявляється у коливанні оцінок власних здібностей від занижених до завищених. Ці вагання можуть призвести до ситуативної дезадаптації, після чого особистість зусиллями робить значні інтелектуальні та вольові зусилля для зниження напруги, але при цьому залишається негативно налаштованою щодо власної ефективності. Це може призвести до зниження самоповаги та мотивації навчання.

Низький рівень самоефективності в діяльності, характеризується нерозумінням себе, низькою оцінкою власних здібностей, відсутністю самоповаги та інтересу до себе. Це може призвести до гальмування особистісного зростання та неефективної поведінки. Низька оцінка власних здібностей та схильність до депресії сприяють використанню неконструктивних стратегій управління стресом, таких як поглиблене вдавання у себе, емоційне відчуження від інших та самозвинувачення.

Самоефективність у соціальному вимірі виявлено у такому співвідношенні: 52% мають високий рівень, 30% респондентів демонструють середній рівень, 18% респондентів мають низький рівень.

Респондентам з високим рівнем притаманне почуття впевненості в собі, адаптованість у стосунках з людьми. Дані респонденти пишаються собою, переживають симпатію до себе, яка проявляється в задоволенні власною особистістю, приймають не лише власні переваги, а і недоліки; в складних та проблемних ситуаціях взаємодії з оточуючими надають перевагу активному вирішенню проблем.

Середній рівень самоефективності характеризується високою напругою у відчуттях, які виникають як у відношенні до позитивних, так і негативних емоцій щодо власної особистості. На цьому рівні спостерігаються прояви антипатії до власного "Я", які періодично чергуються з симпатією, але ця ситуація ускладнюється застосуванням захисних механізмів і частим переважанням антипатії до власного "Я", включаючи неприйняття власних недоліків та переваг.

Респонденти на цьому рівні також характеризуються зниженою впевненістю власної ефективності в стосунках з оточуючими та використанням напівконструктивних стратегій управління стресом, таких як відволікання та соціальне відволікання, замість активного вирішення проблеми.

Низький рівень даної складової самоефективності відрізняється високою емоційною напругою, надмірною фіксацією, неконтрольованими негативними переживаннями, що виникають через знижену впевненість власних сил, психічну відчуженість, соціальну ізоляцію, нерозуміння оточуючих людей та соціальну дезадаптацію.

3. Результати дослідження за методикою «Визначення рівнів здатності до саморозвитку й самоосвіти».

Результати представлені у вигляді таблиці (див. табл. 2.3).

Таблиця 2.3

Результати дослідження визначення рівню здатності до саморозвитку й самоосвіти

№	Респондент	Рівень розвитку
1	Юлія	Вище середнього
2	Віталій	Високий
3	Ганна	Вище середнього
4	Влада	Низький
5	Дар'я	Вище середнього
6	Світлана	Нижче середнього
7	Ульяна	Нижче середнього
8	Софія	Високий
9	Наталія	Високий
10	Ксенія	Нижче середнього
11	Карина	Нижче середнього
12	Маргарита	Високий
13	Марія	Низький
14	Вікторія	Високий
15	Руслан	Нижче середнього
16	Ксенія	Нижче середнього
17	Нікіта	Високий
18	Кирило	Низький
19	Лілія	Нижче середнього

Продовж. табл. 2.3

20	Ганна	Високий
21	Олександр	Вище середнього
22	Даріна	Нижче середнього
23	Марина	Високий
24	Екатерина	Нижче середнього
25	Дмитро	Нижче середнього
26	Богдан	Високий
27	Артем	Нижче середнього
28	Олена	Вище середнього
29	Валерія	Вище середнього
30	Вікторія	Нижче середнього

Наочно результати зображені у вигляді діаграми (див. рис. 2.3).

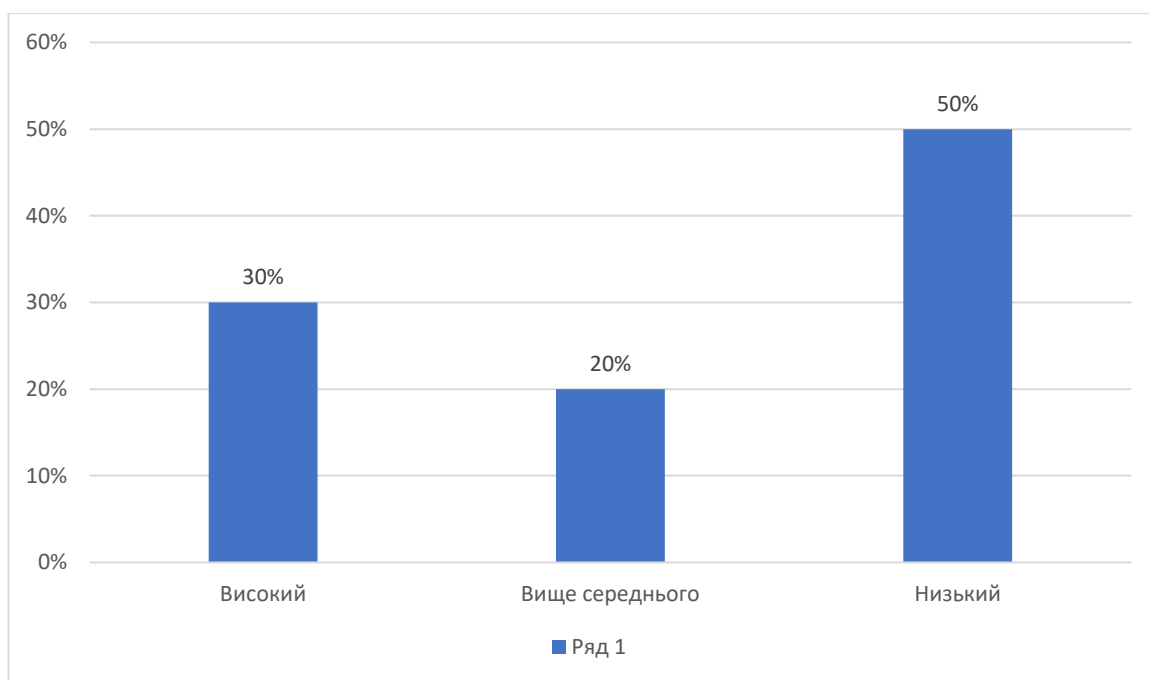


Рис. 2.3. Гістограма результатів дослідження за методикою визначення рівню здатності до саморозвитку й самоосвіти

Аналізуючи результати дослідження, констатуємо що у 30% респондентів ж високий розвиток рівню здатності до саморозвитку та самоосвіти, 20% мають показник вище середнього, та найбільший відсоток (50%) має низький рівень розвитку.

Найбільша частина респондентів мають низький та вище середній рівень здатності до самоосвіти і саморозвитку. Це свідчить про обмежений потенціал для подальшого розвитку дослідницьких навичок, хоча серед цих респондентів можна помітити бажання розвивати себе і вдосконалювати якості особистості, що можуть сприяти активному зайняттю пошуковою діяльністю.

4.Мотивація до успіху – методика діагностики особистості на мотивацію до успіху (Т. Елерса).

Результати представлені у вигляді таблиці (див. табл. 2.4).

Таблиця 2.4

Результати дослідження діагностики особистості на мотивацію до успіху

№	Респондент	Рівень мотивації до успіху
1	Юлія	Середній
2	Віталій	Середній
3	Ганна	Високий
4	Влада	Низький
5	Дар'я	Високий
6	Світлана	Низький
7	Ульяна	Високий
8	Софія	Низький
9	Наталія	Високий
10	Ксенія	Середній
11	Карина	Середній
12	Маргарита	Високий
13	Марія	Середній
14	Вікторія	Низький
15	Руслан	Низький
16	Ксенія	Середній
17	Нікіта	Низький
18	Кирило	Низький

Продовж. табл. 2.4

19	Лілія	Середній
20	Ганна	Низький
21	Олександр	Високий
22	Даріна	Високий
23	Марина	Високий
24	Екатерина	Середній
25	Дмитро	Високий
26	Богдан	Високий
27	Артем	Низький
28	Олена	Середній
29	Валерія	Середній
30	Вікторія	Низький

Наочно результати зображені у вигляді діаграми (див. рис. 2.4).

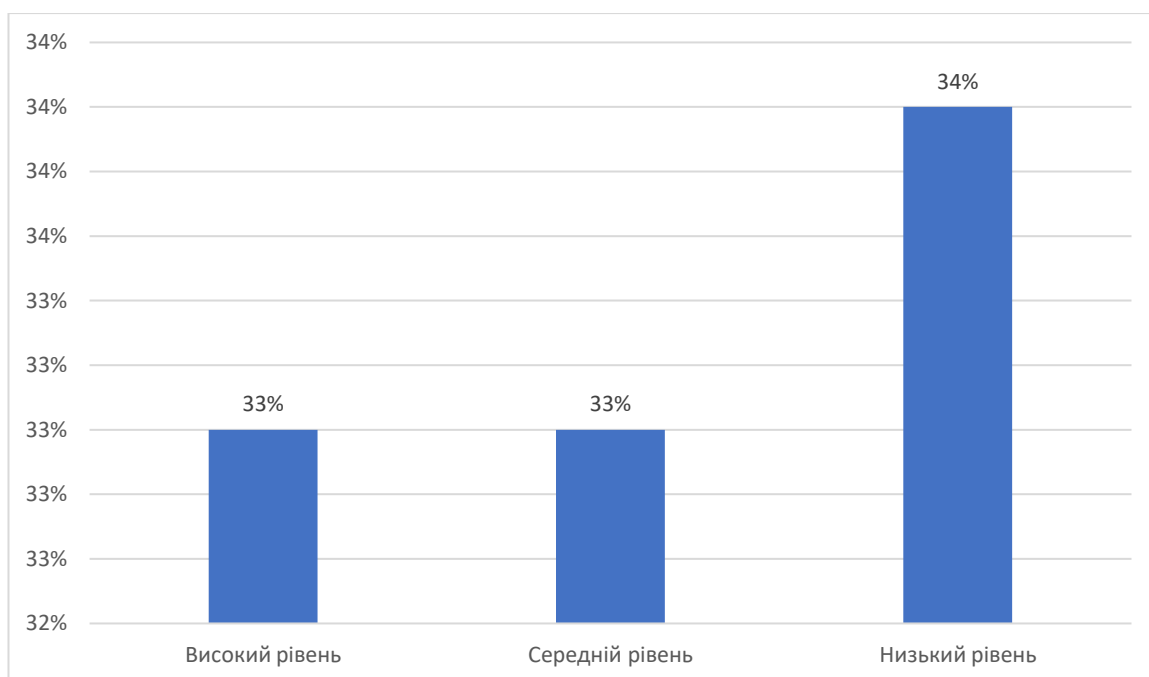


Рис. 2.4. Гістограма результатів дослідження діагностики особистості на мотивацію до успіху

Аналізуючи отримані результати, можна зазначити, що в експериментальній вибірці присутні студенти з різними рівнями мотивації досягнення успіху. Зокрема, оцінки, отримані студентами з середнім рівнем

мотивації, наближаються до межі інтервалу високого рівня. На основі якісного аналізу можна побачити, що:

33% респондентів виявили високий рівень мотивації до досягнення успіху. Це свідчить про їхнє бажання досягати високих результатів та відмінності в практично будь-якій справі, якою вони займаються. Вони вибирають завдання помірної складності та ретельно прагнуть до їх виконання. Вони мають виражене прагнення досягати високих результатів та ефективності в усій своїй діяльності, постійно покращувати свої навички і майстерність. Ці студенти володіють наполегливістю у досягненні своїх цілей, не задовольняються досягнутим і завжди намагаються вдосконалити свої навички та виконання завдань на ще вищому рівні.

33% студентів мають середній рівень мотивації досягнення успіху. Це означає, що вони мають певний ступінь амбіційності, але їхня мотивація до успіху залежить від їхньої впевненості в тому, що вони можуть досягти його. Ця впевненість будується на їхньому сприйнятті власних здібностей, яке формується на основі їхніх минулих успіхів і невдач. Також важливими факторами для них є оцінка складності завдання та переконання, що успіх залежить від їхніх зусиль.

Ці студенти мають потенціал для досягнення успіху, але їхня мотивація може змінюватися в залежності від конкретних обставин та віри у власні здібності.

34% продемонстрували низький рівень мотивації досягнення успіху. Такі особи, як правило, байдужі до досягнення результату у своїй діяльності. Вони не прагнуть до високих результатів і не роблять нічого для їх досягнення. Враховуючи теорію мотивації, можна припустити, що ці студенти мають стійкий негативний досвід у спробах досягнення успіху у різних видах діяльності.

Для них може бути характерним відчуття безнадійності або страх перед невдачею, що призводить до відсутності мотивації до будь-яких досягнень.

ВИСНОВОК ДО РОЗДІЛУ 2

Професійна самоактуалізація особистості – це процес реалізації власного потенціалу в професійній діяльності, досягнення максимального рівня розвитку професійних знань, умінь і навичок, а також особистісних якостей.

Для майбутніх психологів професійна самоактуалізація має особливе значення, оскільки вона є основою їхньої професійної компетентності та ефективності. Саме від рівня професійної самоактуалізації майбутніх психологів залежить якість їхньої професійної діяльності, здатність допомогти людям у вирішенні їхніх проблем. Професійна самоактуалізація майбутніх психологів є важливим завданням, яке повинно вирішуватися в процесі їхньої професійної підготовки. Для того, щоб цей процес відбувався успішно, необхідно створити відповідні умови, які сприятимуть розвитку особистості майбутнього психолога та його професійному становленню.

Було підібрано методики та проведено емпіричне дослідження, з метою виявлення розвитку рівня самоактуалізації, самоефективності, мотивації до успіху, здатності до саморозвитку й самоосвіти. Аналізуючи отримані результати за допомогою методів дослідження, можна зробити кілька висновків. Загальний показник прагнення до самореалізації у вибірці респондентів знаходиться на середньому рівні. Ці особи ставлять перед собою завдання насолоджуватися життям та жити за принципом «тут і зараз». Вони розуміють неподільність минулого, сьогодення та майбутнього, і розглядають своє життя як цілісну єдність. Знаючи, що минуле неможливо змінити, вони намагаються використовувати свій досвід для користі в майбутньому. Результати дослідження стали провідом для розробки тренінгової програми.

РОЗДІЛ 3. ОПТИМІЗАЦІЯ ПРОЦЕСУ САМОАКТУАЛІЗАЦІЇ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ В ПРОЦЕСІ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ

3.1. Зміст програми оптимізації процесу самоактуалізації особистості майбутніх психологів в процесі професійної підготовки

Прагнення людини до можливо більш повного виявлення та розвитку своїх особистісних можливостей називається самоактуалізацією. Програма тренінгу розрахована на 10 днів.

Завданням програми тренінгу є:

1. формувати у здобувачів вищої освіти потребу до самопізнання, самоактуалізації (розуміння себе через почуття, емпатія, ресурси емоцій, індивідуальність);
2. навчити аналізувати та свідомо змінювати свою поведінку (вербальні та невербальні навички, ефективність міжособистісного сприйняття та пізнання);
3. практично застосовувати навички психологічної саморегуляції;
4. виховати моральні якості особистості (реалізовувати практично ціннісні прагнення).

День 1.

Самопрезентація. Правила роботи у групі.

Ціль: створення умов для найближчого знайомства та встановлення емоційних контактів; визначення завдань курсу та особливостей групової роботи; вироблення норм роботи у групі, входження до ігровий стиль взаємодії.

1. Представлення себе (15 хв).

Всі учасники сідають у коло, кожному пропонується представитися та розповісти про себе, про свої очікування, пов'язані з навчанням в інституті та

студентським життям, про майбутню професію. Кожному учаснику пропонується взяти аркуш паперу, написати у верхній частині аркуша своє ім'я, потім поділити його на дві частини вертикальною межею. Ліву відзначаємо знаком "+", а праву знаком "-". Під знаком «+» перераховується те, що особливо подобається (у природі, у людях, у собі тощо. буд.), а під знаком «-» те, що особливо неприємно кожному за навколишній світ. Потім усі зачитують свої записи вголос (можна прикласти ці листочки до грудей і повільно ходити по кімнаті, зупиняючись і читаючи записи один у одного) [59].

Студентам пропонується подумати та визначити для себе умови, за яких спілкування у групі буде найбільш продуктивним та комфортним (5 — 6 хв).

Далі слід обговорення групи і вироблення колективних правил. Викладач вносить доповнення, пропонує вже випробувані норми групової взаємодії:

Спілкування за принципом «тут і тепер». Повне включення у роботу групи. Концентрація уваги на тому, що відбувається «тут і тепер».

- Відмова від загальних міркувань. Вміння говорити про свої конкретні переживання, думки, дії.
- Атмосфера довіри, емоційної близькості та теплоти між членами групи, доброзичливості.
- Відкритий вираз своїх почуттів, що виникають під впливом того, що відбувається.
- Дійсна позиція у спілкуванні — готовність до активної участі в тому, що відбувається, бажання йти на ризик, щоб краще пізнати себе, інших.
- Дотримання конфіденційності — готовність не виносити зміст спілкування за межі групи [59].

Вправи на поглиблення знайомства та встановлення емоційних контактів.

2. «Чи добре ми знаємо один одного?» (10хв).

Усі студенти (слухачі) за командою викладача повинні швидко побудуватися в шеренгу: а) за зростанням, б) за алфавітом (за першою літерою імені чи прізвища), в) за кольором очей чи волосся тощо [54].

3. «Девіз» (10 хв). Усі учасники по черзі (по колу) говорять про те, яку футболку і з яким написом-девізом вони обрали б собі, якби була така можливість. Цей напис повинен відображати життєве кредо людини, її основний життєвий принцип, а колір відповідати його характеру [54].

4. «Вільний малюнок» (25 хв). Усім членам групи видаються аркуші паперу та олівці для малювання. Кожен малює те, що хочеться, будь-які форми, лінії, колір. Головне, щоб це було вираженням власних почуттів, переживань. Після того як завдання виконано, організується імпровізована виставка малюнків. Можна змішати малюнки всі разом, а потім запропонувати групі розглянути кожен малюнок та визначити, кому він належить, або запропонувати кожному прокоментувати свій малюнок, звернувши особливу увагу на відчуття, що виникали у творчості [65].

Рефлексія (10хв). Обмін враженнями у групі, аналіз свого стану до початку заняття та в момент його завершення.

День 2.

Самоактуалізація особистості

Ціль: розширити розуміння поняття «самоактуалізація», актуалізація цілей життя.

1. Привітання (2хв).

2. Прослуховування лекції на тему «Самоактуалізація особистості» (15 хв).

Текстовий матеріал:

Самоактуалізація – процес повного розгортання особистісного потенціалу, розкриття у людині того найкращого, що закладено у ньому природою, а чи не задається культурою ззовні. Самоактуалізація немає

зовнішньої мети і може задаватися соціумом: те, що йде зсередини людини, висловлюючи його внутрішню (позитивну) природу [25].

Самоактуалізація, як процес особистісного розвитку, може проявлятися у різних формах і ступенях активності:

1. **Пасивна самоактуалізація:** Це коли розвиток відбувається спонтанно та без особливих намірів. Особа не активно ставить перед собою завдання розвитку, але в процесі життя набуває нових знань і досвіду, якими може скористатися для власного зростання. Ця форма самоактуалізації може бути менш систематичною та свідомою.

2. **Активна (продуктивна) самоактуалізація:** У цьому випадку особа активно працює над власним розвитком. Вона ставить перед собою завдання, формує цілі, та намагається здобувати нові знання та навички. Це може включати в себе участь у тренінгах, курсах, самостійні зусилля для досягнення певних цілей у розвитку.

Глибока та поверхова самоактуалізація:

1. **Глибока самоактуалізація:** Це коли особа створює глибокий і внутрішній зв'язок з власністю, духовністю, цінностями та цілями. Вона докладає зусиль для розуміння себе, власних переконань і бажань, і прагне жити відповідно до свого внутрішнього "я".

2. **Поверхова самоактуалізація:** В цьому випадку людина може просто виконувати зовнішні обов'язки і стандарти суспільства, не поглиблюючи свого розвитку або не розглядаючи питання про власні цінності і цілі [15].

Нарешті, самоактуалізація може бути і гармонійною, і проблемною, залежно від того, наскільки людина впорядковує свій розвиток і які бар'єри або конфлікти можуть виникати в цьому процесі.

Часто самоактуалізацію підносять як основний шлях до розвитку особистості і вважають, що це досягнення є вершиною розвитку. Проте це лише один з можливих шляхів, і не завжди є єдиним правильним або

найбільш ефективним. Варто враховувати, що деякі люди, які обирають самоактуалізацію і живуть у цьому стилі, досягають вражаючих результатів навіть до літнього віку. Вони є здоровими, щасливими, успішними і користуються повагою та любов'ю. Важливо також враховувати, що вони не є ідеальними і не бездоганними. Крім того, існують інші шляхи до досягнення вражаючих результатів. Деякі люди досягають їх іншими методами. Також важливо пам'ятати, що в різних віках і культурах підхід до самоактуалізації може бути спірним і призводити до формування проблемних особистостей.

Справді, самоактуалізація є внутрішнім процесом, але зовнішні умови також можуть впливати на цей процес. Карл Роджерс підкреслював важливість теплої підтримки у створенні сприятливого середовища для самоактуалізації. Проте інші автори вважають, що важкі умови та виклики також можуть сприяти самоактуалізації, оскільки вони стимулюють розвиток і рост особистості в процесі подолання труднощів.

Щодо методик і підходів, які сприяють розвитку людей у напрямі самоактуалізації, існують психологічні та психотерапевтичні методи, такі як гештальт-терапія, клієнтсько-центрована терапія (запропонована саме Карлом Роджерсом), позитивна психологія та інші. Ці методи спрямовані на сприяння самоактуалізації через розвиток самосвідомості, самовираження, індивідуалізації та відповідність особистісним цілям і цінностям [36].

Також існують навчальні програми та тренінги, спрямовані на розвиток особистості, розвиток вмінь та навичок, які сприяють самоактуалізації. Зазвичай ці програми базуються на принципах психології саморозвитку та самосвідомості.

А. Маслоу писав: «Найкращим шляхом до хорошого життя для його пацієнта може бути лише один: ще більше бути самим собою. Навчитися вивільняти пригнічене, пізнавати власне Я, прислухатися до «голосу імпульсу», розкривати свою величну природу, досягати розуміння,

проникнення, осягати істину — ось що потрібно». К. Роджерс: «З плином років я далеко пішов від своїх первісних уявлень, які полягають у тому, що допомога людині заснована на технічній майстерності; що професіонал може радити, маніпулювати, формувати людину задля досягнення бажаного результату. Основною напрямною силою в терапевтичній взаємодії має бути клієнт, а не терапевт». «Коли я намагаюся вчити, як я іноді це роблю, я жахаюся тим, що настільки незначні досягнуті результати, хоча іноді здається, що навчання проходить успішно. Коли це трапляється, виявляється, що в результаті завдається шкоди. Очевидно, навчання вселяє в людину недовіру до свого власного досвіду і руйнує значуще йому знання. Тому я відчув, що результати навчання або не важливі або взагалі шкідливі» [80].

Можливо, шлях самоактуалізації, з точки зору гуманістичних психологів, насправді не передбачає конкретних технік і методик в звичайному розумінні цих слів. Проте важливо пам'ятати, що самоактуалізація лише один із підходів до розвитку та самовдосконалення особистості. Інші уявлення про розвиток можуть включати в себе різноманітні засоби та методи. Спеціалісти, які працюють над розвитком особистості вихованців, клієнтів або учасників тренінгів, можуть використовувати співпрацю з ними у процесі саморозвитку, надання знань, передачу прикладів, навчання, тренування та розвивання умінь і навичок. Крім того, до арсеналу таких фахівців можуть входити методи нагород та покарань, передачі цінних практичних навичок, створення мотивації, навіювання певних цінностей та багато інших методик, включаючи класичні та оперантні методи обумовлення.

2. Вправа «хто я?» (25 хв). Вправа ґрунтується на припущенні, що кожен з нас, подібно до цибулини, має безліч рівнів, шарів, що є різними сторонами нашої індивідуальності та ставлення до світу [60].

1. Візьміть аркуш паперу та напишіть питання для самодослідження: «Хто я?» і записуйте всі відповіді протягом 10-15 хвилин.

2. Закінчивши писати, зосередьтеся на уявному образі "Я". Який цей образ? Які почуття у вас у зв'язку з ним виникли, і яке він має для вас значення?

3. Вправа «огляд субособистостей» (20 хв).

Субособистості – це численні образи нашої особистості (наприклад, щирий, душевний, зануда, поет, любитель пригод, активний, поверхневий, добрий, самотній тощо). Виділіть найбільш важливі чи найактивніші на даному етапі життя субособистості та зосередьтеся на відповідях на наступні питання:

1. Які субособистості домінують? Які обставини (зовнішні або внутрішні) викликали їхню появу чи зникнення? Чи є конфлікти між окремими субособами (наприклад, порядність конфліктує з невиконавчістю чи зацікавленістю в успіху і т.п., у кожного може бути лише свій варіант усвідомлення конфлікуючих сторін свого Я)?

2. Які цінні якості чи недоліки властиві кожній із цих субособистостей? У чому вони мені допомагають і чим заважають?

3. Що хоче кожна з них? Якби якась із них повністю в мені домінувала, яким було б моє життя?

4. Яка моя роль у гармонізації моїх субособистостей та управлінні ними? [49].

Рефлексія. Обмін враженнями у групі, аналіз свого стану до початку заняття та в момент його завершення.

День 3.

Завдання: створити умови для згуртування учасників групи, організувати досвід групового взаємодії, допомогти дізнатися позитивні комунікативні та особисті якості один одного.

1. Привітання (2хв).

2. Гра «Вгадай стиль спілкування» (25 хв).

Мета гри: навчити учасників діагностувати стиль спілкування – свій та співрозмовника, з'ясувати фактори, що впливають на вибір того чи іншого стилю спілкування, виробити навички швидкого вибору найкращого варіанта своєї поведінки. Учасники поділяються на п'ять підгруп по п'ять-шість осіб, кожна з яких готує до показу сценку, що відображає певний стиль спілкування - конвенційний (діловий), маніпулятивний, примітивний. (Коротке опис стилю спілкування пропонується кожній підгрупі на окремій картці). Учасники попередньо розділені на групи та їм дано завдання.

Обговорення: учасники-глядачі аналізують продемонстровані їм сценки, відповідаючи на такі питання: Як можна назвати стиль спілкування, який показала підгрупа? [33].

3. Вправа «Автопілот» (15 хв).

Ціль: усвідомлення своїх устремлінь. Підвищення впевненості у своїх силах. Учасники розмірковують про те, якими їм хотілося б стати як себе вести, як ставитися себе і оточуючим тощо. Відповідно з цим кожен складає програму для свого «автопілота» за певною схемою, наприклад: «Я впевнений у собі; я доброзичливий». Коли програма готова, кожен учасник читає її вголос так, щоб у присутніх виникло переконання, що ця людина саме така.

Учасникам дається таке пояснення: у поданні ви повинні постаратися відобразити свою індивідуальність так, щоб усі інші учасники одразу запам'ятали виступаючого. Наприклад, «Я високий, сильний і впевнена в собі людина. Зовнішність у мене звичайна, зате волосся гарного кольору і злегка в'ється, що є предметом легкої заздрості багатьох жінок. Але головне, на що хочу звернути вашу увагу – зі мною у будь-якої компанії цікаво та весело, знаєте, як правило, граю роль тамади» або «Вік у мене середній, зовнішність не помітна, здібності і Повноваження прості. Єдине, в чому я розуміюся, може бути краще за інших і готова присвячувати весь свій час – це смачно готувати та пригощати. Обіцяю всім яблучний пиріг до чаю» [28].

3. **Малюнок «Я такий, який я є» (20 хв).**

Мета вправи: сприяти виробленню в учасників об'єктивної самооцінки. Учасники малюють себе так, щоби ніхто не бачив. Після цього малюнки збираються та змішуються. Здійснюється обмін враженнями по кожному малюнку.

5. Вправа «Я в майбутньому» (20 хв). Кожен учасник малює себе у майбутньому. Відбувається захист учасниками свого малюнку [28].

Рефлексія.

День 4.

Мета тренінгу: самопізнання та терапія, самодослідження, самовдосконалення, особистісне та професійне зростання, пізнання свого невиявленого потенціалу.

Привітання (2хв).

Вправа 1. «Дерево життя» (20 хв).

Ціль: усвідомлення базисних моментів самоактуалізації особистості. Заплющте очі і уявіть дерево, яке вам подобається або дерево, в образі якого ви можете себе уявити.

Це дерево вашого життя. Уявіть його коріння – це ваш базис, ваша основа. Поміркуйте про те, що складає вашу основу, що вас «живить», що утримує вас (це може бути ваша сім'я, традиції, а може це ваші якісь якості, знання, а може статус чи щось інше)? Уявіть ствол - це стрижень вашої особистості, ваша самість. Може це ваші принципи, може досвід, може якості, риси характеру та ін. Поміркуйте про це. Уявіть основні гілки крони – це напрямки розвитку, особистісного зростання, мети, орієнтири. Подумайте, наскільки вони вирости і мають зрости ще. Що вам потрібно зробити для цього? Намалуйте це дерево (схематично). Підпишіть, що становлять ваше коріння, стовбур, гілки. Намалуйте на великих гілках дрібні. Їх має бути стільки, скільки складових, необхідних для зростання у кожному напрямі. Підпишіть їх. Це інструментарій, це ваші плани, це зміст вашої роботи над

собою. Закрийте очі, уявіть листя - це ваші емоції, почуття та емоційні стани. Якими вони мають бути для особистісного зростання. Чи потрібно вам попрацювати зі своїми емоціями та почуттями. А тепер уявіть плоди. Які плоди мрієте виростити ви? [27].

Вправа 2. Розвиток поглибленого самопізнання (з використанням фонової музики) (20 хв).

Заплющте очі, повністю розслабтеся, відволікайтеся від усього зовнішнього і повністю пориньте в себе, відчуйте своє тіло, свій настрій. Подумки повторюйте: «Перед моїм внутрішнім поглядом утворюється образ. Образ стає дедалі чіткішим. Образ ясно стоїть перед мною. Образ показує, хто є «Я».

Рефлексія. Чи вдалося вам викликати образ? Які відчуття, почуття ви при цьому випробовували? Що заважало вам зробити цей образ чіткішим? Які ваші враження? Що нового ви відкрили собі? [27].

Вправа 3. «Шукайте секрет» (10 хв). Спробуйте знайти у собі приховані можливості так. Уявіть, що божевільний вчений створив робота собою вашу точну копію. Ваш двійник ідентичний вам у всіх деталях. Але оскільки він є знаряддям зла, ви не хотіли б, щоб люди приймали його за вас. Що у вас є такого, що неможливо продублювати? Як люди, які добре вас знають, могли б виявити підміну? Якщо є хтось, хто знає ваш секрет, чи може він скористатися цим ідентифікувати вас? Ви відкрили всі секрети, але робот примудрився відтворити все точності. Який найважливіший секрет ви розкриєте в останню чергу, щоб хоч самому переконатися, що ви це ви, а не ваша копія? [21].

Запитання до обговорення: З чого складаються наші уявлення про себе? Яку роль грають самоаналіз та самооцінка у формуванні образу "Я"? Чому образ «Я» не завжди відповідає нашій справжній сутності? Які почуття ви відчували під час виконання вправи?

День 5

Мета: самопізнання та терапія, самодослідження, самовдосконалення, особистісне та професійне зростання, пізнання свого невиявленого потенціалу.

1. Привітання (2хв).

2. Вправа «Пазли» (15 хв).

Цілі: розминка; формування почуття "Ми".

Тренер дає установку групі уявити себе пазлами. Кожен пазл має чотири стикувальні грані з химерними конфігураціями. Цими конфігураціями насправді можуть бути якості або особливості особистості, риси характеру, вчинки, події, відносини або інші ознаки, що відображають певною мірою індивідуальність кожного учасника тренінгу. Перший учасник має назвати усі чотири позиції. Наприклад: 1) я захоплююсь грою на гітарі; 2) я дуже влюбливий; 3) у мене батьки педагоги; 4) я був у Німеччині. Другий учасник має право обмежити лише одну ступінь свободи першого, «з'єднавши одну грань пазла», тобто. він повинен обов'язково назвати одну з чотирьох позицій, що в тій чи іншій мірі збігаються з однією з позицій попереднього учасника. Наприклад: «У мене теж батьки із представників інтелігенції». Можливо, вони в нього артисти чи вчені, але не вчителі. Але він так виклав свою позицію, що вона, за родовою ознакою, підходить з позицією першого гравця. Далі він має назвати три нові свої позиції. Третій учасник може обмежити два ступені свобод попередніх учасників, тобто. назвавши по одній позиції до першого та другого гравця і ще запропонувати дві свої, що не збігаються з названими раніше. Він має право зайняти лише одну позицію в одного із попередніх учасників. Але він вже не може зіставити свої ознаки із зайнятою позицією «у місці з'єднання пазлів»: батьки педагоги – батьки інтелігенція. Четвертий учасник може зайняти три позиції збігу, а п'ятий – всі чотири. Але кожен член групи повинен приймати він відповідальність за результат гри, тобто. займати стільки і такі позиції співучасників гри, щоб останньому члену Т-групи залишилося лише зайняти

чотири вільні позиції, що залишилися, і «всі пазли з'єдналися». Рефлексія [50].

Вправа №2 «Щасливий день мого життя» (15 хв).

Ціль: актуалізація цінності життя.

Тренер веде діалог із групою про цінність життя. Дається завдання членам групи згадати та розповісти про один із найщасливіших днів свого життя. Учасники ставлять одне одному питання. Тренер налаштовує групу те що, щоб знайти спільні, схожі моменти відчуття щастя, типових ситуацій, подій, відносин. Рефлексія [25].

Вправа №3 «Катастрофа» (20 хв).

Ціль: актуалізація цінності життя, через суб'єктивне переживання ситуації смерті.

Група сідає півколом. Тренер знаходиться у центрі. Він пропонує учасникам уявити, що вони знаходяться у круїзі на тихоокеанському лайнері. Відбувається аварія корабля. За злою волею долі цілою залишається крихітний гумовий човен на троє людей. Врятуватися можуть лише троє. І всім необхідно зробити вибір, хто має врятуватися. Тренер роздає учасникам гри по три сірники, які символізують відповідно три життя. Кожен учасник може розпорядитися цими життями. Він може одне життя залишити собі, а інші розподілити на власний розсуд. Обміркувавши свій вибір, кожен по черзі повинен підійти до кожного і, дивлячись йому в очі без зайвих коментарів, сказати «Ти йдеш» і віддати йому сірник або Ти не йдеш і сірник не віддавати. Потім він повинен вийти в центр кола, підняти руку, з сірником, що залишився, вгору і сказати «Я йду». Ті, хто не залишили собі життя, виходять у центр кола та вимовляють фразу «Я не йду». Коли всі учасники гри зроблять свій вибір, тренер залишає на місцях лише трьох, у кого залишилося найбільше сірників. Якщо учасник не залишив собі життя, то скільки б сірників він не отримав від інших, вони вже не вважаються життям. Він вибуває із кола. Якщо учасник залишив собі всі три сірники, не

поділившись ні з ким, у залік йде лише один сірник. Вибулі лягають на спину осторонь кола (на імпровізований цвинтар) на килимки і заплющують очі. Тренер включає сумну музику та вимовляє монолог про цінність життя, ставить риторичне запитання «Навіщо?» тим, хто віддав усі свої життя, максимально драматизує ситуацію. Потім тренер пропонує учасникам, які «віддали свої життя», по одному підійти до «залишилися живими» і передати прощальні слова своїм рідним. Це є умовою повернення до кола. Після названої процедури, всі знову сідають у коло. Тепер кожен має право обґрунтувати свій вибір. Ведеться обговорення проблеми [17].

Вправа №5 «Релаксація» (10 хв).

Ціль: зняття напруги, релаксація. Усі лягають на килимки (можна на столи), приймають зручну позу (поза ледаря), заплющують очі, намагаються максимально розслабитися. Включається релаксаційна музика з вербальними установками, що чергуються на відчуття тяжкості, тепла, спокою і т.п.

День 6

Мета: самопізнання та терапія, самодослідження, самовдосконалення, особистісне та професійне зростання, пізнання свого невиявленого потенціалу.

Вправа «Якби..., то я став би...» (15 хв).

Мета вправи: вироблення навичок швидкого реагування на конфліктну ситуацію. Вправа відбувається по колу: один учасник ставить умову, якому обумовлено певну конфліктну ситуацію. Наприклад: «Якби мене обрахували у магазині...». Наступний, що сидить поруч, продовжує (Закінчує) пропозиція. Наприклад: «... я став би вимагати скаргу книгу». Доцільно провести цю вправу у кілька етапів, у кожному з яких беруть участь усі присутні, після чого слідує обговорення. Ведучий зазначає, що як конфліктні ситуації, так і виходи з них можуть повторюватися [1].

Вправа «Зате...» (15 хв).

Мета: зниження рівня фрустрації чи стресу. Пошук можливих шляхів її вирішення.

1) Психолог пропонує кожному учаснику гри коротко описати на листку паперу якесь нездійснене бажання, якусь актуальну стресову чи конфліктну ситуацію, невирішену на даний момент або запам'яталася як важкорозв'язна (допускається анонімність авторства).

2) Потім усі листки Психолог збирає, перемішує та пропонує учасникам наступну процедуру обговорення: 1. кожна написана ситуація зачитується на групі та учасники повинні привести якнайбільше доводів до того, що дана ситуація зовсім не важко, а проста, смішна або навіть вигідна з допомогою зв'язок типу: «зате...», «могло б бути і гірше!», «Не дуже й хотілося, бо...» чи «здорово, адже тепер...»; 2. після того, як зачитані всі ситуації та висловлені всі можливі варіанти ставлення до них, Психолог пропонує обговорити результати гри та ту реальну допомогу, яку отримав кожен учасник [4].

Вправа «Фігурні побудови» (20 хв).

Мета: Вправа згуртовує групу, сприяє формуванню взаєморозуміння, навчає впевненій поведінці в умовах необхідності приймати рішення за обмеженості доступної інформації, брати на себе відповідальність за свою частину у спільній роботі. Опис вправи: Учасники хаотично переміщуються приміщенню. За командою ведучого вони заплющують очі та намагаються побудуватися, утворивши ту геометричну фігуру, яку названо ведучим (Коло, трикутник, квадрат, «змійка» тощо). Якщо хтось підглядає – він вибуває із гри. Коли шикування закінчено, учасники по команді ведучого розплющують очі і дивляться, що в результаті вийшло [23].

Обговорення:

Наскільки успішним учасники вважають побудову різних фігур?

Що потрібно від учасників, щоб упоратися з таким завданням?

Що ж забезпечує можливість взаєморозуміння у таких ситуаціях, та ще й, якщо в учасників заплющені очі?

Вправа №5 «Релаксація» (10хв). Ціль: зняття напруги, релаксація. Усі лягають на килимки (можна на столи), приймають зручну позу (поза ледаря), заплющують очі, намагаються максимально розслабитися. Включається релаксаційна музика з вербальними установками, що чергуються на відчуття тяжкості, тепла, спокою і т.п.

Домашнє завдання: Виготовири маску своєї субособистості.

День 7

Мета: розвиток почуття відповідальності, емпатії, довіри до людей; зняття психічної напруги.

Вправа №1 «Маска» (20 хв).

Ціль: самопрезентація (презентація своїх субособистостей). Учасники тренінгу вдома виготовляють, маски в яких намагаються висловити своє «Я», всі свої субособистості. З одного боку, на масці кожен зображує, який він є насправді, а з іншого – яким його бачать інші. Заняття починається з того, що кожен виходить у центр півкола та демонструє свою маску. Він пояснює значення всіх елементів, зображених у ньому, і дає їй цілісну характеристику. Члени групи ставлять учаснику питання щодо суті презентованої особи. Після відповідей свою маску представляє наступний член Т-групи і т.д. Рефлексія [48].

Вправа «Сходинок» (15 хв).

Мета вправи: допомогти учасникам вибудувувати адекватну самооцінку. Учасникам лунає бланк із намальованим на ньому драбинкою з 10 щаблів. Дається інструкція: «Намалюйте себе на тій сходинці, на якій як ви вважаєте, зараз перебуваєте». Після того, як усі намалювали, ведучий повідомляє ключ до цієї методики:

1-4 сходинка – самооцінка занижена

5-7 сходинка – самооцінка адекватна

8-10 сходинка – самооцінка завищена [36].

Вправа № 3 «Тягни-штовхай» (15 хв).

Мета: формування умінь відстоювати свої принципи та говорити «Ні». Група ділиться на пари довільно. Перші номери представляють ситуацію, коли їм дуже важливо сказати «ні», а другі налаштовані на те, щоб змусити партнера сказати «так» на тілесному рівні. Другі номери намагаються зіштовхнути плечем чи стегном перших з місця, поступово нарощуючи зусилля. Перші повинні щосили чинити опір. При цьому другі номери кажуть «Так», а перші – «Ні». Згодом учасники змінюються ролями. Далі вправа повторюється ще один раз, але тепер учасники тримають один одного за руки (зігнутими пальцями долоню до долоні) і намагаються витягнути партнера з умовного кола, кажучи «Так». Партнер чинить опір і каже «Ні». Рефлексія [49].

Вправа «Доведи за мене до кінця!» (15 хв). Ведучий пояснює, що наступна вправа буде спрямована на демонстрацію того, як важливо вміти доводити розпочату справу до кінця. Після цього кожен учасник по черзі розповідає якусь справу, яке він колись не закінчив, покинув, не доробивши. Група задає уточнюючі питання. Потім група має вирішити, як би вона на місці учасника завершила б цю справу. Ведучий повинен стежити за тим, щоб не обговорювалося те, чи варто було взагалі закінчувати справу [42].

Вправа «Довіра» (10 хв).

Група поділяється на кілька підгруп по 4-5 осіб. Перші номери команд стають у середину кола та заплющують очі. Їхні руки мають бути складені хрест на хрест і притиснуті до грудей. Решта членів команд стоять близько щільним кільцем і починають по колу (або від себе до учасника навпроти) розгойдувати центрального учасника. При цьому не можна відривати від нього рук. Згодом амплітуда розгойдування має бути максимальною. Вправа вважається успішною, якщо центральний учасник буквально безтурботно падає з рук в руки, що оточують його товаришів. Після завершення вправи

всі тісним кільцем обіймають середнього учасника, і вправа повторюється вже з членом Т-групи [42].

Рефлексія.

День 8

Мета: самопізнання та терапія, самодослідження, самовдосконалення, особистісне та професійне зростання, пізнання свого невиявленого потенціалу.

Вправа "Привітання" (5 хв). Кожен учасник по колу пропонує свій спосіб привітання та називає своє ім'я, інші учасники повторюють за ним та передають по колу. Потім кожен учасник по колу називає своє настрій.

Вправа Гра "Є контакт" (5 хв). Ведучий просить усіх розташуватися великим півколом. Потім він пропонує кожному по черги вийти в центр і постаратися будь-якими доступними йому засобами, крім словесних, встановити контакт із кожним учасником. Обговорення: аналізуються враження, що виникли в процесі гри, засоби встановлення контакту та ознаки, які свідчать у тому, що контакт установлено [44].

Вправа «10 заповідей» (10 хв).

Мета вправи: допомога учасникам у оволодінні ранжуванням цінностей, вибудовування в ієрархії. Учасників просять вигадати 10 заповідей – якихось загальнолюдських законів, обов'язкових дотримання кожною людиною. Ведучий на цьому етапі записує кожен пропозицію, що надійшла. Після того, як 10 заповідей зібрано, дається завдання проранжувати їх: вибрати спочатку найменш цінну заповідь із десяти, потім найменш цінну із тих, що залишилися дев'яти і т.д. Усі заповіді ведучий фіксує на дошці чи ватмані [42].

Вправа «Подія» (20 хв).

Ціль: включення адаптивних механізмів, відпрацювання навичок прояви емоцій, які сприяють процесу професійної адаптації. 1. Психолог

пропонує кожному з учасників розповісти про себе та про значимих йому подіях з позиції те, що викликало: подив, інтерес, радість.

2. Процедура йде по колу та може включати оцінку самопрезентації попереднього учасника за тією ж схемою «здивування інтерес радість».

3. Після закінчення процедури можна обговорити у групі результати самопрезентації (за потреби) [14].

Рефлексія: Учасникам групи пропонується заплющити очі та уявити, що заняття у групі закінчилися. Ви йдете додому. - Подумайте про те, що ви не сказали групі, але хотіли б сказати. Через кілька хвилин розплющте очі і скажіть це.

Вправа «Малюнок почуттів» (15 хв).

Цілі: 1) експресивне вираження (опредметнення) емоційного стану; 2) зняття емоційного стану.

Члени групи на ватмані (формат А4) кольоровими олівцями, фломастерами, фарбами виконують абстрактні малюнки свого емоційного стану. На роботу приділяється до 10 хвилин. Після виконання завдання кожен «презентує» свій малюнок, розповідаючи, що він на ньому зобразив і чому. Члени групи порівнюють, чи є схожі малюнки або їх елементи, обговорюють, чому так вийшло і чи є вираз подібних почуттів і станів [14].

Рефлексія.

День 9.

Мета: Осмислення саморозкриття як способу гармонізації зовнішнього та внутрішнього «Я» та побудови значущих відносин з оточуючими, формування позитивної Я-концепції.

Творча розминка (10 хв). Викладач повідомляє правила гри: ведучий називає певну ознаку, властивість людини, що характеризує зовнішність, емоційний стан, інтереси, цінності тощо. буд. Наприклад: усім, хто з намистом, пересісти; усім, кому подобаються наші заняття, пересісти; усім,

хто оптиміст, пересісти. Починає гру викладач. Потім призначається новий ведучий (за бажанням), він імпровізує, вигадуючи інші властивості та ознаки.

Вправа «Конверт одкровенень» (20 хв). Викладач пропонує кожному студенту вийняти з конверта запитання, написане на смужці паперу, та відповісти на нього. Починає він сам. На певному етапі можна запропонувати відповідати на кожне запитання всім по колу (зазвичай, таке бажання виникає у самих учасників). Питання складено так, що дозволяють відверто висловитись про те, що хвилює, цікавить членів групи, дізнатися, які їх цінності, переконання тощо. Зразкові питання: Якби ви могли перетворитися на тварину, то яку? Чому саме це? Якби ви змогли на тиждень помінятися місцями з будь-ким, то кого б ви для цього вибрали? Чому? Якби добра фея обіцяла виконати три ваші бажання, то що б ви побажали? Якби ви протягом одного дня були невидимі, то як би ви скористалися цим? Ваша улюблена книга? Яку людину ви вважаєте великодушною? За якими критеріями ви вибираєте собі друзів? У якій країні ви хотіли б жити? Якби вам запропонували намітити план вашого життя, якими були б три найголовніші цілі? Чим ви любите займатися у вільний час? Якби вам не заважали всілякі життєві обставини, то до якого навчального закладу ви вступили б? [13].

«Інтерв'ю» (30 хв). Один із учасників сідає у центр кола. Група ставить йому 5 питань. Це можуть бути питання в рамках певної соціальної ролі чи будь-які інші. Наприклад, питання як студенту, як майбутньому вчителю, як синові (дочці) тощо. Потім наступний бажаний сідає у центр кола. Йому також ставлять 5 питань, але з обов'язковою зміною соціальної ролі [4].

«Сильні сторони» (15 хв). Кожен член групи повинен розповісти про свої сильні сторони - про те, що він любить, цінує, приймає в собі, про те, що дає почуття внутрішньої впевненості та довіри до себе у різних ситуаціях. Не обов'язково говорити лише про позитивні риси характеру, важливо відзначити те, що є, може бути точкою опори у різні моменти життя.

Важливо, щоб промовець висловлювався прямо, без будь-яких «але», «якщо» тощо. буд. Ця вправа спрямоване як на саморозкриття, а й у вміння думати себе у позитивному ключі. Тому, виконуючи його, необхідно уникати висловлювань про свої недоліки, помилки, слабкості. Викладач повинен припиняти кожну спробу самокритики, самоосуду. Інші члени групи не ставлять запитання, не висловлюються, вони залишаються лише слухачами. Через 3 - 4 хвилини починає говорити наступний член групи, що сидить праворуч від попереднього, і так доти, доки не висловляться всі по черзі. Після цього викладач пропонує всім спробувати провести «інвентаризацію» своїх сильних сторін та записати їх у зошит. Потім студенти об'єднуються у групи по 2 — 3 особи та обговорюють, як змогли б вони, спираючись на свої сильні сторони, зробити щось по-справжньому цінне, не обмежуючись лише індивідуальними інтересами та потребами. Насамкінець учасники повертаються в загальне коло і розповідають один одному про те, як вони збираються використовувати свої сильні сторони [17].

Рефлексія студентами свого стану у процесі виконання вправ (10 хв). Обговорення групи наступних питань:

- Наскільки ми були відвертими?
- Що заважає відкрити іншим?
- Чому ми не завжди можемо висловити свої справжні почуття, думки, стосунки?
- Що таке саморозкриття?
- Що воно дає людині?

Самодіагностика рівня самоповаги (за Розенбергом) (див. Додаток Д).

День 10

Ціль: Розвиток позитивного ставлення студентів до самих собі, формування позитивної Я-концепції.

Привітання (2хв).

Вправа в розвитку позитивного самосприйняття з наступною рефлексією «Контраргументи» (20 хв). Складіть список ваших слабких сторін. Розмістіть його на лівій половині листа. На правій стороні проти кожного пункту вкажіть позитивне, що цьому можна протиставити. Розгорніть та обґрунтуйте контраргументи. Знайдіть їм потрібні приклади. Виберіть одного з ваших товаришів по групі і викладіть ці контраргументи, підтвердивши їх прикладами [21].

«Уявіть себе дитиною» (15 хв). У кожному з нас досі є дитина. Ми живемо з вантажем тих думок, які чули, будучи дітьми. Основа нашого життєвого сценарію — те, як нас запрограмували у дитинстві. Візьміть аркуш паперу і зробіть на лівому боці список всього того негативного, що ваші батьки, вчителі, родичі говорили про вас. А потім праворуч запишіть усе те добре, що вам говорили про вас рідні та вчителі. Який із цих списків довший? Який із них більшою мірою визначає ваше ставлення до себе? [42].

«Іноземне ім'я» (5 хв). Перед студентами ставиться завдання: вибрати собі іноземне ім'я та заявити себе присутнім від цього імені. Студенти з кола виконують завдання. Потім кожен висловлюється про свої відчуття, чому він обрав це ім'я. Обговорення питань: — Чи трапляється вибір тих імен, які ми собі присвоюємо? — Яку роль у житті людини відіграє його ім'я? — Чи не відчуває хтось із вас дискомфорт від свого імені? Чи приймаєте ви його? [50].

«Мені подобається, коли мене звати...» (10 хв). Викладач кидає кожному члену групи м'яч 3 рази: перший раз просить назвати своє ім'я, другий як йому подобається, щоб його називали, третій як не подобається [50].

Обговорення питань:

- Що означає «прийняти себе»?
- Яку роль грає у розвитку особистості позитивне самосприйняття, позитивна самооцінка?

– Від чого залежить формування позитивної Я-концепції особистості? Що ми можемо зробити для розвитку поваги до себе?

Дякую вам велике, за участь у тренінговій програмі, сподіваємось, що він не пройде безслідно у вашому житті, сподіваємося, що щось вам знадобиться і що над чимось ви задумалися, і працюватимете в цьому напрямі. До побачення!

3.2. Результати формувального експерименту та оцінка ефективності корекційних заходів за допомогою t-критерію Ст'юдента

Психокорекційна програма проводилася в 2 етапи: самоактуалізація майбутніх психологів (4 методики) та тренінгова програма, спрямована на самоактуалізацію – 10 тренінгових занять. У психокорекційній програмі взяли участь 30 респондентів, студенти Східноукраїнського Національного Університету імені Володимира Даля.

На першому етапі проводилася власне самоактуалізація майбутніх психологів, що включала діагностику виду та ступеню мотивації, підвищення рівню самоактуалізації. Другий етап включав тренінгові заняття, спрямовані на підвищення мотивації.

1. Для перевірки ефективності психокорекційної програми було проведено повторну діагностику самоактуалізації майбутніх психологів за методикою «Самоактуалізація тест САТ (Е. Шостром)» (див. табл. 3.1).

Можна зазначити, що рівень мотивації у респондентів збільшився з 4,3 бали до 3,0 (значимість t-критерію Ст'юдента становить 0,033).

Таблиця 3.1

Результати дослідження за методикою «Самоактуалізація тест САТ»

Рівень	До тренінгу	Після тренінгу	t- критерій Ст'юдента

Високий	10%	60%	0,16
Середній	85%	36%	0,42
Низький	5%	4%	0,8

За результатами дослідження було побудовано діаграму (див. рис. 3.1).

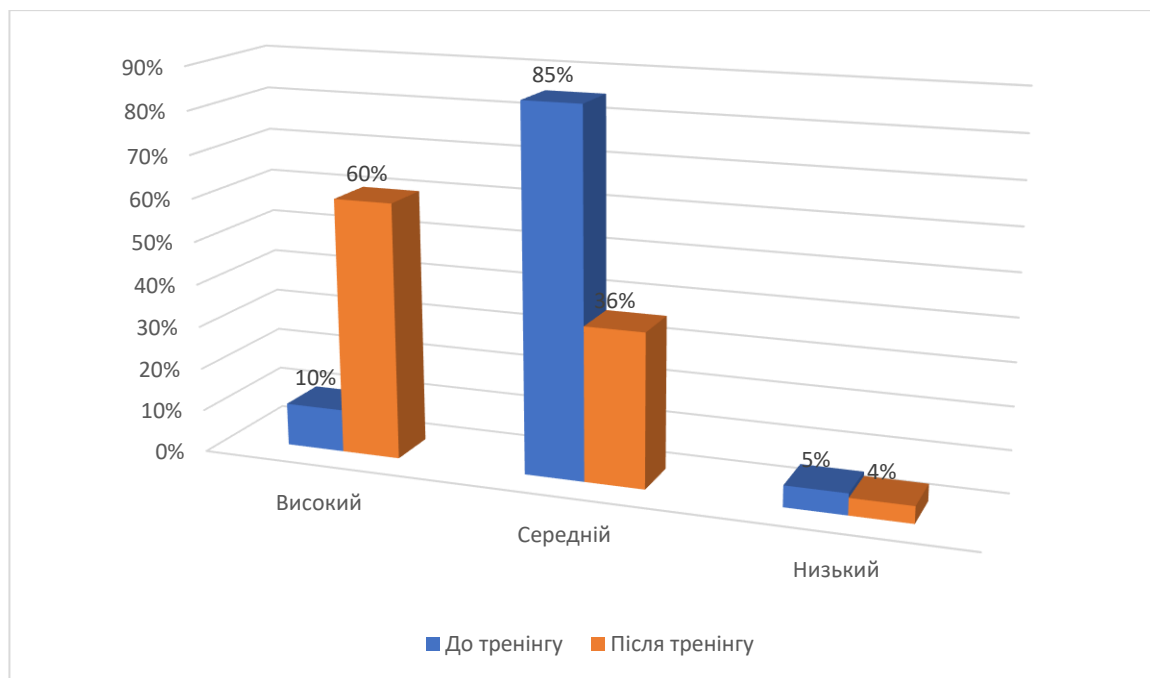


Рис. 3.1. Діаграма рівнів показника самоактуалізації

Можемо зробити висновок, що у респондентів покращився рівень самоактуалізації, що дає змогу краще виконувати роботу. Аналізуючи отримані результати за допомогою цього методу дослідження, можна зробити висновок, що загальний показник прагнення до самореалізації у вибірці респондентів підвищився до високого рівню на 40%. Такі показники свідчать про те, що респонденти досягли високого рівня розвитку та самопізнання. Це може означати, що вони успішно реалізують свій потенціал, мають чітке усвідомлення власних цілей і цінностей, а також прагнуть до постійного самовдосконалення. Висока самореалізація може також вказувати на глибоке розуміння власної особистості та здатність ефективно впливати на власне життя.

Бланки стандартного відхилення надано у Додатку (див. Додаток Ж).

2. Для підтвердження ефективності тренінгової програми було повторно проведено методику «Шкала самоефективності (Р. Шварцер, М. Єрусалем)». Також було встановлено значимі відмінності між результатами першого тестування та після корекції (див. табл. 3.2).

Таблиця 3.2

Результати дослідження за методикою «Шкала самоефективності (Р. Шварцер, М. Єрусалем)»

Рівень	Самоефективність у діяльності		Самоефективність у соц. Вимірі		t- критерій Стьдента
	До	Після	До	Після	
Низький	15%	12%	18%	13%	1,05
Середній	26%	20%	30%	21%	1,23
Високий	59%	68%	52%	66%	2,13

Отже, після проведення психокорекції ми можемо спостерігати у респондентів покращення мотивації на 10% по критерію t-Стьдента на 2,13, це свідчить про те, що тренінгова програма виявилась ефективною. Бланки стандартного відхилення надано у Додатку (див. Додаток 3).

3. Для підтвердження ефективності тренінгової програми було повторно проведено методику «Визначення рівнів здатності до саморозвитку й самоосвіти» (див. табл. 3.3).

Таблиця 3.3

«Визначення рівнів здатності до саморозвитку й самоосвіти»

Рівень	До тренінгу	Після тренінгу	t- критерій Стьдента
Високий	30%	45%	1,51
Вище середнього	20%	35%	0,76
Низький	50%	20%	1,32

За результатами дослідження було побудовано діаграму (див. рис. 3.2).

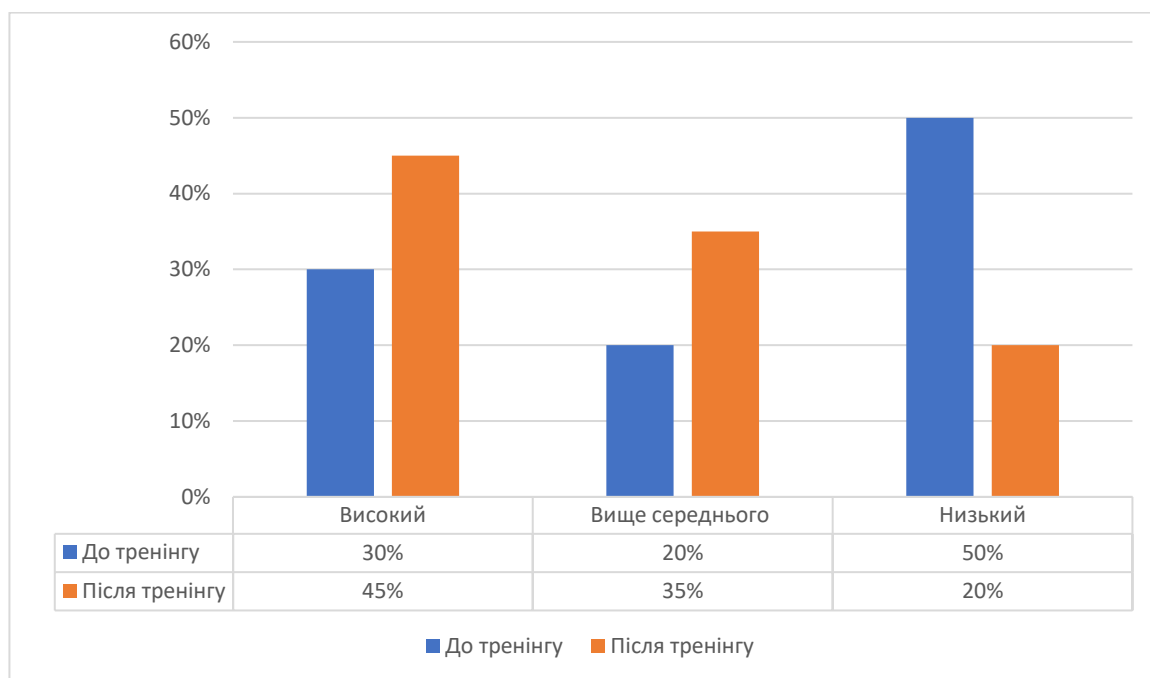


Рис. 3.2. Гістограма рівнів показника рівнів здатності до саморозвитку й самоосвіти

Отже, можна зробити висновок, що після проведення тренінгу, у респондентів значно зросла мотивація до саморозвитку та самоосвіти по t-критерій Стъдента на 1,51. Бланки стандартного відхилення надано у Додатку (див. Додаток К).

4. Для підтвердження ефективності тренінгу було повторно проведено методику «Діагностика особистості на мотивацію до успіху (Т. Елерса)»(див.табл. 3.4, Додаток А).

Таблиця 3.4

«Методика діагностики особистості на мотивацію до успіху

Рівень	До тренінгу	Після тренінгу	t- критерій Стъдента
Високий	33%	47%	1,76
Середній	33%	36%	0,21
Низький	34%	17%	0,78

За результатами дослідження було побудовано діаграму (див. рис. 3.3).

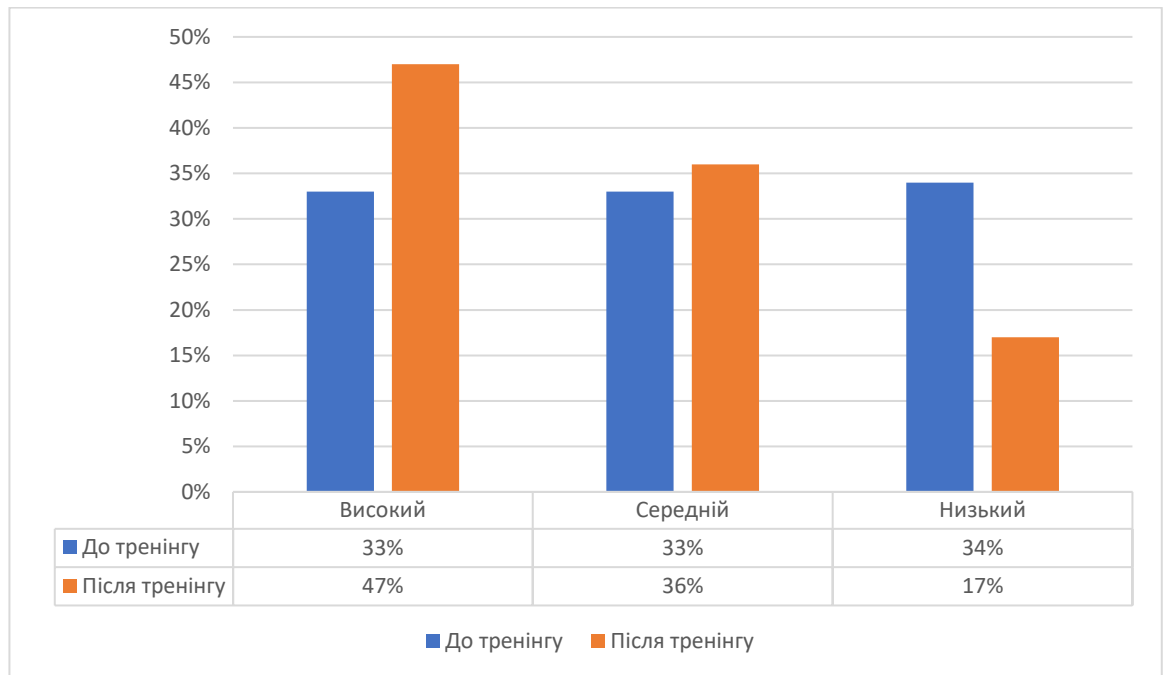


Рис. 3.3. Гістограма результатів мотивації до успіху

Отже, після проходження тренінгу у респондентів значно виріс рівень мотивації до успіху, по критерію t-Ст'юдента це на 1,76.

Можемо зробити висновок, що в результаті проходження тренінгової програми у респондентів значно виріс рівень мотивації до успіху, самоосвіти, самореалізації.. Якщо рівень мотивації до проходження психокорекційної програми був 33%, то після неї він значимо виріс до 47% (значимість t-критерію Ст'юдента становить 1,76, що вказує на статистично значиму динаміку показника).

Отже, можемо стверджувати, що психокорекційна програма є ефективною та може застосовуватися для роботи з підняттям мотивації та самореалізації до успіху.

ВИСНОВОК ДО РОЗДІЛУ 3

На основі виявлених особливостей було розроблено й апробовано програму оптимізації процесу самоактуалізації особистості майбутніх психологів в процесі професійної підготовки.

Було оцінено ефективність корекційних заходів за допомогою методів математичної статистики. Можемо зробити висновок, що після тренінгової програми у респондентів покращився рівень самоактуалізації, що дає змогу краще виконувати роботу. Отримані результати свідчать про те, що загальний показник прагнення до самореалізації у вибірці респондентів підвищився до високого рівню на 40%. Такі показники свідчать про те, що респонденти досягли високого рівня розвитку та самопізнання. Це може означати, що вони успішно реалізують свій потенціал, мають чітке усвідомлення власних цілей і цінностей, а також прагнуть до постійного самовдосконалення. Висока самореалізація може також вказувати на глибоке розуміння власної особистості та здатність ефективно впливати на власне життя. Можна стверджувати, що психокорекційна програма є ефективною та може застосовуватися для роботи з підняттям мотивації та самореалізації до успіху.

ВИСНОВКИ

1. Внаслідок аналізу літератури можна зробити висновок, що багато вчених займалися вивченням самоактуалізації і, так чи інакше, доторкалися її у своїх працях. Незважаючи на те, що всі ідеї і теорії були повністю оригінальними, в них простежуються певні закономірності та загальні риси у поглядах на самоактуалізацію.

По-перше, самоактуалізація визнається як процес, який не має завершення. Не існує точки, в якій можна сказати, що людина самоактуалізована – це завжди шлях, який необхідно пройти. При цьому самоактуалізація завжди виходить із самої людини і є конструктом долі, призначенням, яке вже заздалегідь закладено в людині і в сприятливих умовах реалізується з часом.

Також самоактуалізація визнається дуже складним процесом, який вимагає великих зусиль від індивіда. Теорії вказують на ризики і страхи, пов'язані з даним шляхом. Підкреслюється, що самоактуалізація не перетворює людину в надлюдину, і шлях до неї пов'язаний із багатьма труднощами.

Важливим аспектом студентського віку є розвиток самосвідомості та стабільного образу «Я», що означає утворення цілісного уявлення про самого себе. Згідно з дослідженнями, встановлено, що для майбутніх психологів і педагогів важливо мати гармонійну, цілісну, позитивну Я-концепцію. Ця концепція передбачає наявність сукупності індивідуальних, особистісних та суб'єктивних якостей, спрямованих на розуміння себе і суб'єкта своєї праці. Також відзначено, що ці якості є важливими в процесі професійної діяльності, зокрема використанням педагогічного спілкування.

2. Професійна самоактуалізація особистості – це процес реалізації власного потенціалу в професійній діяльності, досягнення максимального

рівня розвитку професійних знань, умінь і навичок, а також особистісних якостей.

Для майбутніх психологів професійна самоактуалізація має особливе значення, оскільки вона є основою їхньої професійної компетентності та ефективності. Саме від рівня професійної самоактуалізації майбутніх психологів залежить якість їхньої професійної діяльності, здатність допомогти людям у вирішенні їхніх проблем. Професійна самоактуалізація майбутніх психологів є важливим завданням, яке повинно вирішуватися в процесі їхньої професійної підготовки. Для того, щоб цей процес відбувався успішно, необхідно створити відповідні умови, які сприятимуть розвитку особистості майбутнього психолога та його професійному становленню.

3. Було підібрано методики та проведено емпіричне дослідження, з метою виявлення розвитку рівня самоактуалізації, самоефективності, мотивації до успіху, здатності до саморозвитку й самоосвіти. Аналізуючи отримані результати за допомогою методів дослідження, можна зробити кілька висновків. Загальний показник прагнення до самореалізації у вибірці респондентів знаходиться на середньому рівні. Ці особи ставлять перед собою завдання насолоджуватися життям та жити за принципом «тут і зараз». Вони розуміють неподільність минулого, сьогодення та майбутнього, і розглядають своє життя як цілісну єдність. Знаючи, що минуле неможливо змінити, вони намагаються використовувати свій досвід для користі в майбутньому. Результати дослідження стали провідом для розробки тренінгової програми.

4. На основі виявлених особливостей було розроблено й апробовано програму оптимізації процесу самоактуалізації особистості майбутніх психологів в процесі професійної підготовки.

5. Було оцінено ефективність корекційних заходів за допомогою методів математичної статистики. Можемо зробити висновок, що після тренінгової програми у респондентів покращився рівень самоактуалізації, що

дає змогу краще виконувати роботу. Отримані результати свідчать про те, що загальний показник прагнення до самореалізації у вибірці респондентів підвищився до високого рівню на 40%. Такі показники свідчать про те, що респонденти досягли високого рівня розвитку та самопізнання. Це може означати, що вони успішно реалізують свій потенціал, мають чітке усвідомлення власних цілей і цінностей, а також прагнуть до постійного самовдосконалення. Висока самореалізація може також вказувати на глибоке розуміння власної особистості та здатність ефективно впливати на власне життя. Можна стверджувати, що психокорекційна програма є ефективною та може застосовуватися для роботи з підняттям мотивації та самореалізації до успіху.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Александрова Г. М. Виховання почуттів честі і гідності студента засобами соціально-психологічного тренінгу. / Г. М. Александрова. – Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. – Психологія, Харків. – 2012. – № 44 (2). С. 5-11
2. Антонова Н. О. Психологічні основи розвитку готовності до професійної діяльності психолога: Монографія / Н. О. Антонова. – Слов'янськ: Видавець Маторін Б.І., 2010. – 561 с.
3. Бех І. Д. Моральний розвиток особистості в історико-педагогічному осмисленні / І. Д. Бех // Рідна школа. – 2004. – С. 16–19.
4. Білоус Р. М. Мій професійний вибір: тренінг старшокласників / Р. М. Білоус. – Практична психологія та соціальна робота. – 2010. – № 11. 29–39.
5. Боднар М. Б. Вплив етнопсихологічних життєвих орієнтацій на самоактуалізацію студентської молоді: автореф. дис. на здобуття навч. ступеня канд. психол. наук: спец. 19.00.05 “Соціальна психологія” / М. Б. Боднар. – К., 2004. – 20 с.
6. Братаніч Б. В. Самоактуалізація особистості та освіта / Б. В. Братаніч, І. Г. Ільченко // Філософські проблеми освіти. – 2011. – N 2. – С. 13-20.
7. Ватковська М. Г. Самореалізація особистості в постіндустріальному суспільстві. / М. Г. Ватковська. – 2014. – № 3. – С. 3-8. [Електронний ресурс] / Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/vdakkkm_2014_3_3
8. Ватковська М. Г. Самореалізація особистості в освітньому просторі: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. філософ. наук: спец. 09.00.10 “Філософія освіти” / М. Г. Ватковська. – Одеса. – 2010. – 22 с.

9. Вікова та педагогічна психологія: Навч. посіб. / О. В. Скрипченко, Л. В. Долинська, З. В. Огороднійчук та ін. – К.: Просвіта. – 2001. – 410 с.
10. Вовк В. О. Прагнення до самоактуалізації як інтегративний показник розвитку суб'єктної позиції сучасного студента. Психологічний часопис: збірник наукових праць / за ред. С. Д. Максименка. № 4 (8). Вип. 8. Київ, 2017. С. 155-167.
11. Вовк В. О. Становлення суб'єктності майбутнього фахівця в середовищі вищої освіти. Наукові записки. Національного університету «Острозька академія» Серія «Психологія» / ред. кол. І. Д. Пасічник, Р. В. Каламаж, Л. В. Засєкіна та ін. Острог, 2015. Вип. 2. С. 19-28.
12. Гасюк М. Б. Психологічні особливості самоактуалізації сучасної жінки: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук: спец. 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія» / М. Б. Гасюк – Івано-Франківськ, 2003. – 20 с.
13. Джонсон Д. В. Соціальна психологія : тренінг міжособистісного спілкування. / Д. В. Джонсон. – Київ : Вид. дім «КМ Академія». – 2003. 288 с
14. Долинська Л. В. Тренінг особистісно–професійної зрілості. / Л. В. Долинська, О. В. Темрук. – Київ: Марич. – 2010. – 128 с.
15. Долінська Ю. Г. Самоактуалізація особистості майбутнього психолога у процесі професійної підготовки: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07 / Ю. Г. Долінська. – К., 2000. – 200 с
16. Дорожко І. І. Психологічні особливості адаптації студентів при формуванні їхньої професійної спрямованості на початковому етапі навчання / І.І. Дорожко // [електронний ресурс]: режим доступу: http://www.nbu.gov.ua/portal/Soc_Gum/Vkhnpu_psychol/2010_33/01.html.
17. Занюк С. С. Мотиваційний тренінг формування мотивації учбової діяльності у студентів та старшокласників / С. С. Занюк // Практична психологія та соціальна робота – 2002. – № 8. – С. 31–42.

18. Занюк С. С. Психологія мотивації / С. С. Занюк. – К.: Либідь, 2002. – 304 с.
19. Злобіна О.Г., Тихонович В.О. Особистість сьогодні. Адаптація до соціальної нестабільності. / О. Г. Злобіна, В. О. Тихонович. – Київ: Вища школа. – 1996. – 98 с.
20. Інтерактивні технології навчання: теорія, практика, досвід : Метод. посібник / Автор.-уклад. : О. К. Пошетун, Л. М. Пироженко. – Київ : А.П.Н. – 2002. – 136 с.
21. Карпенко Є. О. Організація тренінгу спілкування з дітьми різного віку: метод. матеріали до практичних занять [для фахівців ОКР «Бакалавр» спеціальності 6.030102 «Психологія»] / Є. О. Карпенко. – Дрогобич : Видавничий відділ Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка, 2016. – 131 с.
22. Кобильнік Л. М. Психологічні особливості самоактуалізації особистості майбутніх психологів і педагогів: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07 / Л. М. Кобильнік. – К., 2007. – 250 с
23. Коцун О.М., Пішко І.О., Лозінська Н.С., Копаниця О.В., Малхазов О.Р. Збірник методик для діагностики психологічної готовності військовослужбовців військової служби за контрактом до діяльності у складі миротворчих підрозділів. / О. М. Коцун, І. О. Пішко, Н. С. Лозінська, О. В. Копаниця, О. Р. Малхазов. – Методичний посібник. – К.: НДЦ ГП ЗСУ. – 2011. – 281 с
24. Компетентність саморозвитку фахівця: педагогічні засади формування у вищій школі / О. О. Біла, Т. Р. Гуменникова, Я. В. Кічук та ін.; Наук. ред., упорядкув. Н. В. Кічук; Півден. наук. центр АПН України. Ізмаїл. держ. гуманіт. ун-т. – Ізмаїл, 2007. – 235 с.
25. Концептуальні засади і методика глибинної психокорекції: Підготовка психолога-практика: Навчальний посібник / за ред. Т.С. Яценко. – К.: «Вища школа», 2008. – 342 с

26. Кузікова С. Б. Психологічні аспекти усвідомленої самозміни та саморозвитку особистості в юнацькому віці. / С. Б. Кузікова. // Збірник наукових праць: філософія, соціологія, психологія. Івано-Франківськ, 2009. Вип. 14. Ч.1. С. 246-256.

27. Купрєєва, О. І. Соціально-психологічний тренінг як технологія психологічного супроводу процесу адаптації студентів-першокурсників. / О. І. Купрєєва. // Актуальні проблеми навчання та виховання людей з особливими потребами: Збірник наукових праць. – 2010. – № 8 (10). – С. 162-171.

28. Лефтеров В. О. Методика проведення практичних занять з елементами тренінгу з «Психології управління» : практикум / В. О. Лефтеров., О. М. Цільмак. – Одеса : Фенікс, 2019. – 52 с

29. Максименко С. Д. Передмова // Гуманістична психологія: Антологія: У 3 т. / За ред. Р. Трача і Г. Балла.— Т.1: Гуманістичні підходи в західній психології ХХ ст.— К., 2001. – 315 с.

30. Максименко С. Д. Методологічні проблеми загальної психології / С. Д. Максименко // Практична психологія та соціальна робота. – 1999. – № 3. – С. 2–4.

31. Максименко С. Д. Основи генетичної психології: Навч. посібник / С.Д. Максименко. – К.: НПЦ Перспектива. – 1998. – 220 с.

32. Максименко С. Д. Психологія особистості: Підручник / С. Д. Максименко, К. С. Максименко, М. В. Папуча. – К.: ТОВ «КММ», 2007. – 296 с.

33. Методичні рекомендації до виконання практичних робіт здобувачів з дисципліни «Соціально-психологічний тренінг» спеціальності «Психологія» кафедра психології Укл.Даниленко Н.В. Харків: ХНПУ імені Г.С. Сковороди, 2020. 55 с.

34. Мілютіна К. Л. Теорія та практика психологічного тренінгу: навч. посіб. / К. Л. Мілютіна. – Київ, МАУП, 2004. 192 с.

35. Мілютіна К. Л. Психологічний тренінг / К. Л. Мілютіна. – Психолог. – № 14. – 2002. – 120 с.
36. Мірошніченко О. А. Діагностика особистості майбутнього психолога. / О. А. Мірошніченко. // Методичний посібник до вивчення дисципліни «Практикум із загальної психології» для студентів спеціальності 7.040107 «Психологія». – Житомир. – 2012 – 190 с.
37. Мірошніченко О.М. Особистісне зростання як фактор психічного здоров'я / О. М. Мірошніченко // Вісник Чернігівського державного педагогічного університету. – Випуск 31. – Серія: психологічні науки. – Том II. – Чернігів. – 2005. – С. 150-153.
38. Мова Л. В. Психологічні особливості забезпечення особистісної самореалізації майбутніх психологів у процесі фахової підготовки: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук: спец. 19.00.07 “Педагогічна та вікова психологія” / Л. В. Мова. – К., 2003. – 20
39. Москаленко В. В. Соціальна психологія. Підручник / В. В. Москаленко. – Київ: Центр навчальної літератури. – 2005. – 624 с.
40. Муляр В. І. Самореалізація особистості як соціальна проблема (філософсько-культурологічний аналіз) / В. І. Муляр. – Житомир: ЖІТІ, 1997. – 214 с
41. Нестеренко Г. О. Синергетичний вимір самореалізації особистості в умовах трансформації суспільства: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. філософ. наук: 09.00.03 “Соціальна філософія та філософія історії” / Г. О. Нестеренко. – К., 2003. – 18 с.
42. Новосад С. О. Практичні заняття з розвитку творчих здібностей (тренінг, ігри, вправи, завдання). / С. О. Новосад. – Метод. посіб. Київ: КДІДПМД ім. К. Бочука. – 2008. – 48 с.
43. Окупреєва. О. І Психологічні основи самореалізації студентів в інтегрованому освітньому середовищі: монографія / О.І. Окупреєва. — К.: Талком. – 2021. – 407 с.

44. Організація і методика соціально-педагогічного тренінгу : Методичні рекомендації / Уклад. О. М. Шевчук. – Умань, 2010. – 37 с
45. Пакуляк Г. В. Соціально-психологічний тренінг розвитку емпатійності як засіб соціалізації студентів гуманітарного фахового спрямування. / Г. В. Пакуляк, Є. Л. Прокопович // Вісник Київського національного педагогічного університету імені Тараса Шевченка. Психологія. Педагогіка. Соціальна робота. – Вип. 3, К., 2012. - С. 24-29
46. Пов'якель Н. І. Професійна рефлексія власного досвіду як метаінструменту розуміння та інтерпретації у діяльності практичного психолога / Н. І. Пов'якель // Мат. III з'їзду Тов-ва психологів України. – К.: РННЦ “ДІНІТ”. – 2000. – С. 149–150.
47. Подоляк Л. Г. Психологія вищої школи: Навчальний посібник для магістрантів і аспірантів / Л. Г. Подоляк, В.І. Юрченко – К.: ТОВ «Філ-студія», 2006. – 320 с.
48. Пометун О. І. Сучасний урок. Інтерактивні технології навчання : наук.-метод. посіб. / За ред. О. І. Пометун. Київ : Видавництво А.С. – 2004. – 192 с.
49. Попелюшко Р. П. Програма корекції відхилень у розвитку самооцінки студентської молоді / Р. П. Попелюшко // Практична психологія та соціальна робота – 2006. – № 8. – С. 55–63.
50. Попова О. Л. Тренінг з саморозвитку та самовдосконалення підлітків. Тренерська валіза. [Упоряд.: О. С. Главник, Р. Ф. Безпальча, О. Л. Попова]. Київ. – 2006. (серія «Психолог. інструментарій»). – С. 7-56.
51. Психодіагностичне забезпечення профорієнтації в системі педагогічної освіти : [посібник] / Є. В. Єгорова, О. М. Ігнатович, В. В. Кобченко, Н. І. Литвинова, І. Б. Марченко, О. Л. Мерзлякова, В. В. Синявський, Г. П. Татаурова-Осика, А. М. Шевченко ; за ред. О. М. Ігнатович. — Кіровоград : ІмексЛТД. – 2014. – 228 с.

52. Радул В. В., Краснощок І. П., Лебедик І. В. Дослідження особливостей самореалізації особистості [Текст]: монографія. / В. В. Радул, І. П. Краснощок, І. В. Лебедик. – К. : "ІмексЛТД". – 2009. – 352 с.

53. Ренке С. О. До проблеми аналізу навчально-професійної діяльності як провідної в юнацькому віці / С.О. Ренке // Проблеми сучасної психології: Зб. наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету ім. Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г.С.Костюка НАПН України / За ред. С.Д.Максименка, Л.А.Онуфрієвої. – Вип. 17. – Кам'янець-Подільський: Аксіома. – 2012. – С. 459–469.

54. Рєпнова Т. П. Тренінг емоційної зрілості / Т. П. Рєпнова // Практична психологія та соціальна робота – 2006. – № 3. – С. 29–30.

55. Садова М. А. Психологічні складові потенціалу самореалізації особистості: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд.. психол. наук: спец. 19.00.01 “Загальна психологія, історія психології” / М. А. Садова. – Луцьк. – 2010. – 14 с.

56. Смоляна Я. Л. Просвітницький тренінг як метод формування критичного ставлення підлітків до засобів масової інформації / Я. Л. Смоляна. – Соціальний педагог. – 2005. – № 2. – С. 12–18.

57. Тамзінова О. В. Аутотренінг. Знаття психоемоційного напруження та попередження нервово-психічних порушень / О. В. Тамзінова. – Психолог. – 2011. – № 3. – С. 15–19.

58. Тітова Т. Є. Смыслові аспекти саморегуляції особистості. / Т. Є. Тітова. – Психологія і особистість [науковий журнал]. – 2016. – №1 (9). – С. 217-22.

59. Ткачишина О. Р. Психологічні основи підготовки майбутніх фахівців / О. Р. Ткачишина // Професійна підготовка практичного психолога: Зб. наук. праць. – К.: НПУ ім. М. П. Драгоманова. – 2010. – С. 63-72.

60. Тренерська валіза. [упоряд.: О. С. Главник, Р. Ф. Безпальча, О. Л. Попова]. Київ. – 2006. (серія «Психолог. інструментарій»). – 144 с.

61. Федорчук В. М. Тренінг особистісного зростання : навч. посіб. / В. М. Федорчук. – Київ. : «Центр учбової літератури». – 2014. – 250 с.
62. Цимбалюк І. М. Психологія: навч. посібник / І. М. Цимбалюк. – Київ: ВД “Професіонал”, 2004. – 312 с.
63. Цюман Т. П. Тренінг як інноваційна форма превентивної роботи з молоддю / Т. П. Цюман. // Наук. вісник Чернівецького університету. – Вип. 271. – 2005. – С. 181–184.
64. Чорний Є. Д. Сприйняття моделі особистості, що самоактуалізується, суб’єктами освітнього процесу в полікультурному регіоні / Є. Д. Чорний // Соціальна психологія. – 2006.— № 6.— С. 130–140.
65. Шаргородська С. В. Тренінгова робота з підлітками та молоддю (з досвіду роботи соціального педагога) / С. В. Шаргородська. – Соціальний педагог. – 2007. – № 11 (35). – С. 16–29.
66. Шиліна Н. Є. Методичні рекомендації щодо організації самостійної та дистанційної роботи з дисципліни «Педагогіка та психологія» для магістрів заочного відділення. / Н. Є. Шиліна. – Одеса : ДУІТЗ. – 2021. – 81 с.
67. Шлімакова І. І. Культура інтерактивної взаємодії педагогічного спілкування в екопсихологічному контексті / І. І. Шлімакова. – Практична психологія та соціальна робота. – 2007. – № 8. – С. 18–24.
68. Яценко Т. С. Теорія і практика групової психокорекції. / Т. С. Яценко. // Активне соціально-психологічне навчання : навч. Посібник . – Київ : Вища шк., – 2004. – 679 с.
69. Adler A. Individual psychology / A. Adler. – In CMurchinson (ed.), Psychologies of 1930. Worchester, Mass.: ClarkUniver. Press, 1930. – 412 p.
70. Bernat D.H., Resnick M.D. Healthy Youth Development: Science and Strategies. / D. M. Bernat, M. D. Resnick // Journal of Public Health Management and Practice, November 2006. Vol. 12 (Suppl. 6). P. 810-816

71. Binswanger L. Existential analysis and psychotherapy. / L. Binswanger // *Psychoanalysis and Existential Philosophy*. New York: E. P. Dutton Co. – 2012. – P. 17-23.

72. Binswanger L. Insanity as life-historical phenomenon and as mental disease: The case of Use. In R. May, E. Angel, and H. F. Ellenberger (Eds.). / L. Binswanger. – *Existence*. - New York: Basic Books. – 2018. – P. 214-236.

73. Boss M. "Daseinanalysis" and psychotherapy. / M. Boss. // *Psychoanalysis and Existential Philosophy*. New York: E. P. Dutton Co. – 2012. – P.81-89.

74. Boss M. *Psychoanalysis and Daseinanalysis*. / M. Boss. – New York: Philosophical library. – 2018. – P.1 113-117.

75. Erikson E. H. *The life cycle completed* / E. H. Erikson. – New York: Norton. –1982. – 422 p

76. Frank L. K. *Time perspectives*. / L. K. Frank – *J. Social Phil.* – 1939. – №4. – P. 293-312.

77. Kuda M. Einflub unterschiedlicher Sozialisation auf Studierende in Ostund Westdeutschland / M. Kuda, H. Der Schauenburg // *II Journal of Psychol. Erzieh. und Unterr.* – 1994. – №2. – P.107–119.

78. Marcia J. E. *Identity in adolescence* / J. E. Marcia // *Handbook of adolescent psychology* / Ed. by J. Adelson. – N.Y. : Simon & Schuster, 1980. – P. 213-231. Stryker S. *Identity theory and personality theory: mutual relevance* / S. Stryker // *Journal of Personality*. – 2007 – 75(6) – P. 1084-1101. – URL : <http://citeseerx.ist.psu.edu>

79. Maslow A.H. *The farther reaches of human nature*. / A. H. Maslow. – New York: Viking Press. – 1971. – 281 p.

80. Maslow A. H. *Toward a psychology of being* (2nd ed.). / A. H. Maslow. – New York: Van Nostrand Reinholdb co. Cop. – 1968. – 240 p.

81. Mathes E. W. Peak experience tendencies: Scale development and theory testing / E.W. Mathes, M.A. Zevon, P.M. Roter // *Journal of Humanistic Psychology*. – 1992. – №2. – P. 92–108.

82. Plutchik R. Emotions and Life: Perspectives from Psychology, Biology, and Evolution. / R. Plutchik. – Washington, DC: American Psychological Association. – 2002. – 382 p.

83. Riipinen M. Extrinsic occupational needs and the relationship between need for achievement and locus of control / M. Riipinen // *Journal Humanistic Psychology*. – 1994. – №5. – P. 577–587.

84. Rogers C.R. The necessary and sufficient conditions of therapeutic personality change / C. R. Rogers / *J. of Consulting Psychology*. – 1957. – V. 21. – P.95 – 103.

85. Schwartz S. Toward a universal psychological structure of human values. / S. Schwartz. – *Journal of Personality and Social Psychology*. 1987. Vol. 53(3). P. 550- 562. URL. <http://doi.apa.org/journals/psp/53/3/550.pdf> epsbs.2016.06.10.

Додаток А

Стимульний матеріал до методики «Самоактуалізаційний тест САТ»

(автор – Е. Шостром)

1. А) Настане час, коли я заживу по-справжньому, не так, як зараз.
Б) Я впевнений, що живу по-справжньому вже зараз.
2. А) Я дуже захоплений власною професією.
Б) Не можу сказати, що мені подобається моя робота і те, чим я займаюсь.
3. А) Якщо незнайома людина зробить мені послугу, я почуваю себе зобов'язаним їй.
Б) Приймаючи послугу незнайомої людини, я не почуваю себе зобов'язаним їй.
4. А) Мені буває важко зрозуміти свої почуття.
Б) Я завжди можу зрозуміти свої почуття.
5. А) Я часто замислююсь над тим, чи правильно я поведив себе в тій або іншій ситуації.
Б) Я рідко замислююсь над тим, наскільки правильна моя поведінка.
6. А) Я внутрішньо ніяковію, коли мені говорять компліменти.
Б) Я рідко ніяковію, коли мені кажуть компліменти.
7. А) Здатність до творчості – природна властивість людини.
Б) Далеко не всі люди наділені здатністю до творчості.
8. А) У мене не завжди вистачає часу на те, щоб стежити за новинками літератури і мистецтва.
Б) Я докладно зусиль, намагаючись стежити за новинками літератури і мистецтва.
9. А) Я часто приймаю ризиковані рішення.
Б) Мені важко приймати ризиковані рішення.
10. А) Інколи я можу дати співрозмовнику зрозуміти, що він мені здається дурним і нецікавим.
Б) Я вважаю неприпустимим дати зрозуміти людині, що вона мені здається дурною і нецікавою.
11. А) Я люблю залишати приємне “на потім”.
Б) Я не залишаю приємне “на потім”.
12. А) Я вважаю нечемним переривати розмову, якщо вона цікава тільки моєму співрозмовнику.

Продовження Додатку А

Б) Я можу швидко і невимушено переривати розмову, яка цікава тільки одній стороні.

13. А) Я прагну до досягнення внутрішньої гармонії.

Б) Стан внутрішньої гармонії майже недосяжний.

14. А) Не можу сказати, що я собі подобаюсь.

Б) Я собі подобаюсь.

15. А) Я думаю, що більшості людей можна довіряти.

Б) Думаю, що без крайньої необхідності людям довіряти не варто.

16. А) Погано оплачувана робота не може приносити задоволення.

Б) Цікава, творча робота – сама по собі вже винагорода.

17. А) Досить часто мені нудно.

Б) Мені ніколи не буває нудно.

18. А) Я не буду відступати від власних принципів навіть заради корисних справ, за які міг би розраховувати на людську вдячність.

Б) Я б відступив від своїх принципів заради справ, за які люди були б мені вдячні.

19. А) Інколи мені важко бути щирим.

Б) Мені завжди вдається бути щирим.

20. А) Коли я подобаюсь собі, мені здається, що я подобаюсь і оточуючим.

Б) Навіть коли я собі подобаюсь, я розумію, що є люди, яким я неприємний.

21. А) Я довіряю своїм зненацька виниклим бажанням.

Б) Свої раптові бажання я завжди намагаюся осмислити.

22. А) Я повинен бути досконалим у всьому, що я роблю.

Б) Я не занадто засмучуюсь, якщо мені не вдається бути досконалим.

23. А) Егоїзм – природна властивість будь-якої людини.

Б) Більшості людей егоїзм не властивий.

24. А) Якщо я не відразу знаходжу відповідь на питання, то можу відкласти його на деякий час.

Б) Я буду шукати відповідь на питання, що цікавить мене, незважаючи на витрати часу.

25. А) Я люблю перечитувати книги, які мені сподобались.

Б) Краще прочитати нову книгу, ніж повертатися до прочитаної.

26. А) Я намагаюся поводитись так, як очікують оточуючі.

Продовження Додатку А

Б) Я не схильний задумуватись над тим, чого чекають від мене оточуючі.

27. А) Минуле, нинішнє і майбутнє здаються мені єдиним цілим.

Б) Думаю, моє нинішнє не дуже пов'язане з минулим або майбутнім.

28. А) Більша частина того, що я роблю, приносить мені задоволення.

Б) Лише деякі з моїх занять по-справжньому мене тішать.

29. А) Прагнучи розібратись в характері і почуттях оточуючих, люди часто бувають нетактовні.

Б) Прагнення розібратись в характері і почуттях оточуючих людей цілком природне і виправдовує деяку нетактовність.

30. А) Я добре знаю, які почуття я здатен відчувати, а які – ні.

Б) Я ще не зрозумів до кінця, які почуття я здатен відчувати.

31. А) Я відчуваю докори сумління, якщо серджусь на тих, кого люблю.

Б) Я не відчуваю докорів сумління, якщо серджусь на тих, кого люблю.

32. А) Людина повинна спокійно ставитись до того, що вона може почути про себе від інших.

Б) Цілком природно образитись, почувши неприємну думку про себе.

33. А) Зусилля, яких вимагає пізнання істини, варті того, бо приносять користь.

Б) Зусилля, яких вимагає пізнання істини, варті того, бо приносять задоволення.

34. А) В складних ситуаціях треба діяти випробованими засобами – це гарантує успіх.

Б) В складних ситуаціях треба знаходити принципово нові рішення.

35. А) Люди рідко дратують мене.

Б) Люди часто мене дратують.

36. А) Якщо б була можливість повернути минуле, я б там багато чого змінив.

Б) Я задоволений своїм минулим і не хочу в ньому нічого змінювати.

37. А) Головне в житті – приносити користь і подібатись людям.

Б) Головне в житті – робити добро і служити істині.

38. А) Інколи я боюся виглядати занадто ніжним.

Б) Я ніколи не боюся проявляти свою ніжність.

39. А) Я вважаю, що висловити свої почуття важливо за будь-яких обставин.

Продовження Додатку А

- Б) Не варто необдуманно висловлювати свої почуття, не зваживши ситуацію.
40. А) Я вірю в себе лише тоді, коли відчуваю, що можу вирішити свої проблеми.
Б) Я вірю в себе навіть тоді, коли не здатен вирішити свої проблеми.
41. А) Здійснюючи вчинки, люди керуються взаємними інтересами.
Б) По своїй природі люди схильні піклуватись лише про власні інтереси.
42. А) Мене цікавлять всі нововведення в моїй професійній сфері.
Б) Я скептично ставлюсь до більшості нововведень в своїй професійній області.
43. А) Я думаю, що творчість повинна приносити користь людям.
Б) Я вважаю, що творчість повинна приносити людям задоволення.
44. А) У мене завжди є своя власна точка зору з важливих питань.
Б) Формуючи свою точку зору, я схильний прислуховуватися до думок поважних і авторитетних людей.
45. А) Секс без любові не є цінністю.
Б) Навіть без любові секс – дуже значуща цінність.
46. А) Я почуваю себе відповідальним за настрій співрозмовника.
Б) Я не почуваю себе відповідальним за це.
47. А) Я легко мирюся зі своїми слабкостями.
Б) Змиритися зі своїми слабкостями мені нелегко.
48. А) Успіх в спілкуванні залежить від того, наскільки людина здатна розкрити себе іншому.
Б) Успіх в спілкуванні залежить від уміння підкреслити свої переваги і приховати недоліки.
49. А) Моє почуття самоповаги залежить від того, чого я досягнув.
Б) Моє почуття самоповаги не залежить від моїх досягнень.
50. А) Більшість людей призвичаїлися діяти “за лінією найменшого опору”.
Б) Думаю, що більшість людей до цього не схильні.
51. А) Вузька спеціалізація необхідна для вченого.
Б) Заглиблення у вузьку спеціалізацію робить людину обмеженою.
52. А) Дуже важливо, чи є у людини в житті радощі пізнання і творчості.
Б) В житті дуже важливо приносити користь людям.

Продовження Додатку А

53. А) Мені подобається брати участь в палких суперечках.
Б) Я не люблю суперечок.
54. А) Я цікавлюся віщуваннями, гороскопами, астрологічними прогнозами.
Б) Подібні речі мене не цікавлять.
55. А) Людина повинна працювати заради задоволення своїх потреб і блага своєї сім'ї.
Б) Людина повинна працювати, щоб реалізувати свої здібності і бажання.
56. А) У вирішенні особистих проблем я керуюсь загальноновизнаними уявленнями.
Б) Свої проблеми я вирішую так, як вважаю за потрібне.
57. А) Воля потрібна для того, щоб стримувати бажання і контролювати почуття.
Б) Головне призначення волі – підштовхувати зусилля і збільшувати енергію людини.
58. А) Я не соромлюсь своїх слабкостей перед друзями.
Б) Мені нелегко виявляти свої слабкості навіть перед друзями.
59. А) Людині властиве прагнення до нового.
Б) Люди прагнуть до нового лише за необхідністю.
60. А) Я думаю, що вираз “вік живи – вік навчайся” є хибним.
Б) Вираз “вік живи – вік навчайся” я вважаю істинним.
61. А) Я думаю, що сенс життя полягає в творчості.
Б) Навряд чи в творчості можна знайти сенс життя.
62. А) Мені буває непросто познайомитися з людиною, яка мені симпатична.
Б) Я не маю труднощів, знайомлячись з будь-ким.
63. А) Мене засмучує, що значна частина життя минає даремно.
Б) Не можу сказати, що деяка частина мого життя минає даремно.
64. А) Для обдарованої людини є неприпустимим нехтування своїм обов'язком.
Б) Талант і здібність важать більше, ніж обов'язок.
65. А) Мені добре вдається маніпулювати людьми.
Б) Я вважаю, що маніпулювати людьми неетично.
66. А) Я намагаюся уникати засмучення.

Продовження Додатку А

Б) Я роблю те, що вважаю за потрібне, незважаючи на можливі засмучення.

67. А) В більшості ситуацій я не можу дозволити собі блазнювати.

Б) Є безліч ситуацій, в яких я можу дозволити собі блазнювати.

68. А) Критика на мою адресу знижує мою самооцінку.

Б) Критика практично не впливає на мою самооцінку.

69. А) Заздрість властива тільки невдахам, які вважають, що їх обійшли.

Б) Більшість людей заздрісні, хоча і намагаються це приховати.

70. А) Вибираючи для себе заняття, людина повинна враховувати його суспільну значимість.

Б) Людина повинна займатися передусім тим, що їй цікаво.

71. А) Я думаю, що для творчості необхідні знання в обраній області.

Б) Я думаю, що знання для цього зовсім не обов'язкові.

72. А) Я можу сказати, що живу з відчуттям щастя.

Б) Я не можу сказати, що живу з відчуттям щастя.

73. А) Я думаю, що люди мають аналізувати себе і своє життя.

Б) Я вважаю, що самоаналіз приносить більше шкоди, ніж користі.

74. А) Я намагаюся знайти пояснення навіть для тих своїх вчинків, котрі роблю просто тому, що мені це хочеться.

Б) Я не шукаю пояснення для своїх дій і вчинків.

75. А) Я впевнений, що кожний може прожити своє життя так, як йому хочеться.

Б) Я думаю, що у людини мало шансів прожити своє життя так, як хотілося б.

76. А) Про людину ніколи не можна сказати із впевненістю, добра вона чи зла.

Б) Добра людина чи зла – це видно одразу.

77. А) Для творчості потрібно дуже багато вільного часу.

Б) Мені здається, що в житті завжди можна знайти час для творчості.

78. А) Зазвичай я бажаю переконати співрозмовника, що я маю рацію.

Б) В суперечці я намагаюся зрозуміти точку зору співрозмовника, а не переконати його.

79. А) Якщо я роблю щось винятково для себе, мені буває ніяково.

Б) Я не відчуваю ніяковості в такій ситуації.

80. А) Я вважаю себе творцем свого майбутнього.

Продовження Додатку А

- Б) Навряд чи я сильно впливаю на власне майбутнє.
81. А) Вираз “добро має бути з кулаками” я вважаю правильним.
Б) Навряд чи правильний вираз “добро має бути з кулаками”.
82. А) Я думаю, недоліки людей значно помітніші, ніж їхні чесноти.
Б) Чесноти людини побачити значно легше, ніж її недоліки.
83. А) Інколи я боюся бути самим собою.
Б) Я ніколи не боюся бути самим собою.
84. А) Я намагаюся не згадувати про свої минулі неприємності.
Б) Час від часу я схильний повертатися до спогадів про минулі невдачі.
85. А) Я вважаю, що метою життя повинно бути щось значне.
Б) Я зовсім не вважаю, що метою життя неодмінно повинно бути щось значне.
86. А) Люди прагнуть того, щоб розуміти і довіряти одна одній.
Б) Замикаючись в колі власних інтересів, люди не розуміють оточуючих.
87. А) Я намагаюся не бути “білою вороною”.
Б) Я дозволяю собі бути “білою вороною”.
88. А) В довірливій бесіді люди, зазвичай, щирі.
Б) Навіть в довірливій бесіді людині важко бути щирою.
89. А) Буває, що я соромлюсь виявляти свої почуття.
Б) Я ніколи цього не соромлюсь.
90. А) Я можу робити щось для інших, не вимагаючи, щоб вони це оцінили.
Б) Я маю право очікувати від людей, що вони оцінять те, що я для них роблю.
91. А) Я виявляю свою приязнь до людини незалежно від того, чи взаємна вона.
Б) Я рідко виявляю свою приязнь до людини, не будучи впевненим, що вона взаємна.
92. А) Я думаю, що в спілкуванні потрібно відкрито виявляти своє невдоволення іншими.
Б) Мені здається, що в спілкуванні люди повинні приховувати взаємне невдоволення.
93. А) Я приймаю наявність протиріч в самому собі.
Б) Внутрішні протиріччя знижують мою самооцінку.
94. А) Я прагну відкрито висловлювати свої почуття.

Продовження Додатку А

Б) Думаю, що у відкритому прояві почуттів завжди є елемент нестриманості.

95. А) Я впевнений в собі.

Б) Не можу сказати, що я впевнений в собі.

96. А) Досягнення щастя не може бути головною метою людських стосунків.

Б) Досягнення щастя – головна мета людських стосунків.

97. А) Мене люблять, тому що я цього заслуговую.

Б) Мене люблять, тому що я сам здатен любити.

98. А) Нерозділене кохання здатне зробити життя нестерпним.

Б) Життя без кохання гірше, ніж нерозділене кохання в житті.

99. А) Якщо розмова не вдалася, я спробую побудувати її інакше.

Б) Зазвичай розмова не складається через неувважність співрозмовника.

100. А) Я намагаюся справити на людей гарне враження.

Б) Люди бачать мене таким, який я насправді.

Додаток Б**Стимульний матеріал до методики «Шкала самоефективності Р. Шварцера та М. Єрусалема»**

1. Якщо я добре постараюся, то я завжди знайду рішення навіть складним проблемам.
2. Якщо мені щось заважає, то я все ж таки знаходжу шляхи досягнення своєї мети.
3. Мені досить просто вдається досягти своїх цілей.
4. У несподіваних ситуаціях я завжди знаю, як я повинен поводитися.
5. При непередбачуваних труднощах я вірю, що зможу з ними впоратися.
6. Якщо я докладу достатньо зусиль, то зможу впоратися з більшістю проблем.
7. Я готовий до будь-яких труднощів, оскільки покладаюся на власні здібності.
8. Якщо переді мною постає якась проблема, то зазвичай знаходжу кілька варіантів її вирішення.
9. Я можу щось придумати навіть у безвихідних на перший погляд ситуаціях.
10. Я зазвичай можу тримати ситуацію під контролем.

Додаток В**Стимульний матеріал до методики «Визначення рівнів здатності до саморозвитку й самоосвіти».**

1. Чи читали ви і чи знаєте щось про принципи, методи, правила самоосвіти, самовиховання, саморозвитку особистості?
2. Чи маєте ви серйозні і глибокі прагнення до самоосвіти, самовиховання, саморозвитку своїх особистісних якостей, здібностей?
3. Чи відмічають ваші друзі, знайомі ваші успіхи в самоосвіті, самовихованні, саморозвитку?
4. Чи відчуваєте ви прагнення глибше пізнати себе, свої творчі здібності?
5. Чи маєте ви свій ідеал і чи спонукає він вас до самоосвіти, самовиховання, саморозвитку?
6. Чи часто ви задумуєтесь про причини своїх промахів, невдач?
7. Чи здатні ви до швидкого самостійного оволодіння новими видами діяльності, наприклад, до самостійного вивчення проблем, пов'язаних з профорієнтацією?
8. Чи здатні ви і далі вирішувати складну задачу, якщо перші дві години не дали очікуваних результатів?
9. Чи ведете ви щоденник, де записуєте свої ідеї, плануєте своє життя (на рік, на найближчий місяць, тиждень, день), і чи аналізуєте, що із запланованого виконати не вийшло і чому?
10. Чи ваші друзі вважають вас людиною, здатною до переборення труднощів?
11. Чи знаєте ви свої сильні і слабкі сторони?
12. Чи хвилює вас майбутнє?

Продовження Додатку В

13. Чи прагнете ви до того, щоб вас поважали ваші найближчі друзі, батьки? 14. Чи здатні ви керувати собою, стримувати себе у конфліктних ситуаціях?

15. Чи здатні ви до ризику?

16. Чи прагнете ви виховувати в собі силу волі або інші якості?

17. Чи досягаєте ви того, щоб до вашої думки прислуховувались?

18. Чи вважаєте ви себе цілеспрямованою людиною?

19. Чи вважають (вважали) вас батьки людиною, яка здібна до самоосвіти, саморозвитку?

20. Чи вважають (вважали) вас людиною, яка здібна до самоосвіти, саморозвитку вчителі?

Додаток Г

Стимульний матеріал до методики діагностики особистості на мотивацію до успіху Т. Елерса

На кожен з нижчезазначених питань відповідайте "Так" або "Ні".

1. Коли є вибір між двома варіантами, його краще зробити швидше, ніж відкласти на певний час.
2. Я легко дратуюся, коли помічаю, що не можу па всі 100% виконати завдання.
3. Коли я працюю, це виглядає так, ніби я все ставлю на карту.
4. Коли виникає проблемна ситуація, я найчастіше приймаю рішення одним з останніх.
5. Коли в мене два дні поспіль немає діла, я втрачаю спокій.
6. У деякі дні мої успіхи нижче середніх.
7. Але відношенню до себе я більш строгий, ніж по відношенню до інших.
8. Я більш доброзичливий, ніж інші.
9. Коли я відмовляюся від важкого завдання, то йотом суворо засуджую себе, бо знаю, що в ньому я домігся б успіху.
10. У процесі роботи я потребую невеликих паузах для відпочинку.
11. Старанність - це не основна моя риса.
12. Мої досягнення в праці не завжди однакові.
13. Мене більше приваблює інша робота, ніж та, якою я зайнятий.
14. Осуд стимулює мене сильніше, ніж похвала.
15. Я знаю, що мої колеги вважають мене діловою людиною.
16. Перешкоди роблять мої рішення більш твердими.
17. У мене легко викликати честолюбство.
18. Коли я працюю без натхнення, це зазвичай помітно.
19. При виконанні роботи я не розраховую на допомогу інших.
20. Іноді я відкладаю те, що повинен був зробити зараз.

Продовження Додатку Г

21. Треба покладатися тільки на самого себе.
22. У житті мало речей більш важливих, ніж гроші.
23. Завжди, коли мені треба буде виконати важливе завдання, я ні про що інше не думаю.
24. Я менш честолюбний, ніж багато інших.
25. У кінці відпустки я зазвичай радію, що скоро вийду на роботу.
26. Коли я розташований до роботи, я роблю се краще і кваліфікованішими, ніж інші.
27. Мені простіше і легше спілкуватися з людьми, які можуть завзято працювати.
28. Коли у мене немає справ, я відчуваю, що мені не по собі.
29. Мені доводиться виконувати відповідальну роботу частіше, ніж іншим.
30. Коли мені доводиться приймати рішення, я намагаюся робити це якомога краще.
31. Мої друзі іноді вважають мене ледачим.
32. Мої успіхи в якійсь мірі залежать від моїх колег.
33. Безглуздо протидіяти волі керівника.
34. Іноді не знаєш, яку роботу доведеться виконувати.
35. Коли щось не ладиться, я нетерплячий.
36. Я зазвичай звертаю мало уваги на свої досягнення.
37. Коли я працюю разом з іншими, моя робота дає великі результати, ніж роботи інших.
38. Багато чого, за що я беруся, що не доводжу до кінця.
39. Я заздрю людям, які не завантажені роботою.
40. Я не заздрю тим, хто прагне до влади і положенню.
41. Коли я впевнений, що стою на правильному шляху, для доведення своєї правоти я йду аж до крайніх заходів.

Додаток Д
Таблиця Д.1

«Самоактуалізація тест САТ Е. Шостром»

Рівень	До тренінгу	Після тренінгу	N	t-критерій Стьюдента	Стандартне відхилення	Ступінь Середньої похибки
Високий	10%	60%	30	0,16	1,65268	,26435
Середній	85%	36%	30	0,42	0,67189	,02579
Низький	5%	4%	30	0,8	0,24278	,03225

Додаток Ж
Таблиця Ж.1

«Шкала самоефективності (Р. Шварцер, М. Єрусалем)»

Рівень	Самоефективність у діяльності		Самоефективність у соц. Вимірі		N	t-критерій Стьюдента	Ступінь відхилення	Середня похибка
	До	Після	До	Після				
Низький	15%	12%	18%	13%	30	1,05	1,86279	,78342
Середній	26%	20%	30%	21%	30	1,23	1,63689	,97368
Високий	59%	68%	52%	66%	30	2,13	2,64789	,25479

Додаток 3
Таблиця 3.1

«Визначення рівнів здатності до саморозвитку й самоосвіти»

Рівень	К-сть до	К-сть після	N	t-критерій Стьюдента	Ступінь Відхилення	Середня похибки
Високий	30%	45%	30	1,51	3,17528	,04178
Вище середнього	20%	35%	30	0,76	1,64189	,62547
Низький	50%	20%	30	1,32	2,71518	,04647

Додаток К
Таблиця К.2

**«Методика діагностики особистості на мотивацію до успіху (Т.
Елерса)»**

Рівень	К-сть до	К-сть після	N	t-критерій Стьюдента	Ступінь Відхилення	Середня похибка
Високий	33%	47%	30	1,76	1,26189	,25178
Середній	33%	36%	30	0,21	0,25368	,01727
Низький	34%	17%	30	0,78	0,63688	,31719