**РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНІ ПІДХОДИ ДО ДОСЛІДЖЕННЯ САМОАКТУАЛІЗАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ**

# 1.1. Потреба у самоактуалізації

Американський психолог А. Маслоу головною характеристикою особистості вважав потяг до самоактуалізації. Він вважав, що в основі самовираження особистості лежить гуманістична потреба нести людям добро. На відміну від 3. Фрейда, який вважав що людина від народження має інстинкти жорстокості й агресії А. Маслоу стверджував, що в людині закладено інстинкт збереження себе та свого оточення і це змушує людей допомагати один одному. «Потреба в **самоактуалізації**своїх можливостей і здібностей властива здоровій людині, а найбільшою мірою - видатним людям. Суспільство може процвітати, якщо воно знаходить шляхи розвитку здорових, сильних, розумово повноцінних особистостей». [1].

Теоретично встановлено, що риси характеру впливають на ступінь прояву мотивації, спрямованої на досягнення потреби при прагненні до самоактуалізації. Визначення потреби як властивості організму й особистості вимагає детального обґрунтування, оскільки в психології вона найчастіше розуміється як процес, що виникає під впливом порушення внутрішньої рівноваги організму; процес, що направляє і спонукає до вчинення дій, які відновлюють цю рівновагу. К. Камерон пише: «потреба» – це «стан нестабілізованої або порушеної рівноваги, що виявляється зазвичай в поведінці організму, який може підсилювати або продовжувати діяльність і напругу» [2].

Дефініція ця примикає до концепції саморегуляції та включає потребу як певний процес в систему механізмів саморегуляції. Аналогічно розуміє цей феномен К. Гольдштейн, при поясненні принципу «самоактуалізації», визначає його як стан усвідомлюваної недостачі, який організм намагається заповнити [3].

О.М. Леонтьєв вважав, що особистість діє заради досягнення цілей, які відповідають її вищим потребам і саме тому відбувається розвиток людини як особистості. [4]

Потреби людей різноманітні, тому існує безліч класифікацій, які будуються у залежності особистості від якихось об'єктів або за потребами, які вона відчуває. Одна з найбільш відомих – ієрархія потреб А. Маслоу [5; 6], згідно з якою всі потреби індивіда можна розділити по групах і розташувати за рівнями від нижчого до вищого: фізіологічні потреби, потреби в безпеці, потреба в соціальних зв'язках, потреба в самоповазі, потреба в самоактуалізації. Говорячи про ієрархічну залежність, А. Маслоу має на увазі те, що піднятись на рівень вище можна за умови, що будуть задоволенні попередні рівні. Для кращого розуміння, розглянемо кожну потребу детальніше.

Фізіологічні потреби – потреби в їжі, воді, оптимальних екологічних умовах володіють найбільш рушійною силою в порівнянні з іншими. Тобто, якщо фізіологічні потреби індивідуума не задоволені, то всі інші потреби можуть зовсім не відчуватися людиною, а деякі можливості організму, які не наближають його до вгамування «спраги», на час відключаються або відмирають, доки людина не досягне домінантну мету – порятунок від фізіологічного позиву [5; 7].

Але є випадки, коли люди здатні придушувати в собі біологічні потреби (харчову, статеву тощо), керуючись метою вищого порядку.

На другому рівні знаходиться потреба в безпеці – потреба у самозахисті та самозбереженні (наприклад, потреба в наявності житла, особистого простору, в охороні своєї території). Незадоволення цієї потреби народжує тривогу і страх.

Після задоволення потреб фізіологічного рівня і потреб рівня безпеки, актуалізується наступна потреба – потреба в безумовній любові і приналежності (в прийнятті, належності до певної соціальної групи, в місці у груповій ієрархії). Важливим стає пошук спорідненої душі, співпереживання, підтримка близьких, почуття власної потрібності та прийняття іншими [5; 7]. Слід зазначити, що Маслоу також писав, що потреба у любові і прийнятті є базовою у дитячому віці, оскільки забезпечує дитині її виживання. Якщо ця потреба не задовільняється в ранньому дитинстві, то вона може стати дефіцитарною домінантою на все життя.

Четвертий рівень займає потреба в повазі. Кожна людина має потребу у визнанні оточуючими людьми власних переваг і досягнень. Людині необхідно відчувати власну спроможність і компетентність, їй потрібно почуття свободи, незалежності та впевненості, престижу, статусу та слави. Задоволення потреби в оцінці, породжує в людини почуття впевненості в собі, сили, власної значущості й необхідності. Незадоволена потреба викликає почуття слабкості, безпорадності, приниженості, а ті в свою чергу, породжують почуття зневіри, невпевненості, запускають компенсаторні та невротичні механізми.

На вершину ієрархії Маслоу поставив потребу в самоактуалізації – прагнення людини до самоздійснення, втілення в дійсність потенційно властивих їй можливостей. Людина, яка досягла цього рівня, домагається повного розкриття своїх талантів, здібностей та потенціалу особистості. Крім того, життя на більш високому рівні потреб означає кращу біологічну ефективність, збільшення тривалості життя, зменшення шансу захворіти.

Тільки після того, як людина задовольнить потреби нижчих рівнів, вона починає відчувати потребу в самоактуалізації, адже самоактуалізація є потребою росту, а не дефіцитарною потребою. Однак, під час важких стресових ситуацій (наприклад під час війни), коли можливості обмежуються, базові потреби – фізіологічна потреба і потреба в безпеці, – починають фруструватися, а тому чинять негативний вплив як на можливість задоволення вищих потреб, так і на процес самореалізації особистості. Змінюється звичний уклад життя, створюючи нові умови, до яких людині доводиться адаптуватися: продовольчий дефіцит, фінансові труднощі, непідконтрольність і невпевненість в завтрашньому дні, втрата рідних або вимушене переселення тощо. Ці чинники пробуджують і загострюють негативні почуття тривоги, страху, депресії, збільшуючи тенденцію повернення до пошуку безпеки і захисту, способів задоволення базово-дефіцитарних потреб.

Наряду з цим, важливо звернути увагу на феномен функціональної автономії вищих потреб, який говорить про те, що, один раз виникнувши в свідомості людини, ці вищі потреби вже мало залежать від ступеня задоволення нижчих потреб [8]. Найчастіше люди, які досягли вищих рівнів мотиваційного життя, зневажливо ставляться до нижчих потреб, задоволення яких дало їм можливість жити духовним, а не матеріальним, «земним» (наприклад, тибетські монахи та затворники печер Києво-Печерської Лаври). Але більшості звичайних людей далеко до такої мотивації. Тому, довге незадоволення фізіологічних потреб особистості, дійсно може викликати відчуття «небезпеки», тривожність, депресивні стани, що може стати «стримувачем» на шляху до її самореалізації.

У цілому, задоволення базових потреб залежить від факту наявності або доступності відповідного об'єкта, який єдиний може відновити порушену рівновагу. Як наслідок, задоволення фізіологічної потреби і потреби в безпеці викликає відсутність тривоги, спокій, розслабленість, впевненість в майбутньому, впевненість в собі, тощо. Водночас, перераховані характеристики і самі допомагають людині мобілізуватися, тверезо оцінити і проаналізувати наявну ситуацію, швидше адаптуватися до нових умов, правильно використати ресурси для досягнення мети, поліпшення результату і подолання кризи. При цьому, значення мають як особистісні характеристики людини, так і зовнішні умови середовища, оскільки зовнішні причини діють через внутрішні умови.

Сутність «самоактуалізації» - це стійкі позитивні зміни в особистості, реалізація її природного потенціалу: - прагнення та мотивація людини стати такою, якою вона може стати (А. Маслоу);

- силу, яка заставляє людину вчитися та розвиватися на найрізноманітніших рівнях - від оволодіння моторними навичками до вищих творчих злетів (К. Роджерс);

- повну реалізацію справжніх можливостей власного потенціалу (К. Хорні).

Феномен самоактуалізації часто замінюється різними термінами, такими як «самореалізація», «самодетермінація», «самоствердження», «самовизначення» тощо, отже, особливої уваги потребує роз’яснення даного поняття, щоб відрізняти самоактуалізацію від інших категорій із приписом «само» .

Отже, потреба у самоактуалізації є природною потребою людини, вона надає індивідуальному життю людини сенсу, спрямованості, зміцнює віру в себе, допомагає встояти, долаючи всі життєві негаразди.

**1.2. Характеристики самоактуалізованої особистості**

Гуманістична психологія пропонує теорію самоактуалізації у якості методу вирішення цієї проблеми. Лише людина, що здатна творчо діяти – розвивається протягом усього життя із людини, що адаптується; здатність до надситуативної активності – надбудовується над сформованими соціальними та індивідуальними компетентностями.

Людина прагнучи до самоактуалізації, повинна більш ретельно планувати свої дії, осмислювати отриманні результати. Це спричиняє корегування уявлень про себе, своє оточення, свої плани та мрії. Такі процеси можемо позначити терміном «самореалізація».

Самоактуалізація і самореалізація стають, таким чином, двома нерозривними сторонами одного процесу, процесу розвитку і зростання, результатом якого є людина, яка максимально розкрила та використовує свій потенціал [9, с. 45].

Самоактуалізація – це процес, при якому таланти та здібності людини застосовуються повністю, при цьому самоактуалізація дає людині почуття задоволеності в житті.

Основні якості самоактуалізованої особистості: спонтанність, природність, сміливість, захопленість власною працею, незалежність, креативність.

Одково актуальною як для жінок, так і для чоловіків постає проблема особистісного зростання. Феномен особистісного зростання у психології традиційно пов’язується із прагненням до самоактуалізації, самоздійснення, максимально повної реалізації своїх внутрішніх суб’єктних інтенцій.

Традиційно чоловіки мали широкі можливості для реалізації свого внутрішнього потенціалу, можливості самореалізації жінок довгий час залишалися досить обмеженими. Внаслідок емансипації, сексуальної революції та діяльності феміністського руху спектр свобод для жінок значно розширився.

Проте, у сучасному суспільстві чоловіки мають переваги як у кар’єрному, так і в особистісному зростанні. Тобто, попри зміни гендерних ролей та стереотипів процес розкриття внутрішніх потенційних можливостей у чоловіків та жінок має певні відмінності [10, с. 121].

К. Роджерс у своїй концепції також розглядає аспект самоактуалізації.

За К. Роджерсом для особистості, що самоактуалізується властиві такі характерні риси:

1) здатність завжди вільно реагувати на ситуацію й вільно переживати свою реакцію (стресостійкість);

2) відкритість будь-якому досвіду, намір людини жити повним життям у кожний його момент;

3) здатність людини більше прислухатися до власних інстинктів та інтуїції, ніж до розуму й думки інших (відсутність конформізму);

4) почуття свободи у думках і вчинках;

5) високий рівень творчості [11].

Г. Олпорт розглядає самоактуалізацію як процес "становлення", у якому особистість приймає відповідальність за планування ходу свого життя, й відзначає, що будь-яка перешкода самоактуалізації збільшує ризик девіацій [12, с. 215].

Особливої уваги, заслуговує розгляд проблеми самоактуалізації у професійному контексті.

Атуальним є сучасне дослідження М.Г. Ткалич, яка побудувала модель самоактуалізації менеджерів в професійноуправлінській діяльності [13].

Структура моделі самоактуалізації: ресурс, процес та результат.

У процесі самоактуалізації нею виділені такі основні етапи:

1) самовизначення;

2) самовираження;

3) особистісна самоактуалізація;

4) досягнення професійного "акме".

До результатів самоактуалізації віднесені:

1) особистісна зрілість (самоефективність; особистісна компетентність);

2) професійно-управлінська зрілість (професіоналізм, професійноуправлінська компетентність, професійно-управлінська самосвідомість);

3) організаційні досягнення (розвиток кадрового потенціалу організації, використання більш гнучкої та ефективної моделі управління);

4) соціально-корисні досягнення організації (усвідомлення загальнолюдського, загальнокультурного значення поставлених цілей; благодійна діяльність, меценатство, спонсорська діяльність) [14].

Самоактуалізація унікальна тому, що кожна людина має свої особливості. Потреби повинні бути повністю задоволені, щоб могло здійснитися повне розвивання істинної індивідуальності. Найбільш яскраво схильність до самоактуалізації виражена у осіб, чию особистість можна вважати здоровою з точки зору гуманістів, сама сутність людини постійно рухає її в напрямку особистісного зростання, творчості і самодостатності, якщо лише надмірні обставини оточення не заважатимуть цьому.

В гуманістичній психології людина є активним творцем власного життя, вільна обирати і розвивати свій стиль життя, який може бути обмеженим лише фізичними чи соціальними впливами. Особи, які актуалізуються – це сильні індивідуальності, люди, які знають, хто вони, чого прагнуть, люди, які адекватно і успішно використовують свої можливості, свою природу. [15]

**РОЗДІЛ ІI. СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ САМОАКТУАЛІЗАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ**

**2.1. Самоактуалізації особистості в різні вікові періоди**

Проблема самоактуалізації особистості є однією із найбільш актуальних для психологічної науки, оскільки виокремлення кола ресурсів особистості та визначення засобів її реалізації дозволяє забезпечити людині повноцінне життя в суспільстві, не лише ефективно функціонувати, але і розвиватися у житті, стверджуватись як особистість.

Розглянемо самоактуалізацію в різні періоди життя людини, починаючи зі школярів старших класів.

Навчання в старших класах сприяє актуалізації певних якостей в учнів:

1. самосвідомість – як усвідомлення себе суб’єктом діяльності;

2. самовизначення мети та сенсу власного життя;

3. самоідентифікація та спрямованість на реалізацію засвоєних соціальних ролей;

4. самовдосконалення через розширення суспільних відносин та активну соціальну діяльність.

Проте процес дорослішання – перехід з «дитини в підлітка» – незмінно супроводжується прагненням глибше зрозуміти себе, розібратися у своєму внутрішньому світі, у своїх почуттях, настроях, думках, відносинах. [16, с. 257].

Коло інтересів, яке начинає визначатися в підлітковому віці поступово набуває певної стійкості, спостерігається зростання інтересу до питань світогляду, релігії, моралі й естетики. В учнів розвивається інтерес до психологічних переживань не лише власних, а й інших людей.

В період юності у житті людини проходить процес соціального дозрівання і розвитку. Він означає фазу гострого переходу від залежності дитинства до самостійної та відповідальної дорослості. Для більшості молодих людей це період студентства. Основне соціальне завдання на цьому етапі – вибір професії, соціальне та особистісне самовизначення.

Центральне новоутворення юнацького віку – самовизначення. Провідною на цьому етапі стає навчально-професійна діяльність.

Професійне самовизначення молоді сприяє роздумам над своїм майбутнім, що впливає на вибір професії. Молодь починає серйозно замислюватися над своєю придатністю до роботи в тій сфері, яку для себе обирає. Під час вибору професії молоді люди зважають не тільки на свої інтереси, а й на багато інших обставин, передусім порівнюють свої здібності, можливості з вимогами, які ставить до людини та чи інша професія.

Студентський вік – це важливий етап входження в доросле життя з усім його різноманіттям. Саме в цей період студент стоїть на самому початку професійного шляху, стикається з реаліями життя, які не врахував або свідомо не хотів помічати в минулому. Зіткнення випускника з вимогами реального життя не завжди відповідають його власним уявленням. [17]

Особливо актуальною проблема самоактуалізації постає у дорослому віці, коли особистість має певні результати власної діяльності, за якими вона може поставити питання про результативність свого життя.

В період зрілості до людини приходить відчуття впевненості у собі, усвідомлення, що вдалося досягти певних результатів у житті, здобути авторитет. Водночас вона відчуває стурбованість, що більша частина життя проминула, попереду старість.

При переході до зрілої дорослості відбувається корекція цінностей, які склалися в особистісній, сімейній і професійній сферах (турбота про добробут сім'ї, відповідальність за дітей, онуків, батьків, переоцінка значення кар'єри і влади в особистому житті, орієнтування на відпочинок).

Саме в цьому віці найголовнішою цінністю стають стосунки в сім'ї. При відсутності сім'ї доросла людина починає надмірно захоплюватися собою, її ціннісні орієнтації переміщуються на власне здоров'я, побут, релігію.

Особливо дорожать у зрілому дорослому віці роботою. Непередбачувана, передчасна втрата її породжує страх перед майбутнім, знецінення життєвих цілей, погіршення матеріальних умов, відчуття завершеності активного життя, настання старості. [18]

# 2.2. Самоактуалізація педагога в професії

Проблема входження людини в професійну діяльність активно досліджується в психологічній науці та характеризується розмаїттям термінів, які використовуються для її опису: «професіоналізація», «професійне становлення», «професійне самовизначення», «професійна самореалізація» тощо. Запропоновані поняття не повною мірою враховують активність особистості в контексті розгортання її потенційних можливостей, пошуку власного місця у професійній діяльності.

Особлива увага суспільства прикута до вчителя – як професіонала, особистості, втілювача прогресивних ідей та поглядів, людини, від якої суспільство в першу чергу чекає позитивних результатів навчання і виховання дітей.

Через самоактуалізацію формується особистість вчителя, яку вчені визначають як «прагнення людини якомога більше виявити, розвинути і реалізувати свої можливості, прагнення особистості бути такою, якою вона може бути»

Важливим сьогодні є усвідомлення учителем своєї місії, свого призначення. Оскільки саме від світоглядних орієнтирів, ідеалів, ціннісної системи, від готовності людини до творчості, від уміння ставити стратегічні життєві цілі залежить те, чи відбудеться педагог, чи створить він необхідне гуманістичне середовище для повноцінного розвитку дитини. [19].

З метою вивчення психологічних чинників, що сприяють або перешкоджають самореалізації вчителів, було проведено емпіричне дослідження.

У цій науковій роботі використано систему методів дослідження, що включає: теоретичні (аналіз, синтез, порівняння, узагальнення та інтерпретація літературних джерел і теоретичних підходів з обраної проблематики); емпіричні методи (спостереження, опитування, тестування); математико-статистичні методи.

Дослідження самоактуалізації як провідного орієнтиру для особистісного зростання і розвитку учителів проводилося мною за допомогою тесту самоактуалізації особистості (САМОАЛ) [20]. (Додаток 1.).

Він був розроблений Н.Ф. Каліною за участі А.В. Лазукіна як варіант адаптації опитувальника Е. Шострем PQI (Personal Orientation Inventory) з урахуванням специфічних суспільних змін. За формою даний тест є опитувальником і містить 100 пар тверджень, результати альтернативного вибору яких дозволяють визначити загальний рівень прагнення особистості до самоактуалізації, а також показники окремих її проявів за 11 шкалами.

Цей тест відповідає всім критеріям надійності і валідності тестових методик, а наявні шкали, на мою думку, найповніше розкривають поняття самореалізації особистості.

Методи дослідження:

В дослідженні брали участь 80 вчителів закладів освітим Києва, з них – 81,9% жінок, 12,1% чоловіків.

Результати дослідження:

З метою емпіричного підтвердження теоретичних міркувань було проведено експериментальне дослідження рівня самоактуалізації вчителів міста Києва. За методикою SAMOAL було встановлено загальний рівень самоактуалізації та окремі її показники за 11 шкалами:

1) орієнтація в часі;

2) цінності;

3) погляд на природу людини;

4) потреба в пізнанні;

5) креативність (прагнення до творчості);

6) автономність;

7) спонтанність;

8) саморозуміння;

9) аутосимпатія;

10) контактність;

11) гнучкість у спілкуванні.

Щоб результати були виражені у відсотках, встановлена така пропорція: 15 балів складають 100%, а число набраних балів складає х% (табл. 1).

Таблиця 1. Результати методики САМОАЛ

|  |  |
| --- | --- |
| Шкали САМОАЛ | Кількість досліджуваних (у %) |
| 1. Оріентація у часі | 51,9 |
| 2. Цінності | 40 |
| 3. Погляд на природу людини | 38 |
| 4. Потреба у пізнанні | 47 |
| 5. Креативність | 40 |
| 6. Автономність | 50 |
| 7. Спонтанність | 29 |
| 8. Саморозуміння | 38,2 |
| 9. Аутосимпатія | 45 |
| 10. Контактність | 47 |
| 11. Гнучкість у спілкуванні | 40 |
| Загальний показник самоактуалізації | 57 |

Наведемо отримані результати.

Середній показник рівня прагнення до самоактуалізації (57%). Найвищі показники були виявлені за шкалами орієнтації у часі (51,9%), автономності (50%), потреби у пізнанні (47%), контактності (47%) і аутосимпатії (45%).

1.*Шкала орієнтації* в часі показує, наскільки людина живе сьогоденням, не відкладаючи своє життя “на потім” і не намагаючись знайти порятунок у минулому. Високий результат характерний для осіб, що добре розуміють екзистенціальну цінність життя “тут і тепер”, здатних насолоджуватися актуальним моментом, не порівнюючи його з минулими втіхами і не знецінюючи очікуванням майбутніх успіхів. Низький результат показують люди, невротично заглиблені в минулі переживання, з завищеним прагненням до досягнень, підозрілі і невпевнені у собі.

2.*Шкала цінностей*. Високий бал за цією шкалою свідчить, що людина поділяє цінності особи, яка самоактуалізується, до їх числа Абрахам Маслоу відносив такі, як істина, добро, краса, цілісність, відсутність роздвоєності, життєвість, унікальність, досконалість, досягнення, справедливість, порядок, простота, легкість без зусиль, гра, самодостатність. Перевага цих цінностей вказує на прагнення до гармонійного буття і здорових стосунків з людьми, далеке від бажання маніпулювати ними в своїх інтересах.

3.*Погляд на природу людини* може бути позитивним (висока оцінка) або негативним (низька). Ця шкала описує віру в людей, в могутність людських можливостей. Високий показник може інтерпретуватися як стала основа для щирих гармонійних міжособистісних стосунків, природна симпатія, довіра до людей, чесність, неупередженість, доброзичливість.

4. Висока*потреба в пізнанні* характерна для особи, що самоактуалізується, завжди відкритій новим враженням. Ця шкала описує спроможність до миттєвого пізнання – безкорисливе бажання нового, інтерес до об'єктів, не пов'язаний прямо з задоволенням різних потреб. Таке пізнання, вважає Маслоу, точніше і ефективніше, оскільки його процес не деформується бажаннями і потягами, людина при цьому не схильна судити, оцінювати і порівнювати. Вона просто бачить те, що є, і цінує це.

5. Прагнення до творчості або*креативність* – неодмінний атрибут самоактуалізації, яку можна назвати творчим ставленням до життя.

6.*Автономність*, на думку більшості гуманістичних психологів, є головним критерієм психічного здоров’я особи, її цілісності і повноти. Це поняття тяжіє до таких рис, як життєвість (aliveness) і самопідтримка (self – support) у Ф. Перлза, спрямованість зсередини (inner – directed) у Д. Рисмена, зрілість (ripeness) у К. Роджерса. Особа, яка самоактуалізується автономна, незалежна і вільна, однак це не означає відчуження і самітність. В термінах Е. Фромма автономність – це позитивна “свобода для”, що відрізняється від негативної “свободи від”.

7.*Спонтанність* – це якість, що випливає з упевненості в собі і довіри до навколишнього світу, властивих для людей, які є самоактуалізованими. Високий показник за шкалою спонтанності свідчить про те, що самоактуалізація стала способом життя, а не є мрією чи прагненням. Здатність до спонтанної поведінки обмежується культурними нормами, в природному вигляді її можна спостерігати хіба що у маленьких дітей. Спонтанність співвідноситься з такими цінностями, як свобода, природність, гра, легкість без зусилля.

8.*Саморозуміння.* Високий показник за цією шкалою свідчить про чутливість, сензитивність людини до своїх бажань і потреб. У таких людей не формуються психологічні захисти, що заважають людині адекватно сприймати і оцінювати себе, вони не схильні підміняти власні смаки і оцінки зовнішніми соціальними стандартами. Показники за шкалою саморозуміння, спонтанності і аутосимпатії, як правило, пов'язані між собою. Низький бал за шкалою саморозуміння властивий людям невпевненим, які орієнтуються на думку оточуючих. Д. Рисмен називав таких “орієнтованими ззовні” на відміну від “орієнтованих зсередини”.

9.*Аутосимпатія* – природна основа психічного здоров’я і цілісності особи. Низькі показники мають люди невротичні, тривожні, невпевнені в собі. Аутосимпатія зовсім не означає тупої самовтіхи або некритичного самосприйняття, це просто добре усвідомлена “Я-концепція”, що служить джерелом сталої адекватної самооцінки.

10. Шкала*контактності* вимірює товариськість особи, її спроможність до встановлення тривалих і доброзичливих стосунків з оточуючими. В опитувачі САМОАЛ контактність розуміється не як рівень комунікативних здібностей особи або як навички ефективного спілкування, а як загальна схильність до взаємнокорисних і приємних контактів з іншими людьми.

11. Шкала*гнучкості* в спілкуванні співвідноситься з наявністю або відсутністю соціальних стереотипів, спроможністю до адекватного самовираження в спілкуванні. Високі показники свідчать про автентичну взаємодію з оточуючими, спроможність до саморозкриття. Люди з високою оцінкою за цією шкалою орієнтовані на особистісне спілкування, не схильні до фальшу або маніпуляцій, не змішують саморозкриття особи з самопредставленням – стратегією і тактикою управління створюваним враженням. Низькі показники характерні для людей ригідних, негнучких, не впевнених у власній привабливості, в тому, що вони цікаві співрозмовнику, та спілкування з якими може приносити задоволення [20].

Узагальнення результатів приводить до наступних висновків. Вчителі вбачають можливості власної професійної і, варто думати, особистісної самореалізації в служінні відповідним цінностям (істини, добра, краси, справедливості тощо), в гармонійних міжособистісних взаєминах, основою яких є позитивна оцінка інших людей. Іде мова про відомий педагогічний оптимізм, без якого робота вчителя перетворилася б у передачу інформації, просту фіксацію навчальних досягнень (чи втрат) учня або, що найгірше, у невиправдане розвішування ярликів на кшталт «здібний» чи «нездара».

Аналіз низьких показників за шкалами «Спонтанність», «Гнучкість у спілкуванні» та «Автономність», які, власне, найнижчі серед всіх категорій опитаних, розкриває перешкоди, які заважають вчителям досягти високого рівня самоактуалізації. На думку представників гуманістичної психології автономність є критерієм цілісності особистості, її зрілості та самодостатності, а у поєднанні з позитивною оцінкою себе – ще й основою психологічного здоров’я. Педагоги виявилися залежними – від соціальних стереотипів, життєвих обставин, освітянських стандартів і директив, самоактуалізація для них ще не стала способом життя, а залишається омріяним прагненням [21].

Вчителі ж ніби виступають заручниками власної соціальної ролі, адже, маючи значні особистісні ресурси, вони не лише не можуть вповні їх реалізувати, а й відчувають себе залежними від держави внаслідок її суперечливої освітньої політики.

Відмітимо найважливіші показники самоактуалізації вчителів:

1. громадянські характеристики: широкий кругозір, цілеспрямованість, толерантність, високий рівень відповідальності та старанність.

2. морально‐психологічні якості: чесність і ясність у стосунках з людьми, високий рівень загальної культури.

3. науково‐педагогічні якості: науково‐педагогічна творчість, активна інтелектуальна діяльність, педагогічна спрямованість наукової ерудиції, володіння педагогічною технікою, відкритість досвіду.

4. індивідуально‐психологічні характеристики: високий рівень соціального сприйняття та самопізнання, самовизначення, високий інтелектуальний та пізнавальний інтерес та допитливість, самоцінність, позитивна «Я‐концепція», саморегуляція, самлстійність.

5. професійно‐педагогічні здібності: адекватне сприйняття здобувача освіти та безумовне прийняття його як особистості, педагогічний такт та оптимізм, проектування навчальних цілей та комунікативні здібності [22].

Отже актуалізації діяльності вчителів можлива при наявності певних умов.

Об'єктивні умови:

1. професійне середовище, яке стимулює до саморозвитку і має такі компоненти: заохочення та схвалення самоактуалізації у професійному середовищі, гармонійна психологічна атмосфера в педагогічному колективі, сучасне методичне забезпечення;

2. організація підготовки до самоактуалізації в системі безперервної освіти.

Суб'єктивні умови:

1. усвідомлення вчителем своїх здібностей, бажань і резервів розвитку;

2. знання про самоактуалізацію і основи її реалізації;

3. готовність до професійної діяльності;

4. відкритість до нових знань.

Ефективна самоактуалізація вчителів потребує комплексу суб'єктивних та об'єктивних умов.

**РОЗДІЛ ІІI. САМОАКТУАЛІЗАЦІЯ ЯК ЧИННИК САМОРЕАЛІЗАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ**

## 3.1. Підходи до розуміння самореалізації особистості в працях вітчизняних і зарубіжних вчених

Проблема самореалізації особистості довгий час розглядалася як міждисциплінарна і така, що має філософське коріння. Це дуже важлива тема, оскільки сутнісна потреба людини в самореалізації є джерелом її цілеспрямованої особистісно та соціально продуктивної активності, дозволяє максимально втілити в життя свої внутрішні можливості та здібності.

Феномен самореалізації особистості став досліджуватися в психологічній науці порівняно недавно, і на сьогоднішній день вчені визнають специфічність цього поняття, вказуючи на необхідність його вивчення саме в рамках системного підходу. Дане положення зумовлене тим, що принцип системності є багатофункціональним інструментом у вивченні особистості і всіх її властивостей як складних утворень.

Теорія З. Фрейда є чи не першим зразком системного підходу, де в якості предмета дослідження розглядається організм як складна енергетична система. Цією системою керує закон збереження енергії: це означає, що, якщо зупинити протікання енергії на нижчому рівні особистості (фізіологічному), вона знайде своє відображення в різних формах діяльності та захисних механізмах (часто неадаптивних), описаних в теорії. Явище самореалізації в рамках даної концепції розуміється як результат міжрівневої боротьби між Воно і Я-ідеальним [23]. На нашу думку, теорія З. Фрейда підкреслює, що розвиток і самовдосконалення особистості неможливі без взаємодії та прийняття усіх частин Я. Ця взаємодія здійснює роль «двигуна» в процесі самореалізації.

А. Адлер одним із перших використав термін «самореалізація» у своїх роботах. Вчений вважав, що головним джерелом мотивації людини є її прагнення до переваги, яке є вродженою потребою кожної людини і породжується «комплексом неповноцінності». Вчений був впевнений, що в процесі долання цього комплексу людина сама «створює» свою особистість [24], але підкреслював, що прагнення до переваги може приймати як негативний, так і позитивний напрямок. Перший виявляється в людей зі слабкою здатністю до адаптації, таких, які борються за досягнення особистої переваги за допомогою егоїстичного поведінки за рахунок інших. Другий – у людей з добре розвинутим навиком пристосування, котрі своє прагнення до переваги реалізують враховуючи благополуччя інших людей.

К. Роджерс також розглядав прагнення до самоактуалізації як вроджену якість особистості. Всі потреби людини, на його думку, підпорядковані базовій тенденції до становлення організму в цілому, в основі якого лежить бажання стати «самим собою». Однак, у особистості існує два Я: Я-ідеальне і Я-реальне, розбіжність між якими може як сприяти саморозвитку, так і стати перешкодою на шляху до самовдосконалення. Я-реальне мотивує активність, впливає на вибір цілей, зумовлює рівень домагань, визначає особливості спілкування з людьми, задає напрямок вибору стратегії адаптації та життєвих стратегій. Я-ідеальне – уявлення про себе як про ідеал, до якого намагається наблизитися Я-реальне. Це необхідно для збереження самоповаги, визначає вибір соціальних статусів і ролей, визначає довгострокові цілі і засоби їх досягнення. Рівень відмінностей між цими складовими Я характеризує рівень внутрішньої неузгодженості особистості [25].

Е. Фромм стверджував, що джерелом розвитку людини є необхідність постійного вирішення протиріч, конфліктів свого існування, пошуку високих форм єдності з природою, з соціумом і з самим собою особистості [26].

Р. Мей в рамках самоактуалізації особистості наголошував на понятті «свобода» [27]. Відповідно до його поглядів, для розвитку необхідно вийти за межі комфорту, щоб мати більшу кількість можливостей для самореалізації. Дійсно, саме природня свобода і незалежність, можуть привести людину до найбільших вершин творчих досягнень. Тому, з цієї точки зору, соціальна ізоляція порушує отримане при народженні людей їх право на свободу.

На думку В. Франкла, людина в принципі вільна піднятися над собою, вийти за свої межі, вільна знайти і реалізувати сенс свого життя, навіть в разі значної обмеженості її волі зовнішніми факторами. Свобода вибору, отже, є найважливішою рушійною силою самореалізації людини в рамках її життєвого шляху. Вчений вважав, що сенс життя людина знаходить в скоєнні вчинків, спрямованих на досягнення суспільно-важливих цілей, або за допомогою страждання і подальшого його подолання [28].

Тут можна виділити два інструменти самореалізації особистості: перший (погляди Р. Мея) передбачає, що життя людини – її власний вибір, що не має бути зумовлений соціальною, міжособистісно-комунікативною та індивідуально-родовою необхідністю, а другий (погляди В. Франкла) – що людина має приносити користь суспільству, адже справжня самореалізація людини відбувається тільки при взаємодії з іншими та досягненні спільної мети.

К. Гольдштейн постулював, що у кожної людини є власна мета для самореалізації, яка здійснюється шляхом задоволення потреби [29]. Окремо підкреслював значення гармонії організму з середовищем в процесі розкриття потенціалу, оскільки вона є джерелом актуалізації людини.

Значний внесок у розвиток поглядів на самореалізацію зробив А. Маслоу [7], котрий розвинув ідею К. Гольдштейна і виділив п’ять рівнів потреб, які вишикував в ієрархічну систему – піраміду. Її вершину займає самоактуалізація – вища мета для людини, досягнути яку можна лише після задоволення попередніх. За Маслоу, поняття самореалізація і самоактуалізація є тотожними і розуміються ним як «повне використання наявних талантів, здібностей, можливостей і т. п.» [6; 7]. Доречі, А. Маслов уявляв собі людину, котра самоактуалізувалася не як звичайну людину, якій щось додано, а як звичайну людину, у якої ніщо не втрачено. Середня людина, на його думку, – це людська істота, з заглушеними і пригніченими здібностями й даруваннями.

У вітчизняній психології розробниками системного підходу вважаються П. К. Анохін, Б. Г. Ананьєв Б. Ф. Ломов, С. Л. Рубінштейн, котрі наполягали на необхідності вивчення психіки в рамках системного підходу, тобто розгляду психічного у безлічі зовнішніх і внутрішніх відносин, в яких воно існує як цілісна система. Слід зазначити, що у вітчизняній психології проблемі самореалізації не надавали окремої уваги, але уявлення про даний феномен зустрічається в контексті багатьох теоретичних психологічних питань. Так, у концепції Л. С. Виготського, чинником розвитку психіки є культурно-історичний процес [30]. Саме соціальне середовище виступає головним джерелом саморозвитку людини. Утворені внаслідок цього цінності, слугують основою для розвитку психічних функцій людини, що робить «особистість» поняттям цілком соціальним і залежним від зовнішнього середовища. Але Л.С. Виготський не заперечував важливість природнього дозрівання людини. У свою чергу, С. Л. Рубінштейн [31] розглядав самовизначення у вигляді детермінації, де «внутрішні умови впливають на зовнішні причини». Так, самореалізація постає одним з головних мотивів діяльності в суспільстві, певним бажанням розкрити особистісний потенціал за допомогою навколишнього середовища.

Розвиваючи ідеї радянського психолога, К. О. Абульханова-Славська говорить про те, що самовизначення безпосередньо пов'язано з встановленням свого потенціалу в соціальних комунікаціях [32]. Існує певна стратегія, яка полягає в розумінні і виконанні своєї життєвої мети шляхом балансування між вимогами, що пред'являються до життя, та особистою активністю; між цінностями і інструментами самоствердження.

Загалом, при аналізі проблеми самореалізації людини, можна виділити три рівні (Д. О. Леонтьєв) [33]: перший – філософський рівень (людина як родова істота); другий – соціологічний (суспільство, соціальне середовище); третій – психологічний рівень (особистість в системі її взаємозв'язків з іншими людьми). Таким чином, самореалізація є процес опредметнення сил сутності особистості в різноманітній діяльності в суспільстві. Саме страх людини бути «забутою» породжує бажання безсмертя, яке має різні форми: прагнення популяризувати власні знання і досвід, підвищити комфортність життя суспільства, загалом залишити після себе щось, що буде нагадувати про її існування. В цьому випадку, особистість є активним учасником процесу самовизначення.

Основою особистості виступає ставлення людини до себе і навколишнього світу. Таких поглядів дотримувався О.Ф. Лазурський [34], котрий стверджував, що особистість – це єдність ендопсихіки (вроджені психічні процеси) і екзопсихіки (ставлення до середовища), які чинять взаємовплив. Відповідно, всі риси особистості пов'язані між собою і розвиток однієї неминуче спричиняє розвиток інших, але вони завжди є залежними від зовнішніх умов життя, які змушують адаптуватися до нових змін і диктують людині відповідну поведінку.

Л. О. Коростильова продовжує дослідження, що базуються на системному підході та виділяє такі рівні самореалізації як: примітивно-виконавчий рівень, рівень реалізації ролей в соціумі (включаючи духовне і особистісне зростання) і рівень смисложиттєвої і ціннісної реалізації (найвищий рівень).

Важливі характеристики процесу самореалізації за Коростильовою:

1) суть самореалізації полягає у висловленні власної індивідуальності і розкриття потенціалу особистості;

2) для самореалізації характерно *почуття задоволення процесом і отриманими результатами*, а також гармонійні відносини з самим собою і з навколишнім світом;

3) спонукальною силою до самореалізації є *внутрішня потреба досягнення високих результатів* у професійній діяльності, цілеспрямованість, віра в себе і в свої сили [35].

Теоретично встановлено, що риси характеру впливають на ступінь прояву мотивації, спрямованої на досягнення потреби при прагненні до самоактуалізації. Визначення потреби як властивості організму й особистості вимагає детального обґрунтування, оскільки в психології вона найчастіше розуміється як процес, що виникає під впливом порушення внутрішньої рівноваги організму; процес, що направляє і спонукає до вчинення дій, які відновлюють цю рівновагу.

У цілому, задоволення базових потреб залежить від факту наявності або доступності відповідного об'єкта, який єдиний може відновити порушену рівновагу. Як наслідок, задоволення фізіологічної потреби і потреби в безпеці викликає відсутність тривоги, спокій, розслабленість, впевненість в майбутньому, впевненість в собі, тощо. Водночас, перераховані характеристики і самі допомагають людині мобілізуватися, тверезо оцінити і проаналізувати наявну ситуацію, швидше адаптуватися до нових умов, правильно використати ресурси для досягнення мети, поліпшення результату і подолання кризи. При цьому, значення мають як особистісні характеристики людини, так і зовнішні умови середовища, оскільки зовнішні причини діють через внутрішні умови.

Процесс самоактуалізації людини впливає на потребу у самореалізації, яка є однією з найвищих потреб особистості. Самореалізація спрямована не лише на реалізацію своїх сил і здібностей, а на постійне зростання своїх можливостей, на покращення якості власної діяльності [36].

Отже, базуючись на теорії зарубіжних і вітчизняних психологів самореалізацію ми розуміємо як активний ресурс планування особистістю власного життя, пошуку внутрішнього вдосконалення, придбання нових умінь, досягнення нових цілей і реалізації власного Я. Самореалізація особистості є динамічною системою, що відчуває на собі психофізіологічні, психоекологічні, психологічні, педагогічні, соціально-групові суб'єктно-особистісні впливи. Самореалізація – комплексне психологічне утворення, зумовлене соціальними і психологічними чинниками, що забезпечують успішність самоздійснення та життєтворення особистості у різних сферах життя в процесі її розвитку.

## 3.2. Взаємозв'язок психологічних особливостей особистості і самореалізації

Властивості особистості, творчі здібності, індивідуальні особливості функціонування психіки, певні обставини життя та інші чинники впливають на здатність особистості до самоактуалізації. Людина прагне до реалізації свого потенціалу, але не завжди досягає цієї мети. Ми припускаємо, що певні особистісні характеристики та стратегії можуть ускладнювати самореалізацію.

Розвиток особистості зумовлено різними чинниками: особливостями вищої нервової діяльності, анатомо-фізіологічними властивостями, навколишнім середовищем, соціумом і діяльністю людини. Беручи до уваги всю специфіку прояву даних впливів, можна визначити самобутність індивіда, від якої залежить ефективність всіх індивідуальних, соціальних дій і вчинків людини, у тому числі і самореалізація. Уся своєрідність особистісних особливостей проявляється в таких індивідуально-психологічних властивостях як: темперамент, характер, здібності.

Звертаючись до проблеми темпераменту, необхідно відзначити концептуальний підхід до дослідження цього феномена. Класичний погляд на суть темпераменту пропонує вчення І. П. Павлова [37], яке вказує на фізіологічну основу темпераменту. Вченим були виділені основні властивості нервових процесів: сила, врівноваженість і рухливість – збудження та гальмування. Таке поєднання властивостей нервової системи називається типом вищої нервової діяльності людини, яка є вродженою, проте окремі її риси можуть змінюватися під тиском умов життя і виховання. Комбінування вищезазначених властивостей визначає поведінку й психічні характеристики індивіда.

З погляду на фізіологічні аспекти темпераменту, можна припустити, що люди з сильним, врівноваженим і рухливим типом нервової системи (сангвініки) мають більше шансів на успішну самореалізацію. Продовжили дослідження природи темпераменту представники структурно-функціональної теорії (В. С. Мерлін, Б. М. Теплов, В. Д. Небиліцин, В. М. Русалов, А. І. Крупнов, В. В. Білоус та ін.). Підхід її полягає в точному визначенні предмета темпераменту і виділенні його істотних характеристик. Так, Б.М. Теплов, В.Д. Небиліцин [38; 39], на основі систематизації та узагальнення психодинамічних проявів темпераменту, виділяє два основні компоненти: загальна активність і емоційність. З часом, А. І. Крупнов разом з іншими дослідниками проаналізували ці ознаки в різних сферах життєдіяльності (у психомоторній, інтелектуальній, вольовій та комунікативній сферах) та запропонував ввести ще один компонент темпераменту – селективність, який містить в собі природну схильність індивіда до того чи іншого виду психічної активності та емоційності [40; 30]. З цієї точки зору, для успішної самореалізації людині необхідно визначити провідний тип її психічної активності (психомоторна, інтелектуальна, вольова чи комунікативна), що буде свідчити про її актуальні задатки, які слід розвивати у здібності. Це означає, що кожний тип темпераменту передбачає успіх у конкретних видах діяльності, тому, людина з будь-яким темпераментом може самореалізуватися, якщо правильно вибере професію, напрямок і умови своєї діяльності. Крім того, можна виробити індивідуальний стиль діяльності, що сприятиме аутентичності і самоактуалізації.

Дж. Гілфордом стверджував, що суть темпераменту можна звести до тринадцяти джерел, які формують умовно стійку характеристику особистості. До числа цих чинників входить: загальна активність, домінантність, мужність, впевненість в собі, спокій (самовладання), товариськість, рефлексивність, депресія, емоційність, стриманість, неупередженість, доброзичливість, терпимість (кооперативність). Усі вони є незалежними один від одного, не мають відношення до інтелектуальних здібностей і не піддаються істотним деформаціям під тиском соціального досвіду. Можна припустити, що усі вищеназвані якості особистості, крім депресії та емоційності, будуть сприяти самореалізації. А емоційна нестійкість може призвести людину як до депресивно-байдужого стану, так і до стану неадекватної ейфорії, коли «все і так пречудово», без необхідності прикладати зусилля в напрямку самореалізації [41].

Також, важливо розглянути категорію спрямованості та особливості її прояву. Вчені виділяють три базові види спрямованості особистості соціально-психологічного рівня [42]:

1) індивідуально-особистісну;

2) суспільно-колективістську;

3) ділову.

На нашу думку, всі ці види спрямованості можуть призвести до самореалізації особистості, якщо вони відповідають її цінностям, задаткам та здібностям. Якщо ж розглядати спрямованість на психофізіологічному рівні, то вона часто виступає у взаємозв'язку з такими властивостями як екстраверсія та інтроверсія, котрі розуміються як суб’єктивуюча або об’єктивуюча спрямованість індивіда.

Не менше значення для самореалізації особистості мають особливості прояву характеру. Він володіє силою, що спонукає та проявляється при виборі дії або способів поведінки. Характер може виступати як в ролі стимулюючого, так і ускладнюючого чинника в процесі саморегуляції діяльності особистості. Характер визначає синтетичні властивості особистості, з ним пов'язана саморегуляція діяльності. Надмірно виражені риси характеру можуть ускладнювати ефективність саморегуляції діяльності. Нас цікавить саме проблема впливу певних рис характеру на самореалізацію особистості.

Такі риси, що характеризують відношення до діяльності як: активність, працьовитість, ініціативність, сумлінність, наполегливість – будуть стимулюючими чинниками самореалізації, а лінь, байдужість, безвідповідальність, пасивність, депресивність – навпаки, завадять будь-якій виконуваній справі. Щодо ставлення людини до самої себе, то почуття власної гідності, гордість, самокритичність, самоповага гіпотетично будуть слугувати стимулом для подальшого розвитку та росту особистості. Протилежні їм риси – егоцентризм, марнославство, образливість, агресивність, дратівливість можуть стати перешкодою на шляху до самоактуалізації людини.

Риси характеру особистості обумовлені:

1) психофізіологічними,

2) психологічними (емоційно-потребовою сферою),

3) соціальними чинниками.

Надмірно «загострені» риси характеру, узагальнюючи окремі характеристики людини, можуть стати своєрідними «індикаторами» певних проблем, що виникають у особистості в процесі самореалізації [42]. З акцентуаціями характеру пов'язані психологічні особливості саморегуляції діяльності: індивідуальні відмінності будуть проявлятися в тому, як людина планує, програмує досягнення мети діяльності, враховує значимі зовнішні і внутрішні умови, оцінює результати та коригує активність для досягнення суб'єктивно прийнятних результатів [42; 43].

Так, за дослідженнями Колесниченко В.О. тривожно-боязкість, дистимічність, афективно-екзальтованість і педантичність негативно пов'язані з самореалізацією, а гіпертимність навпаки, позитивно. Виразність педантичності, тривожно-боязкості, дистимічності знижується при зростанні самореалізації [42].

Успішна діяльність людини багато в чому визначається ступенем розвитку і формування у неї здібностей.

Основні ознаки поняття «здібність» за Б.М. Тепловим [39]:

вони відрізняють одну людину від іншої;

вони мають відношення до успішності виконання будь-якої діяльності;

вони не зводяться до вже напрацьованих людиною знань, навичок чи умінь.

А.В. Петровський вважає, що здібність це - можливість певного освоєння знань, умінь і навичок, а чи стане вона дійсністю, залежить від різних умов. Розвиваючись в діяльності по мірі її оволодівання особистістю, здібності формують в діяльності свою структуру і своєрідність [37].

Необхідно відзначити, що успішність виконання будь-якої діяльності залежить не від якої-небудь однієї, а від поєднання різних здібностей. Тож, для успішної самореалізації необхідно розвивати як загальні, так і спеціальні здібності. Перші проявляються у всіх видах людської діяльності. До них входять: спостережливість, креативність, уміння розуміти завдання, планувати і організовувати їх виконання, використовуючи наявні засоби та опановуючи нові прийоми роботи, долати труднощі на шляху до мети. Другі проявляються в окремих областях діяльності, наприклад: музичній, спортивній, художній, науковій, організаційній. За відсутності необхідних задатків до розвитку одних здібностей їх дефіцит може бути заповнений за рахунок більш високого розвитку інших. При цьому, здібність, якою людина перестає користуватися, з часом втрачається [41].

Деякі вчені виділяють серед обдарованих особистостей індивідів з труднощами саморегуляції і зі зниженою соціально-психологічною адаптацією, залежними від властивостей темпераменту та інших характеристик психіки. Особливості нервової системи, надмірно виражені риси характеру можуть ускладнювати реалізацію здібностей. На будь-якому етапі самореалізації може статися «збій» у досягненні результату. Відмова від активності з самореалізації на нашу думку, може бути зумовлена тривожністю, депресивністю, пасивністю, нерішучістю, страхами, неможливістю прийняти рішення. Оптимістичність, мужність, впевненість, наполегливість, відповідальність з низькою тривожністю навпаки, скоріше сприятимуть активності в доланні перешкод. Потенційні можливості реалізуються при ефективній самоорганізації, саморегуляції, рефлексії діяльності.

Згідно досліджень Л.О. Коростильової [35] на шляху до самореалізації можуть виникнути проблеми, якщо:

існує невідповідність між власними силами і очікуваним результатом;

особистість прагне досягти «не своїх» цілей;

особистість не планує шляхи здійснення поставлених завдань. Подоланню труднощів у самореалізації сприяють: прийняття самого себе, пошук нових шляхів і бажання досягти поставлених цілей, здатність сконцентруватися та сила духу, усвідомлення своїх бажань і потреб, сприйняття труднощів як тимчасових, бажання спробувати здійснити задумане ще раз, вміння розслабитися, усвідомлення недоцільності зупинки на півдорозі, постійна робота над собою.

Таким чином, на підставі теоретичного аналізу проблеми можна зробити висновок про те, що існують бар'єри на шляху самореалізації особистості.

**ВИСНОВКИ**

Сучасний світ характеризується радикальними соціальними перетвореннями, що виявляються в ряді якісних змін в житті людей, серед яких чільне місце займає звуження спектра можливостей і напрямків самореалізації особистості. Потреба людини в самореалізації є джерелом її цілеспрямованої особистісно та соціально продуктивної активності, дозволяє максимально втілити в життя свої внутрішні можливості.

Поняття самоактуалізації розглядається у психологічних дослідженнях як процес, що спрямований на розгортання особистісних ресурсів, потенцій, можливостей, усвідомлення особистістю перспектив власного і суспільного розвитку, вміння бачити альтернативи, бути відповідальним за власний вибір, оволодівати індивідуальним стилем діяльності. У професійній діяльності самоактуалізація є реалізацією провідних цінностей людини, що співпадають з вищими цінностями буття або в більш загальному – реалізацією ціннісно-смислового потенціалу особистості , системним механізмом розвитку як в процесі професійної діяльності, так і в період підготовки до неї, під час навчання.

Узагальнюючи все вищезазначене, можна зробити висновок, що самоактуалізація є певним індикатором особистісної зрілості, а також умовою її досягнення. Людина виражає і реалізує себе протягом усього життя, а основними сферами її самовираження і самореалізації виступають сфери професійного та особистого життя – кар’єрна і особистісна лінії життєтворчості. Зокрема один з підходів до розгляду кар’єри пов’язаний з її розумінням як самоактуалізації в професійній діяльності.

На основі проведеного нами науково-теоретичного дослідження можна стверджувати, що самоактуалізація - це процес актуалізації людиною власних потенціалів та використання їх як засобів реалізації сенсу життя. Самоактуалізація тісно пов’язана із процесом формування професійної, педагогічної майстерності.

Отже, значущість самоактуалізації в професійному становленні особистості визнається науковцями беззаперечною, проте, недостатньо розробленими залишаються питання експериментального дослідження проявів даного феномену, їхнього місця в багатокомпонентній структурі особистості педагога, взаємозв’язків із ціннісно-смисловою сферою.

**СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ**

1. Психологія особистості (курс лекцій та практикум): О. Б. Столяренко. Навчальний посібник. - Кам’янець-Подільський: ПП «Медобори2006», 2011.-220 с

2. Крупнов А.И., Новикова И.А., Шляхта Д.А. Комплексные исследования свойств личности: теория и практика. Учеб. пос. для аспирантов, обучающихся по специальности 37.06.01 «Психологические науки» / Москва, 2017. - 220 с.

3. Маклаков А.Г. Загальна психологія. СПб.: Питер, 2001. 592 с.

4. Леонтьев А.Н. Потребности, мотивы, эмоции. М. : Изд-во МГУ, 1971. 40 с.

5. Маслоу А. Мотивация и личность. Пер. А.М. Татлибаєво. К .: Psylib, 2004.

6. Маслоу А. Психологи бытия. М.: "Ваклер", 1997.

7. Маслоу А. Новые рубежи человеческой природи / Пер. з англ. К.: Сенс, 1999.

8. Коржова Е.Ю. Психология личности: Типология теоретических моделей. СПб.: Институт практической психологии, 2004. 542 c.

9. Леонтьев Д.А. Самоактуализация как движущая сила личностного развития: историко-критический анализ / Д.А. Леонтьев // Современная психология мотивации / Под ред. Д.А. Леонтьева. М.: Смысл, 2002. с. 13- 46.

10. Гавриловська К.П./ Гендерні відмінності у прагненні до особистісного зростання/К.П. Гавриловська, П.С. Климчук//Наука і освіта.- 2014.-№5.-с. 121-125

11. Роджерс К.Р. Консультирование и психотерапия. Новейшие подходы в области практической работы: Монография / К.Р. Роджерс / Пер. с англ. – М.: ЭКСМО – Пресс, 2000. – 464 с.

12. Олпорт Г. Становление личности / Г. Олпорт. – М.: Смысл, 2002. – 461 с.

13. Ткалич М.Г. Психолого-організаційні детермінанти самоактуалізації менеджерів комерційних організацій: Автореф. дис... канд. психол. наук: 19.00.10 / М.Г. Ткалич ; Ін-т психології ім. Г.С.Костюка АПН України. - К., 2006. - 20 с.

14. Самоактуалізація/ Матеріал з Вікіпедії — вільної енциклопедії/ URL: <https://uk.wikipedia.org/wiki/Самоактуалізація>

15. Гомонюк В.О. Самоактуалізація та самореалізація особистості: сучасні наукові уявлення / В.О. Гомонюк // Materialy ІХ Międzynarodowej naukowi-praktycznej konferencji «Europejska nauka XXI powieka – 2013». – Volume 22: Psychologia i socjologia. Politologija. – Przemisl: Nauka i studia, 2013. – S. 21 – 26.

16. Sydorchuk, M. S. Особливості процесу самоактуалізації старших підлітків/ Освітологічний дискурс, № 2 (10)/ 2015: с. 255–263 URL: <https://od.kubg.edu.ua/index.php/journal/article/view/237/227>

17. [Гаркуша І. В.](http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?Z21ID=&I21DBN=UJRN&P21DBN=UJRN&S21STN=1&S21REF=10&S21FMT=fullwebr&C21COM=S&S21CNR=20&S21P01=0&S21P02=0&S21P03=A=&S21COLORTERMS=1&S21STR=%D0%93%D0%B0%D1%80%D0%BA%D1%83%D1%88%D0%B0%20%D0%86$" \o "Пошук за автором) Самоактуалізація, самовизначення та самореалізація як рушійна сила кар’єрної спрямованості / І. В. Гаркуша, А. Є. Крижановський // [Вісник Університету імені Альфреда Нобеля. Серія : Педагогіка і психологія](http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?Z21ID=&I21DBN=UJRN&P21DBN=UJRN&S21STN=1&S21REF=10&S21FMT=JUU_all&C21COM=S&S21CNR=20&S21P01=0&S21P02=0&S21P03=IJ=&S21COLORTERMS=1&S21STR=%D0%96100627:%D0%9F%D0%B5%D0%B4.%20%D1%96%20%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB.). - 2020. - № 2. - С. 17-24.

18. [Савчин М. В.](http://catalog.odnb.odessa.ua/opac/index.php?url=/notices/index/399435/default) Вікова психологія : навч. посіб. / Мирослав Васильович Савчин, Леся Павлівна Василенко.– 3-тє вид, перероб., допов.– Київ : Академія, 2017.– 366 с.

19. Швидка, С. О. (2016). САМОАКТУАЛІЗАЦІЯ У СИСТЕМІ ФОРМУВАННЯ ПЕДАГОГІЧНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ МАЙБУТНЬОГО ВЧИТЕЛЯ. *Вісник Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького.<Br> Серія: "Педагогічні науки"*, (1). вилучено із <https://ped-ejournal.cdu.edu.ua/article/view/981>

20. ОСНОВИ ПСИХОЛОГІЇ ТА ПЕДАГОГІКИ. Лабораторний практикум. <https://web.posibnyky.vntu.edu.ua/icgn/11prishak_osnovy_psiholog_pedagogiki_labpraktik/5.html>

21. Куренна Т. В. Самоактуалізація як інтегральна характеристика розвитку особистості педагога // Проблеми загальної та педагогічної психології : зб. наук. праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка Національної АПН України / [за ред. С. Д. Максименка]. – К., 2012. – Т. XIV, част. 6. – С. 224 – 232.

22. Умови самоактуалізації викладачів закладів вищої освіти <http://umo.edu.ua/images/content/nashi_vydanya/visnyk_PO/17_46_2021/social/Bulletin_17_46_Social_and_behavioral_sciences_Brukhovetska,_%D0%A1hausova.pdf>

23. Фрейд З. Психология бессознательного. СПб.: Питер, 2003.

24. Адлер А. Нариси з індивідуальної психології. Х.: Когито-Центр, 2002.

25. Роджерс К. Взгляд на психотерапию. Становления человека. К.: "Прогресс", 1994.

26. Фром Е. Бегство от свободы / Переклад А.І. Фета. Philosophical arkiv, Nyköping (Sweden), 2016.

27. Мэй Р. Человек в поисках себя. М.: Институт общегуманитарных исследований, 2015.

28. Виготський Л.С., Лурія О.Р. Етюди з історії поведінки: Мавпа. Примітив. Дитина. К.: Педагогіка-Прес, 1993.

29. Маклаков А.Г. Загальна психологія. СПб.: Питер, 2001. 592 с.

30. Рубинштейн C.Л. Основы общей психологии. СПб.: Питер, 1999. 720 с.

31. Якобсон П.М. Психологические проблемы мотивации поведения человека. М., 1969.

32. Абульханова-Славська К.О. Стратегия жизни. К.: Мысль, 1991.

33. Леонтьев, Д.А. Самореализация и сущностные силы человека. Психология с человеческим лицом: гуманистическая перспектива постсоветской психологии / Под. ред. Д.А. Леонтьева, В.Г. Щур. М.: Смысл, 1997. С. 156-176.

34. Лазарус Р., Фолкман С. Теория стресса и психофизиологические исследования. *Эмоциональный стресс: физиологические и психологические реакции* / под ред. Л. Леви, В.Н. Мясищева. Л., 1970. С. 178-208.

35. Коростылева Л. А. Психология самореализации личности: Основные сферы жизнедеятельности: Дис. ... д-ра психол. наук: 19.00.01. СПб. 2001. 389 с.

36. Пенькова О.І. Самоактуалізація як чинник самореалізації особистості. <http://appsychology.org.ua/data/jrn/v11/i20/19.pdf>

37. Петровський А.В. Психология про каждого, и каждому про психологию. М.: Видавництво РОУ, 1996. 328 с.

38. Небылицын В.Д. Проблемы психологии индивидуальности / под ред. А.В. Брушлинского и Т.Н. Ушаковой. М.: Московский психолого-социальный институт; Воронеж: Изд-во НПО «МОДЭК», 2000. 688 с.

39. Теплов Б.М. Проблемы индивидуальных различий. М., 1961. 479 с.

40. Крупнов А.И., Новикова И.А., Шляхта Д.А. Комплексные исследования свойств личности: теория и практика. Учеб. пос. для аспирантов, обучающихся по специальности 37.06.01 «Психологические науки» / Москва, 2017. - 220 с.

41. Психолого–педагогічні основи процесу самотворення особистості: монографія / Л.З. Сердюк, Т. М. Яблонська, І. В. Данилюк, О. І. Пенькова, Н.Д. Володарська; за ред. Л. З. Сердюк. К.: Педагогічна думка, 2018. 197 с.

42. Колесниченко В.О. Роль акцентуаций характера в самореализации личности: дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01. Москва, 2013. 144 с.

43. Коржова Е.Ю. Психология личности: Типология теоретических моделей. СПб.: Институт практической психологии, 2004. 542 c.

**ДОДАТКИ**

**Додаток 1. Тест: “Визначення рівня самоактуалізації особистості”  
(опитувач САМОАЛ)**

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 поводив 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 докладаю 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.

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.

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 подобатись 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.

Б) Не варто необдумано 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.

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 загальновизнаними 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 людині 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.

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.

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 бувши 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.

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, аніж нерозділене кохання в житті.

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

Б) Зазвичай розмова не складається через неуважність співрозмовника.

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

Б) Люди бачать мене таким, який я насправді.

**Ключ № 1**

Прагнення до самоактуалізації виявляється такими пунктами тесту:

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1. Б | 16. Б | 31. Б | 46. Б | 61. А | 76. А | 91. А |
| 2. А | 17. Б | 32. А | 47. А | 62. Б | 77. Б | 92. А |
| 3. Б | 18. А | 33. Б | 48. А | 63. Б | 78. Б | 93. А |
| 4. Б | 19. Б | 34. Б | 49. Б | 64. Б | 79. Б | 94. А |
| 5. Б | 20. Б | 35. А | 50. Б | 65. Б | 80. А | 95. А |
| 6. Б | 21. А | 36. Б | 51. Б | 66. Б | 81. Б | 96. Б |
| 7. А | 22. Б | 37. Б | 52. А | 67. Б | 82. Б | 97. Б |
| 8. Б | 23. Б | 38. Б | 53. А | 68. Б | 83. Б | 98. Б |
| 9. А | 24. Б | 39. А | 54. Б | 69. А | 84. А | 99. А |
| 10. А | 25. А | 40. Б | 55. Б | 70. Б | 85. А | 100. Б |
| 11. А | 26. Б | 41. А | 56. Б | 71. Б | 86. А |  |
| 12. Б | 27. А | 42. А | 57. Б | 72. А | 87. Б |  |
| 13. А | 28. А | 43. Б | 58. А | 73. А | 88. А |  |
| 14. Б | 29. Б | 44. А | 59. А | 74. Б | 89. Б |  |
| 15. А | 30. А | 45. А | 60. Б | 75. А | 90. А |  |

***Оціночна шкала***

Кількість збігів відповідей з ключем № 1 визначає загальний рівень самоактуалізації особи у відсотках.

**Ключ № 2**

**Окремі шкали опитувача САМОАЛ подані в таких пунктах:**

1. *Орієнтація в часі*: 1. Б, 11. А, 17. Б, 24. Б, 27. А, 36. Б, 54. Б, 63. Б, 73. А, 80. А.

2. *Цінності:* 2. А, 16. Б, 18. А, 25. А, 28. А, 37. Б, 45. А, 55. Б, 61. А, 64. Б, 72. А, 81. Б, 85. А, 96. Б, 98. Б.

3. *Погляд на природу людини*: 7. А, 15. А, 23. Б, 41. А, 50. Б, 59. А, 69. А, 76. А, 82. Б, 86. А.

4. *Потреба в пізнанні*: 8. Б, 24. Б, 29. Б, 33. Б, 42. А, 51. Б, 53. А, 54.Б, 60. Б, 70. Б.

5. *Креативність (прагнення до творчості):*9. А, 13. А, 16. Б, 25. А, 28. А, 33. Б, 34. Б, 43. Б, 52. А, 55. Б, 61. А, 64. Б, 70. Б, 71. Б, 77. Б.

6. *Автономність*: 5. Б, 9. А, 10. А, 26. Б, 31. Б, 32. А, 37. Б, 44. А, 56. Б, 66. Б, 68. Б, 74. Б, 75. А, 87. Б, 92. А.

7. *Спонтанність*: 5. Б, 21. А, 31. Б, 38. Б, 39. А, 48. А, 57. Б, 67. Б, 74.Б, 83. Б, 89. Б, 91. А, 92. А, 94. А.

8. *Саморозуміння*: 4. Б, 13. А, 20. Б, 30. А, 31. Б, 38. Б, 47. А, 66. Б, 79. Б, 93. А.

9. *Аутосимпатія*: 6. Б, 14. Б, 21. А, 22. Б, 32. А, 40. Б, 49. Б, 58. А, 67.Б, 68. Б, 79. Б, 84. А, 89. Б, 95. А, 97. Б.

10. *Контактність*: 10. А, 29. Б, 35. А, 46. Б, 48. А, 53. А, 62. Б, 78. Б, 90. А, 92. А.

11. *Гнучкість в спілкуванні*: 3. Б, 10. А, 12. Б, 19. Б, 29. Б, 32. А, 46. Б, 48. А, 65. Б, 99. А.

**Оціночна шкала**

Результат 0-5 балів свідчить про низький рівень досягнень за даною шкалою, показник 5-10 балів – середній рівень розвитку, 10-15 балів – високий рівень самоактуалізації.

*Примітка.* Шкали 1, 3, 4, 8, 10 і 11 мають по 10 пунктів, а інші – по 15. Для того, щоб можна було порівняти отримані результати, кількість балів за цими шкалами слід помножити на 1,5. Можна одержати результат у відсотках: 15 балів (максимум за кожною шкалою) – 100%, а число набраних балів – Х%.

**Опис шкал опитувача САМОАЛ**

1.*Шкала орієнтації* в часі показує, наскільки людина живе сьогоденням, не відкладаючи своє життя “на потім” і не намагаючись знайти порятунок у минулому. Високий результат характерний для осіб, що добре розуміють екзистенціальну цінність життя “тут і тепер”, здатних насолоджуватися актуальним моментом, не порівнюючи його з минулими втіхами і не знецінюючи очікуванням майбутніх успіхів. Низький результат показують люди, невротично заглиблені в минулі переживання, з завищеним прагненням до досягнень, підозрілі і невпевнені у собі.

2.*Шкала цінностей*. Високий бал за цією шкалою свідчить, що людина поділяє цінності особи, яка самоактуалізується, до їх числа Абрахам Маслоу відносив такі, як істина, добро, краса, цілісність, відсутність роздвоєності, життєвість, унікальність, досконалість, досягнення, справедливість, порядок, простота, легкість без зусиль, гра, самодостатність. Перевага цих цінностей вказує на прагнення до гармонійного буття і здорових стосунків з людьми, далеке від бажання маніпулювати ними в своїх інтересах.

3.*Погляд на природу людини* може бути позитивним (висока оцінка) або негативним (низька). Ця шкала описує віру в людей, в могутність людських можливостей. Високий показник може інтерпретуватися як стала основа для щирих гармонійних міжособистісних стосунків, природна симпатія, довіра до людей, чесність, неупередженість, доброзичливість.

4. Висока*потреба в пізнанні* характерна для особи, що самоактуалізується, завжди відкритій новим враженням. Ця шкала описує спроможність до миттєвого пізнання – безкорисливе бажання нового, інтерес до об'єктів, не пов'язаний прямо з задоволенням різних потреб. Таке пізнання, вважає Маслоу, точніше і ефективніше, оскільки його процес не деформується бажаннями і потягами, людина при цьому не схильна судити, оцінювати і порівнювати. Вона просто бачить те, що є, і цінує це.

5. Прагнення до творчості або*креативність* – неодмінний атрибут самоактуалізації, яку можна назвати творчим ставленням до життя.

6.*Автономність*, на думку більшості гуманістичних психологів, є головним критерієм психічного здоров’я особи, її цілісності і повноти. Це поняття тяжіє до таких рис, як життєвість (aliveness) і самопідтримка (self – support) у Ф. Перлза, спрямованість зсередини (inner – directed) у Д. Рисмена, зрілість (ripeness) у К. Роджерса. Особа, яка самоактуалізується автономна, незалежна і вільна, однак це не означає відчуження і самітність. В термінах Е. Фромма автономність – це позитивна “свобода для”, що відрізняється від негативної “свободи від”.

7.*Спонтанність* – це якість, що випливає з упевненості в собі і довіри до навколишнього світу, властивих для людей, які є самоактуалізованими. Високий показник за шкалою спонтанності свідчить про те, що самоактуалізація стала способом життя, а не є мрією чи прагненням. Здатність до спонтанної поведінки обмежується культурними нормами, в природному вигляді її можна спостерігати хіба що у маленьких дітей. Спонтанність співвідноситься з такими цінностями, як свобода, природність, гра, легкість без зусилля.

8.*Саморозуміння.* Високий показник за цією шкалою свідчить про чутливість, сензитивність людини до своїх бажань і потреб. У таких людей не формуються психологічні захисти, що заважають людині адекватно сприймати і оцінювати себе, вони не схильні підміняти власні смаки і оцінки зовнішніми соціальними стандартами. Показники за шкалою саморозуміння, спонтанності і аутосимпатії, як правило, пов'язані між собою. Низький бал за шкалою саморозуміння властивий людям невпевненим, які орієнтуються на думку оточуючих. Д. Рисмен називав таких “орієнтованими ззовні” на відміну від “орієнтованих зсередини”.

9.*Аутосимпатія* – природна основа психічного здоров’я і цілісності особи. Низькі показники мають люди невротичні, тривожні, невпевнені в собі. Аутосимпатія зовсім не означає тупої самовтіхи або некритичного самосприйняття, це просто добре усвідомлена “Я-концепція”, що служить джерелом сталої адекватної самооцінки.

10. Шкала*контактності* вимірює товариськість особи, її спроможність до встановлення тривалих і доброзичливих стосунків з оточуючими. В опитувачі САМОАЛ контактність розуміється не як рівень комунікативних здібностей особи або як навички ефективного спілкування, а як загальна схильність до взаємнокорисних і приємних контактів з іншими людьми.

11. Шкала*гнучкості* в спілкуванні співвідноситься з наявністю або відсутністю соціальних стереотипів, спроможністю до адекватного самовираження в спілкуванні. Високі показники свідчать про автентичну взаємодію з оточуючими, спроможність до саморозкриття. Люди з високою оцінкою за цією шкалою орієнтовані на особистісне спілкування, не схильні до фальшу або маніпуляцій, не змішують саморозкриття особи з самопредставленням – стратегією і тактикою управління створюваним враженням. Низькі показники характерні для людей ригідних, негнучких, не впевнених у власній привабливості, в тому, що вони цікаві співрозмовнику, та спілкування з якими може приносити задоволення.