

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ВОЛИНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ІМЕНІ ЛЕСІ УКРАЇНКИ  
ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ  
КАФЕДРА ПЕДАГОГІЧНОЇ ТА ВІКОВОЇ ПСИХОЛОГІЇ**

На правах рукопису

**СТАРЧЕВСЬКА НАТАЛІЯ РОМАНІВНА**

**САМОРЕАЛІЗАЦІЯ ЯК ЦІННІСНО-СМИСЛОВИЙ І ЗМІСТОВО-  
ФУНКЦІОНАЛЬНИЙ КОМПОНЕНТ  
ЗАГАЛЬНООСОБИСТІСНОГО СТАНОВЛЕННЯ  
СТАРШОКЛАСНИКІВ ТА СТУДЕНТІВ**

**Спеціальність: 053 Психологія  
Освітньо-професійна програма: Психологія  
Робота на здобуття освітнього ступеня «Магістр»**

Науковий керівник:  
ГОШОВСЬКИЙ ЯРОСЛАВ  
ОЛЕКСАНДРОВИЧ,  
доктор психологічних наук,  
професор

РЕКОМЕНДОВАНО ДО ПОДАННЯ В ДЕК  
Протокол №  
засідання кафедри педагогічної  
та вікової психології  
від \_\_\_\_\_ 2024 р.

Завідувач кафедри  
доктор психологічних наук,  
проф. Гошовський Я. О. \_\_\_\_\_

**ЛУЦЬК-2024**

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП</b> .....	3
<b>РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ САМОРЕАЛІЗАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ</b>	
1.1. Феноменологія самореалізації особистості : теоретичні аспекти проблеми.....	7
1.2. Психологічні особливості самореалізації молоді в освітньому просторі та інші ракурси цього процесу.....	19
<b>РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ВИВЧЕННЯ САМОРЕАЛІЗАЦІЇ СТУДЕНТІВ ТА УЧНІВ У СУЧАСНОМУ ОСВІТНЬОМУ ПРОСТОРИ</b>	
2.1. Організаційні та процедурно-методичні основи емпіричного дослідження.....	27
2.2. Кількісно-аналітична та якісна інтерпретація отриманих емпіричних результатів.....	35
<b>ВИСНОВКИ</b> .....	49
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ</b> .....	52
<b>ДОДАТКИ</b>	

## ВСТУП

**Актуальність дослідження.** Глобальні соціально-психологічні, політичні й ідеологічні зміни у вітчизняному соціумі, криваві реалії війни зумовлюють іноді як ситуації загального ступору, так і спалахи діяльнісної активності. Відбувається коливання і переходи від пасивності до активності, від скутості до самореалізації. До того ж самореалізація пересічних громадян України відбувається у дуже широкому ракурсі : від безпосередньої участі в бойових діях до посиленого надання волонтерської допомоги.

Численні потрясіння трансформують психічний світ особистості, однак самореалізація залишається магістральним шляхом розвитку, оскільки біосоціальні світоглядно-мотиваційні вектори розвитку/саморозвитку є ключовим життєвим завданням і призначенням людини.

Особливо складно ситуація розвивається в плані забезпечення можливостей для самореалізації сучасної молоді, попри те, що чи не кожне покоління вітчизняної молоді має свої виклики, проблеми, цінності, наміри й пріоритети.

Безперечно, проблема особистісної самореалізації є дуже розлогою та багатогранною й вивчається у контексті всіх галузей людинознавчого циклу, зокрема соціології, філософії, педагогіки і, звичайно, психології.

Науково-психологічна посилена увага феноменології самореалізації була зосереджена в працях видатних учених гуманістичної, екзистенційної, соціобіхевіористської психології (С. Максименко, А. Маслоу, К. Роджерс, Е. Фромм та ін.).

Більшість дослідників цілком закономірно стверджують про існування певної суміжності різних понять, які є досить симптоматично близькими, тому спільні складові самореалізації знаходимо у таких поняттях: самоаналіз, самопізнання, самоусвідомлення, саморозвиток,

самодетермінація, самоактуалізація, самоакцептація, самоактивація, самоконтроль, самофутурування, самоповага, і власне особистісна самореалізація.

Самореалізація особистості перебуває у тісному взаємозв'язку з різними компонентами самосвідомості, насамперед самооцінкою, образом Я, Я-концепцією та іншими компонентами людської самості. Успішна самореалізація можлива у взаємодії з різними психологічними конструктами, тому система цінностей як аксіологічних пріоритетів, рефлексія як соціально-психічне відображення, креативність як невинна різнобічна творчість у багатьох сферах самореалізації.

Самореалізація на рівні сім'ї, успішна самоактуалізація в професії постають життєвим кредом для молоді людини, яка мислить перспективно.

Самореалізація в різних життєво-побутових ситуаціях, наприклад у випадку різномодальної життєвої кризи, потребує докладання особливих зусиль.

Різнобічні ракурси окресленої проблематики зосереджені у працях Г. Балла, О. Бондаренка, Ж. Вірної, Є. Головахи, Я. Гошовського, П. Лушина, С. Максименка, В. Панка, М. Пірен, Т. Титаренко та ін.

У всіх дослідників є свої світоглядні концептуальні погляди й аспекти, однак спільним є визнання екзистенційної значущості феномена самореалізації для людини як біосоціальної істоти.

Загалом, самореалізацію трактують як тривалий і складний процес, результатом якого є здійснення задумів, бажань, намірів, а також базових особистісних потреб, і мотивів, настановлень і поглядів, тобто здійснення якнайширшої гами основ свого життєвого розвитку.

Широке різноманіття концептуальних підходів лише засвідчує актуальність досліджуваної проблематики та потребує поглиблених досліджень з метою встановлення як психологічного змісту дефініції, так і поліфундаментального осмислення і задіяння такого, здавалося б,

добре відомого терміну як «самореалізація».

Актуальність і недостатнє висвітлення проблеми самореалізації сучасної молоді потребує подальших теоретико-емпіричних студій, тому якраз такий стан справ і зумовив вибір нами цієї теми для нашого магістерського дослідження.

**Об'єкт дослідження** – особистісне самоусвідомлення та індивідуально-соціальне становлення особистості в освітньому процесі.

**Предмет дослідження** – самореалізація молодої людини як ціннісно-смісловий і змістово-функціональний компонент загальноособистісного становлення учнівської й студентської молоді.

**Мета дослідження** – здійснити теоретичне обґрунтування й емпіричне вивчення психологічних особливостей самореалізації молоді в освітньому просторі вітчизняних закладів.

Згідно з метою було поставлено такі основні **завдання**:

1) здійснити аналітичний огляд джерелознавчої бази з проблем самореалізації сучасної молоді в освітньому процесі вітчизняних навчальних інституцій;

2) здійснити емпіричне вивчення психологічних особливостей самореалізації старшокласників і студентів;

3) укласти програму активного психолого-педагогічного супроводу особливостей саморозвитку й самореалізації сучасної молоді.

**Методи дослідження** – нами було укладено такий психодіагностичний інструментарій:

методика «САТ» Е. Шострома («Самоактуалізаційний тест»);

«Тест смисложиттєвих орієнтацій» Д.О. Леонтьєва;

«КОЗ-2» (комунікативні та організаційні здібності) (В.В. Синявський і Б.О. Федоришин);

«Дослідження спрямованості особистості» Б. Басса;

Статистична обробка даних відбувалася із залученням методу кореляційного аналізу.

**Експериментальна база дослідження.** Гетерогенну вибірку склали : учні 10-11 класів Луцького ліцею № 4 Луцької міської ради (30 осіб); студенти другого курсу Волинського національного університету імені Лесі Українки (28 осіб); Сумарно 58 досліджуваних.

Зазначимо, що емпіричні психодіагностичні студії відбувалися як індивідуально, так і з невеликими статистично репрезентативними групами досліджуваних.

**Теоретичне значення дослідження** полягає в поглибленні та розширенні наукових уявлень про психологічні особливості самореалізації сучасної молоді.

**Практичне значення дослідження** полягає в тому, що отримані в ньому результати можуть бути використані психологами, батьками для якісної оптимізації самореалізаційних/самоактуалізаційних тактик і стратегій учнів і студентів

**Апробація результатів дослідження** відбулася в роботі :

1) науково-практичного семінару з міжнародною участю «Феноменологія депривації: психолого-педагогічний і теоретико-прикладний дискурс. Ремедіум 14» (2-4 квітня 2024 р., м. Луцьк);

2) Засідання круглого столу «Травмована українська ідентичність : шляхи зцілення і розвитку» (30 квітня 2024 року, м. Львів).

3) XI міжнародної науково-практичної інтернет-конференції «Соціальна адаптація особистості в сучасному суспільстві» із циклу «Психологічні складові сталого розвитку суспільства : пошук психологічного обґрунтування викликів сучасності». (16-20 грудня 2024 року, м. Луцьк).

## **РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ САМОРЕАЛІЗАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ**

### **1.1. Феноменологія самореалізації особистості : теоретичні аспекти проблеми**

Поміж різних тематичних напрямків сучасної психологічної науки одним із дуже важливих постає ракурс питань, присвячений вивченню феноменології самореалізації людини, яка, будучи і біологічною, і соціальною істотою, прагне до досягнення власних самоактуалізаційних стратегій.

Безперечно, окремого дослідницького теоретико-емпіричного статусу і ваги набуває таке знакове для людини і її психології поняття як «самоздійснення». Воно акумулює життєву енергію, фіксує той доробок, який вміщує безпосередню поступову і тривалу в часі процесуально-результативну сутність людини, яка досягла (або не зуміла цього, на жаль, з різних причин зробити) істотних реалізацій особистісних потенціалів упродовж життя

Зазвичай самореалізацію диференціюють на різні види й типи, однак найтипівіша шкала така : самореалізація 1) діяльнісна, 2) соціальна, 3) особистісна.

Особистісну самореалізацію прагне здобути кожен член суспільства, адже по суті це безпосереднє морально-духовне прогресування людини, її якісне зростання як сучасної особистості.

Вона передбачає активну реалізацію свого глибинного внутрішнього (правда, інколи пригніченого або затаєного) потенціалу, системне й помітне вдосконалення характерологічних параметрів, особистісних якостей і рис, які дають змогу реалізовувати своє багатогранне й глибоко інтимне Я у різних сферах життєдіяльності.

Традиційно виокремлюють різні базальні основи й ключові умови самореалізації особистості: 1) соціальні; 2) психофізіологічні; 3) екопсихологічні; 4) власне психологічні; 5) педагогічні та ін.

Також зазвичай вичленовують різні умови, насамперед внутрішні і зовнішні умови, які допомагають становленню особистості в режимі діяльній і результативній самоактивації і загалом самореалізації. Особистість зосереджує напрям своєї реалізації у різні зовнішні просторові вектори, тим самим нібито перетворюючи довкілля, і з різною мірою активності впливаючи на інших людей.

Звичайно, що це може бути спрямовано всередину, що культивує намір і старання перетворюватися, урізноманітнюючи свою сутність, удосконалюючи власне тіло і душу, тобто розбудовуючи саму себе в різних сферах.

Інтелектуально, духовно, фізично, морально, коректуючи свій життєвий і професійний план і намір людина різномірно самореалізується.

Внутрішні умови включають багато компонентів, що значним чином істотно залежать від самої людини. Сюди можна зарахувати суму власних ціннісних орієнтацій, багатогранність локусу контролю, мотиваційно-вольові навички, загальну психологічну готовність і прагнення до активної самореалізації.

По суті, самореалізація виступає мірилом накопичення інтегрованих якостей людини на кожному конкретному етапі вікового, соціального розвитку.

Умови, які безпосередньо виступають як об'єктивні і жодним чином не залежать від самої особистості можна зарахувати соціальну ситуацію розвитку, насамперед свої соціальне становище, справжній рівень сімейного, матеріального, духовного, фахового та іншого життя, соціоекологічне становище у певній соціальній та екологічній ніші та ін.



Зовнішні умови це насамперед розвивальний освітній виховний психопростір, завдяки якому діти, підлітки, юнаки набувають ознак соціалізації та стають спроможними до самореалізаційних вчинків у різних сферах.

Як відомо, самовизначення відбувається або через власну тривожність, або через особистісну відповідальність, адже якраз сама людина як біосоціальна істота робить самостійний вибір у таких основних диспозиціях:

- 1) активність – пасивність;
- 2) добре – погано.

По суті, людина реалізує свою свободу, хвилюється, бо несе за це відповідальність. Тому свобода – це насамперед спроможність особистості активно діяти не за впливом і тиском зовнішніх детермінант, а можливість втілювати й реалізувати внутрішні наміри, ідеї, переконання, думки, мрії, плани в своїй повсякденній поведінці, професійній творчій діяльності, міжособистісному спілкуванні тощо.

Тому основою самовизначення людини є її переконання про себе та весь довколишній біо- і соціосвіт. Внаслідок цього самореалізація найкраще й найістотніше проявляється при розвиненому самовизначенні, коли особистість чітко відчуває та знає, що своєю творчістю вона може і хоче донести до людей.

Згідно з поглядами А. Маслоу, самоактуалізація — це досягнення досконалості в тому, що людина робить. Варто констатувати, що близькі терміни, такі як самоактуалізація і самореалізація, часто вживаються як синоніми й дуже взаємопов'язані за своєю сутністю та функціями.

У поглядах К. Роджерса зустрічаємо твердження про те, що самоактуалізація є особливим здобутком, досягненням, оволодінням людиною свого особистісного успіху й акме, інтенсивного соціально-психологічного становлення й розвитку, тобто поціновуваного в

соціальному плані та індивідуальному психосвіті результатів своєї творчої діяльності упродовж визначеного часу.

Самоактуалізаційні тенденції, власне як і сама самоактуалізація є свідченням досягнення високого й результативного успіху, що супроводжується і детермінується помітним самовдосконаленням та визнанням досягнутого упродовж усього життя. Однак пропри спорідненість таких співмірних понять, їхню семантику й функціональну близькість одне одному за своєю психологічною природою це все ж таки дещо різні явища.

Звичайно, що у статусної соціально успішно самореалізованої людини повинні проявлятися різні суспільно корисні версії, опції та функції, наприклад, інтенсивна самоналаштованість на емпатію, діяльнісна участь у безкоштовній допомозі іншим, помітна й резонансна громадська діяльність, шляхетна й альтруїстична волонтерська активність.

Тобто повинна бути задіяність у таких справах, в яких людина як соціальна істота, як сучасна особистість має змогу реалізувати себе в різних соціальних інституціях, осередках, ролях, статусах, спільнотах, групах (великих, малих), привносячи якісно корисний вклад у загальну суспільну життєдіяльність спільноти.

Активна й повномірна діяльнісна самореалізація полягає зводиться до різнобічного задіяння людиною своїх потенціалів щодо різних видів, форм і варіантів діяльності, а також сприяє її самовираженню на різних рівнях, і різних ролях і статусах.

У монографії Титаренко, Т. М. проблема самореалізації особистості висвітлена в широкому філософсько-психологічному контексті, зокрема крізь призму психології життєтворення людини в сучасному складному і кризовому світі.

Розроблено і запропоновано потужні методологічні засади вивчення цього складного явища, наголос зроблено на синтезі вітчизняного й

зарубіжного досвіду щодо розкриття особистісних траєкторій самоздійснення в сімейному житті, професії та всіх інших сферах самоактуалізації [23].

Також Титаренко Т. М. розкриває особливості і способи реального психолого-педагогічного впливу життєвих домагань людини на процес особистісного самоздійснення та виокремлює найістотніші вектори задіяння різних видів супроводу, зокрема й психотерапевтичного.

Констатовано базові вузли проблем і запропоновано технології та підходи для їхнього вирішення. Презентовано детальну цілісну систему різнобічного статусно-рольового, професійного, сімейного та ін. самоздійснення людини як комплексу самореалізаційних намірів, прагнень, мотивів, домагань тощо [24].

Філософсько-психологічні засади широкої детермінації особистісного і фахового самоздійснення працівників різних професій подає Кокун О., зазначаючи, що вітчизняні педагогіка та психологія мають плідний доробок у цій сфері.

Соціально-психологічну ідентифікацію, емпатію, рефлексію як один із визначальних механізмів саморозвитку особистості доцільно враховувати упродовж перцептивного розвитку й реалізації різних власних задатків, досягнень і спонук [10].

На думку Булах, І. С., ключові витoki й першооснови особистісного зростання сучасної людини лежать у глибинах її спонукально-мотиваційної сфери, ціннісних орієнтаціях як системі тих базових загальнолюдських вартостей, які роблять людину людиною. Самореалізація можлива як урухомлення власних задатків та потенціалів, як стимуляція прихованих життєдайних сил людини як біосоціального організму [3].

Ryan, R.M. & Deci, E.L. різнопланово позиціонують теорію самовизначення та сприяння внутрішньої особистісної мотивації,

успішного й результативного соціального розвитку та сімейного і професійного благополуччя.

Відзначено стимулюючий потенціал мотивації як системи різних мотивів (близьких і віддалених насамперед), завдяки чому можлива самореалізація людини в різних векторах активності.

Якісне благополуччя корелює із всіма компонентами самореалізаційної налаштованості, тому людина прагне досягнути поставлену мету й відчувати себе як самореалізованою, так і самоактуалізованою [39].

Як вважає Штепа О. С., психологічні особливості якісного формування і становлення особистісної зрілості відбуваються в режимі посилення й активації глибинних ресурсів, затаєних потенціалів, тобто глибинна самоактуалізаційна робота.

Зріла людина як самореалізований суб'єкт різнорівневих соціально-інфраструктурних ситуацій, чинників і обставин передбачає посідання певних статусів та відігравання потрібних ролей як віддзеркалення досягнень власного життєвого шляху. Зрілість корелює із позитивним усвідомленням власного Я, задоволеністю етапами прожитого життєвого шляху [26].

Як вважає у дисертаційному дослідженні Гриньова, О.М., потрібно обов'язково зважати на психологічні особливості проектування людиною власного життєвого шляху, культивування нею свого ното- і соціогенезу. Як відомо, особистістю юнацького віку переживаються численні кризи, тому самореалізація в цьому векторі полягає насамперед у подоланні кризи самоототожнення, позбавлення себе симптомів дифузної ідентичності, яка перешкоджає гармонійності особистісного розвитку і соціально-психологічного становлення в соціумі [5].

Murray, P. вбачає причину забезпечення самореалізації особистості в стійкому Я. Застосувавши особистий підхід до освіти з питань сталого

розвитку суспільства можна окреслити основні напрямки скерування самореалізаційної активності великих груп.

Безперечно, ракурс розвитку зумовлений мотивацією та домаганнями, однак особистість повинна активізувати власну самість, своє Я, самооцінку й самоаналіз, щоб досягнути оптимальних результатів [36].

Гупаловська, В.А. в авторефераті дисертації пише концентровано про те, як планована професійна самореалізація особистості виступає вагомим мотиваційним і детермінаційним чинником становлення сучасної жінки. Фахове вдосконалення потребує врахування як особистісних задатків і потенціалів, так специфіку гендерної диференціації, особливо ж у вимірі жіночності.

Констатовано широку гаму самоактуалізаційних тенденцій, якої набуває жінка упродовж долання щаблів онтогенетичного становлення та фахового, зокрема освітнього самовдосконалення у багатьох сферах активної життєдіяльності [8].

Широке коло психологічних проблем і особливостей потужного й різновекторного потенціалу особистісної самореалізації висвітлює в авторефераті дисертаційної роботи Кривцова Н.В. Самореалізація як синтез самоаналізу, самооцінювання, самодетермінування породжує широкий контекст діяльності.

Тому рух людини вперед є своєрідним підсумком залучення нею особистісних намагань, реалізації прагнень, доведення до логічного завершення намічених планів, тобто загальна самомотивація до самоактуалізаційного реалізування в різних «соціальних проектах» - дітях, сімейному побуті, умовах навчання і праці, статусно-рольових орієнтирах і досягненнях [9].

Коропецька, О.М. багатогранно розкриває специфіку особистісного потенціалу людини як якісної основи й засади її соціогенезу, а також

різнобічної самореалізації як фахівця певної сфери людського знання і діяльності [11].

Spry, N. в «Австралійському журналі навчання дорослих» аналізує дуже важливу для повноцінного існування соціуму проблему, зокрема те, як інтенсивна програма різнобічного особистого розвитку посилює та істотно зміцнює багатоманіття соціальних зв'язків, а також те, як вона мобілізує жінок до самореалізації у суспільстві. Такий корисний інноваційний досвід буде активно сприяти покращенню стану справ, зокрема за умови його інкультурації в українські реалії [40].

Б. П. Лазоренко, І. М. Пінчук пишуть про важливу роль і результативне знакове розповсюдження конкретних «працюючих» допомагальних практик і технік в процесі організації діяльності розповсюджених консультативних пунктів “Довіра”, зокрема запровадженими у державі центрами соціальних служб для сучасної вітчизняної молоді. У методичному посібнику наведено перелік найактуальніших психотехнік і занять, які сприяють самореалізації як психологів, так і тих, з ким він працює [14].

Manojkumar, A. розкриває дуже актуальну проблему, зокрема наводить результати дослідження інших вчених, а також досвід застосування авторських практик саморозвитку людини під час пандемії Covid-19.

У знаному Східноазіатському журналі мультидисциплінарних досліджень викладено цікаві результати, які стосуються тих психотехнік, які дозволяють обходити й долати обмеження та віднаходити шляхи самоактуалізаційного прориву.

На думку вченого, людина повинна активізувати власні потенціали й переключити їх на вирішення нагальних проблем, минаючи різнотипні обмеження рухливості як свободи пересування в пандемійному просторі й блокованих соціальних умовах тощо [32].

Meyers, M. проводить прискіпливий аналіз тих умов, обставин і детермінант, які призводять до помітного посилення особистісного зростання людини. Висвітлено вплив сильних особистісних сторін на власну ініціативу щодо якісної та кількісної оптимізації свого особистісного зростання.

Враховано перелік гальмівних чинників, які блокують успішну соціо- і психогенезу людини як самоактуалізованої біосоціальної істоти. Розкрито дуже широкий тезаурус особистісних рис, характерологічних ознак, задатків і набутих навичок в покращенні поступального руху людини до самореалізації [33].

Spytska, L. робить особливий науковий наголос на висвітленні проблеми «саморозвиток і самореалізація сучасної молоді у сфері дозвілля» та презентує найрізноманітніші моделі самоактуалізаційного спрямування.

Виокремлено багато психологічних аспектів цього складного процесу, проаналізовано вікові ракурси становлення в дозвілєвій сфері, насамперед у музичному, спортивному, танцювальному та інших ракурсах особистісної самореалізації [41].

Thesis, M. виокремлює вузько специфічний ракурс проблеми саморозвитку і самореалізації людини, зокрема наголошено на необхідності «слухання свого «Я»» упродовж саморозвитку лідера. Самоаналіз і самозаглиблення дають змогу повномірно й об'єктивно отримати в міжособистісній взаємодії певну рефлексію того, яким тебе бачать люди.

Тому самореалізація в політичній площині можлива якраз завдяки аналітичному проникненню у власну самість, своє Я та реагування на настрої, міркування інших людей щодо цього політично усвідомленого самоосмислення та дій у ракурсі реалізації політичних ідей, а також відповідальність за них [42].

Milfont, T.L., & Swarzenhal, M. у цікавому й неординарному дослідженні дають вичерпні авторські пояснення, чому «жайворонки орієнтовані на майбутнє, а сови лише на сьогодні».

Найвагомішу роль дослідники відводять такому поняттю як самоконтроль, адже якраз він виступає тим найістотнішим явищем, яке опосередковує відносини хронотопу і перспективи.

На рівні хронобіології як основ поєднання різних досліджень у розумінні часу (часу, часу життя тощо) пропонується цікаве бачення реалізованості людини у власному психопросторі, яке можливе насамперед завдяки самоактивації [34].

Саморозвиткове спрямування тісно пов'язане із системним становленням людини як особистості, тому всі біологічно закладені задатки «співпрацюють» з об'єктивно існуючими соціальними умовами, думками, намірами, прагненнями і рішеннями інших, тобто людьми як членами певної спільноти.

В українській психологічній науці набирає посиленого вивчення проблема самодетермінації як універсальної спроможності людини до самотоврення і самоздійснення. (Ж. Вірна, С. Максименко, О. Кокун, Л. Сердюк тощо).

Від того, наскільки успішно людина здійснює та забезпечує переживання життєвого вибору, від результативності й налаштованості її спонукально-мотиваційної сфери значною мірою залежить результативність саморегуляції.

Самодетермінація передбачає синтез внутрішньопсихологічних джерел дії, посилену вчинковість як здатність робити рішучі кроки і вона безпосередньо включена у складний процес особистісного становлення й розвитку.

Самодетермінація передбачає осмисленість людиною власних тактик і стратегій, які забезпечують їй поступ у різних векторах реалізації власного Я, тому, попри те, що проблема самореалізації як



успішного саморозвитку є надзвичайно складною і багатогранною, все ж в основі лежить феномен людини, яка розвивається і є спроможною до руху як саморуху (за Г.С. Костюком)

Загалом, теоретико-методологічний аналіз окресленої тематичної проблеми засвідчує, що феномен особистісної самореалізації постає детальним предметом пильної науково-дослідної уваги багатьох учених.

Отож особистісна самореалізація як самостійна наукова проблема досліджувалася в різноманітних ракурсах і аспектах: від поглибленого пошуку основних механізмів соціального й індивідуального розвитку людини як ключових і найважливіших детермінант цього тривалого і складного процесу до феноменології самоактуалізації (за А. Маслоу).

По суті, термінологічне наповнення «самореалізації» в розширеному контексті сучасної вітчизняної психології зазвичай найчастіше трактується як здатність і спроможність людини реалізувати свій різно потужний потенціал, саму себе, причому з урахуванням задатків, здібностей, мотивів та віднайденням і актуалізацією своїх внутрішніх ресурсів і врахування впливу зовнішніх чинників.

Самореалізація є здійсненням справжньою реалізованістю притаманних особистісних та індивідуальних потенціалів, а також реальною актуалізацією та втіленням намірів, бажань, запитів, потягів, мотивів, умінь, потреб, навичок, здатностей, спроможностей, схильностей пізнати самого себе і самоактуалізуватися.

Важливе значення відіграє особистісне самовираження, без якого самореалізація теж не була б можливою, оскільки лише досягнення справжнього результату передбачає наявність складних процесів самоаналізу, самосприйняття, самовираження, тобто всіх, які призводять до саморозвитку.

Упродовж самореалізації зазвичай активно однак різночасово відбувається справжнє (іноді лише уявлюване) втілення у свою життєдіяльність власних міркувань, намірів, уявлень про самого себе,

па також про шляхи, способи і засоби особистісного становлення у просторі і часі буття в конкретному соціумі, в певні спільноті, в реальній соціальній ніші тощо.

Методи такого становлення є різними, проте найважливіше в них є забезпечення реалізації стану справ.

Загалом, традиційно тривалий процес самореалізації можна презентувати як долання чотирьох основних етапів, тісно пов'язаних з оволодінням конкретним видом активної діяльності:

- 1) самоідентифікація;
- 2) саморозвиток;
- 3) самоактуалізації;
- 4) власне самореалізація.

Зазначимо, що кожен з цих важливих етапів відіграє свої функції та несе значущість у життєвому просторі людини.

Саморозвиток особистості відбувається послідовно (правда, інколи стрибкоподібно) завдяки якісним і кількісним самозмінам суб'єкта як такого, що спрямований на реалізацію власного Я-ідеального (на відміну від Я-реального).

Слід зазначити, що справжній саморозвиток і справжня самореалізація постійно перебувають у єдності, тісно взаємопов'язані, адже без саморозвитку не відбувається жодної складової, яка входить у поняття «самореалізація». Такі процеси є дифузними, хаотичними, стихійними і безрезультатними, оскільки лише повномірна самореалізація може успішно мотивувати особистісний саморозвиток.

Невпинне прагнення і намагання бути вільним, досягнути повномірного розвитку своїх задатків, вроджених можливостей, потенціалів постають знаково найважливішими стимулами й мотивами дій особистості.

Ключовим постає прагнення бути господарем власної долі, досягнути й осягнути справній найглибший сенс буття себе як людини певного історичного часу.

## 1.2. Психологічні особливості самореалізації молоді в освітньому просторі та інші ракурси цього процесу

Barnett, R. розкриває специфіку відновлення універсального в університеті, тобто вся філософія та теорія сучасної освіти, повинна враховувати поліваріантність самореалізації людини в освітньому університетському просторі і згодом упродовж фахової діяльності.

Багатоманіття різних освітніх модулів повинна враховувати прикладний ракурс. адже крім загальної ерудованості потрібні компетенції у вузькій сфері, зокрема в отриманих професійно зорієнтованих базах знань, наприклад, у геології, юриспруденції, педагогіці, психології, економіці, історії тощо [14; 17; 23; 29; 34; 40 ].

В іншому цікавому й резонансному дослідженні Barnett, R. констатує на поліфонізмі сучасного освітнього дискурсу як широкої платформи для самореалізації молоді людини і пропонує гасло «Being a University» - Будучи університетом. Віднаходимо підтекстне звернення уваги на універалізмі університетської освіти, що означає багатовимірність знань і самореалізації [29].

Габа, І. М. у дисертаційній роботі здійснила розгалужене теоретико-емпіричне вивчення основних соціально-психологічних складових потужного розвивального потенціалу сучасної школи, вітчизняного і зарубіжного шкільництва.

Дослідниця зазначає, що розвивальне завдання широкого освітнього середовища й психологічного мікроклімату закладу українського вищого навчального закладу базується на усталених традиціях, на врахуванні опори на особистісний саморозвиток дітей шкільного віку під впливом виваженого задіяння сучасних розвивальних та інноваційних психотехнологій [4].

На думку знаних запорізьких науковців Губи, Н.О., Козюри, Н.В., психологічні особливості формування активних копінг-тактик і копінг-

стратегій у студентів університетів, які навчаються на різних спеціальностях, виступають якісною та кількісною запорукою їхнього самоздійснення.

Особистісна і фахова самореалізація можливі завдяки оволодінню осмисленим психологічним захистом і задіянням його в ситуаціях протистояння конфліктному чи кризовому впливу на молоду людину. Копінг-стратегія дозволяє бути впевненішим як у фаховому навчанні, так і в системі розгалуженої міжособистісної взаємодії на різних ланках комунікації [6].

Pufal-Struzik, I. висвітлює проблемне коло самореалізаційної активності людини, зокрема аналізує феноменологію самоактуалізації та інші аспекти особистості. Зазначено, що якраз вони виступають потужними предикторами психічного здоров'я в сучасних інтелектуально обдарованих студентів університетів.

Прагнення до реалізованості в різних сферах спонукає до помітної активності та намаганнях досягнути багато ракурсів і векторів розвитку: від мистецтва і спорту до навчання і науки. Обдарованість стимулюється самоактивізацією, адже самореалізація теж є вкрай складним процесом, що потребує як когнітивних, так і емоційних та соціальних і інших компетенцій молодої людини [37].

Madin Z. пише про специфіку різномодального стимулювання професійно-особистісного саморозвитку майбутніх педагогів, причому якраз у ракурсі стимуляції системи їхньої ціннісно-сміслової орієнтації у фаховій та особистісній сферах життєдіяльності. Реставрація старих цінностей, віднайдення нових наповнює «аксіологічний портрет» особистості якісно видозміненими сенсами і дає змогу побудувати оптимістичну траєкторію соціально-особистісної самореалізації в різних векторах [31].

Також Madin Z. констатує цілу низку психологічних особливостей і детермінант, які зумовлюють стимулювання професійного та

особистісного саморозвитку майбутніх учителів, зокрема у оптимізації їхньої контексті ціннісно-сислової орієнтації як системи видозмінених вартостей, які генерують прогресивний поступ людини до повномірного самоздійснення [31].

Paranthaman, A. наголошує на значенні самоосвіти як базової умови якісного і різнобічного професійно-особистісного розвитку. оволодіння сучасними технологіями ще на рівні університетської лави дозволяє опанувати власним психосвітом, причому у плані самоздійснення та самовдосконалення. Самоосвіта як інтенсивний спосіб набуття знань повинна корелювати з емпірично-прикладним ракурсом, тобто оволодінням практичними навичками. Самореалізація освіченої людини значною мірою базується на її самоосвітньому коефіцієнті інтелекту та дає снагу досягнути поставленої мети [38]

Vasciuc, S. пропонує до розгляду численні науково логічні роздуми про розвиток особистості, а також презентує різні факти і правила, які слід застосовувати в управлінні людьми, які відповідають за розвиток компаніями.

Будучи самі керівниками, такі люди мають багато ресурсів для самореалізації, однак потрібно не забувати про психологію членів команди, про корпоративну культуру взаємного соціального, матеріального і морального стимулювання успіху спільної професійної справи.

Самореалізація у фаховому вимірі керівника компанії передбачає різномірну, але позитивно зорієнтовану самореалізованість кожного з учасників виробничого процесу [44].

Окремим ракурсом сучасних науково-психологічних досліджень постає вивчення специфіки самореалізації людей з психофізичними вадами розвитку. У вітчизняній науці є ціла низка досліджень, окремі з яких нами презентовані нижче.

Molina, V. M., Rodriguez, H. P., Aguilar, N. M., Fernández, A. C., & Moriña, A. відзначають дуже вагому роль, яку відіграють викладачі та інклюзивна освіта в забезпеченні самореалізації дітей з особливими психофізичними потребами. Крізь призму науково-психологічних досліджень особливих освітніх потреб, дітей з психофізичними вадами проаналізовано розвивальний потенціал психолого-педагогічного й медичного супроводу в забезпеченні оптимального і просоціального розвитку особливих дітей. Наголос зроблено на допомагаючій функції вчителів, психологів, реабілітологів, які сприяють самореалізації таких дітей в різних освітніх інституціях [35].

Барна, М.В. детально аналізує психологічні особливості появи та побудови подальших стратегій самореалізації у студентів-інвалідів, які навчаються в різнотипних закладах. На рівні дисертаційного дослідження здійснено широке теоретико-емпіричне вивчення такої надзвичайно важливої та складної тематики. Описано психореабілітаційні технології супроводу й надання їм допомоги [1].

Подібну проблематику заторкує Бойко, Г.М., яка констатує, що психореабілітаційні допомога і виважений супровід навчання студентів різних освітніх інституцій, які мають особливі освітні потреби, набуває дуже значущого загальнодержавного значення.

Пропонуються основи інклюзивно-освітнього простору та подані чіткі психотехнології налагодження такого системного супроводу. Розкрито міжнародний і вітчизняний досвід і перспективи розвитку такої форми сприяння самореалізації молодих людей в різних сферах їхнього соціального актуального генезу [2].

На рівні дисертаційної роботи Гуляєва, О.В. розкриває фундаментальні і часткові чинники психологічного благополуччя тих студентів, які маю виражені обмежені можливості здоров'я, навчаючись на різних професійних напрямках підготовки.

Авторкою розроблено як аналітико-теоретичний пласт проблем, так і здійснено цікаве емпіричне вивчення такого актуального і вкрай складного кола проблем, причому з дуже ускладненою вибіркою досліджуваних. Зроблені системні рекомендації щодо істотного покращення стану справ [7].

Купрєєва, О.І. аналізує систему базових предикторів особистісної самореалізації студентів, які мають інвалідність. Дослідниця розкриває широке коло проблем, зокрема в контексті розвитку і запровадження інклюзивного освітнього середовища, яке повинно бути залучено у вітчизняну практику взаємин з такими категоріями людей.

Подано як теоретичні викладки, так і виокремлено найважливіші проблеми, а також описано результативні й плідні перспективи внаслідок застосування в практиці найкращих підходів рекреаційного, реабілітаційного інклюзивного досвіду [12].

У подібному ключі виконані дві інші праці, аналіз яких подаємо. Зокрема, Мельников О. В., Баханов О. Ю. пишуть про необхідність залучення українських дітей та молоді до важливої психопрофілактичної та гуманно просоціальної суспільно-педагогічної роботи за методикою “рівний–рівному”.

Дослідники розкривають на прикладі активної діяльності “Спікерського бюро” цікаві й працюючі тактики і стратегії самореалізації особистості як підхід, що враховує насамперед формування здорового способу життя. Спорт, рухова активність мистецькі практики виступають запорукою самореалізації в різних вимірах життєдіяльності. особливо ж у випадку особистісної неповносправності [15].

Детальне висвітлення популярної концепції реалізації освіти “рівний-рівному”, насамперед у ракурсі запровадження здорового способу життя серед сучасної молоді України здійснили Оржеховська В. М., Пилипенко О. І., Андрущак Л. І.



Подано аналіз різноманітних доробків у цій сфері, описано глибинну гуманістично-толерантну сутність освіти за принципом “рівний-рівному”. Також презентовано моделі успішного комунікативно-перцептивного спілкування з молодими людьми, які мають проблеми розвитку психофізичного походження, та наголошено на необхідності гуманного інклюзивного соціодовкілля для психо- і фізіореабілітації в соціум такої молоді [19].

Не менш важливою проблемою постає самореалізація (причому просоціально орієнтована) молоді, схильної до девіантності.

Про запровадження сучасних методологічних засад соціально-психологічного вивчення й теоретико-емпіричного дослідження проблеми самоздійснення проблемної молоді детально пише Т. Титаренко, аналізуючи різні ракурси цієї складної соціально-психологічної проблеми для становлення людини [24].

Лазоренко Б. П. пише про специфіку проблемна молоді та основні результативні шляхи і способи її самоздійснення. По суті, пропонується соціопсихоаналітичний підхід, згідно з яким потрібно переключати, сублімувати агресивну, адиктивну і загалом девіантну поведінку у соціально дозволені форми реалізації – насамперед у спортивну та мистецьку діяльність [14].

У довіднику для соціальних працівників, вчителів, шкільних психологів, батьків та всіх, зацікавлених у просоціальному поверненні девіантів Б. П. Лазоренко, О. Т. Баришполець, Н. Ю. Максимова, І. М. Пінчук, О. М. Стрільців, С. І. Хаїрова детально розписують особливості психопрофілактики типових видів наркоманій (наркозалежностей) у дитячому, підлітковому та молодіжному середовищі.

Подано довідковий матеріал зі всіх найрозгалуженіших напрямків надання допомоги з метою налагодження процесів ресоціалізації молодих людей, які вживають психоактивні речовини, легкі та важкі наркотики та інші шкідливі речовини [20].

Детально про специфіку психопрофілактики ризико небезпечної поведінки в учнівських групах та сучасному студентському середовищі йдеться в корисних для всіх практичних працівників методичних рекомендаціях, редактором яких є знаний дослідник цієї сфери український науковець-практик В. Г. Панок. Висвітлено детальні методичні поради щодо інноваційності та якісної оптимізації превентивної та корекційної роботи з такими дітьми, які потребують особливої опіки від держави [21].

Timasheva, L. відзначає, що потрібна побудова різних проєктів особистісного розвитку, становлення і зростання, адже вони сприяють саморозвитку молоді. Адекватна і якісна побудова оптимістичних траєкторій розвитку/саморозвитку включає як самоосвіту, так і потужне самопідсилення афективних, когнітивних, діяльнісно-поведінкових конструктів і потенціалів молодої людини.

На студентському етапі соціогенезу дуже важливим є вміння будувати свої унікальні й індивідуальні реалістичні плани, базовані на реальних спроможностях до реалізації власного Я [43].

Діяльнісний підхід до феномену самореалізації студентів видається нам найістотнішим та найрезультативнішим, адже дозволяє відстежити плинність і поступовість процесу самореалізації насамперед через розгалужену макро- і макросистему різних за значенням і наповнення діяльнісних конструктів.

Виникають нові ситуації соціального розвитку, появляються системи якісно сконструйованих психічних новоутворень, особистісних юнацьких здобутків тощо.

Повномірне особистісне самореалізування та самоздійснення є прикладом і доказом свідомого/усвідомленого саморозвитку людини, упродовж процесуального здійснення якого по-різному розкриваються її задатки, здібності, потенційні досягнення, наміри й можливості у різних життєво важливих сферах.

Сумарним результатом самореалізації постає невинне і постійне досягнення/самодосагнення людиною своїх особистісно, індивідуально й соціально значущих результатів, консенсусів, просвітлень, ефектів тощо. По суті, йдеться про формування свого неповторного власного хронотопу як часу і простору життя».

Якісна й багатовимірна самореалізація є відправним елементом і моментом високого особистісного самоздійснення в різних ролях і статусах, бажаннях і досягненнях.

Самореалізація особистості постає реальним щоденним намаганням до втілення у різних сферах діяльності своїх намірів та існуючого інтелектуального, емоційного потенціалу, водночас, самоактуалізація бачиться як досягнення молодою людиною вершинних здобутків та можливостей.

На юнацькому етапі онтогенезу самореалізація трактується молодою людиною не лише як сутнісна ознака, властивість і риса, але і як найвищий результативний і хвилюючий момент і час її екзистенційного розвитку в певній цивілізаційній спільноті.

Фактично, самореалізація юнаків і юнок відбувається гетерохронно, інколи стрибкоподібно, а також розглядається як дуже специфічний тип особистісної життєдіяльності і власне діяльності.

Він зумовлений активною та багатоманітною внутрішньою мотивацією кожного суб'єкта на забезпечення і досягнення успішних траєкторій власного розвитку. Знову ж таки – зазвичай це дуже складноструктурований і багатовимірний процес, який здебільшого тривалої різнопланово розгортається у часових вимірах життя і кожного вікового етапу зокрема.

Зазначимо, що кожен з провідних видів діяльності (гра, навчання, спілкування, праця), який логічно входять до розгалуженої та складної структури особистісної самореалізації по-різному проявляється у віковому розрізі й перспективі.

У підлітковому віці провідним видом самореалізації постає спілкування як домінуючий тип активності дітей. Найінтенсивніше стратегії самореалізації розкриваються на етапі юнацького онтогенезу на рівні прояву професійно-зорієнтованого навчання, тому якраз там зосереджені семантичні й діяльнісні пункти, на які треба звертати найістотнішу увагу під час роботи з молодими людьми.

По суті, можна вести мову про певну онтогенетичну стадіальність особистісного становлення як повномірної самореалізації в різних сферах життєдіяльності : від навчання і спілкування до трудових і сімейних досягнень і звершень.

Освітній простір постає базовою площиною особистісної самореалізації на різних відтинках життєвого шляху, однак набуває особливої ваги в юності, коли відбувається зазвичай освітня професіоналізація.

## **РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ВИВЧЕННЯ САМОРЕАЛІЗАЦІЇ СТУДЕНТІВ ТА УЧНІВ У СУЧАСНОМУ ОСВІТНЬОМУ ПРОСТОРИ**

### **2.1. Організаційні та процедурно-методичні основи емпіричного дослідження**

Для визначення ступеня розвинутої в учнів і студентів основних особистісних властивостей використовувалися:

а) комунікативних та організаційних якостей – методика В.В. Синявського і Б.О. Федоришина «КОЗ-2»;

б) спрямованості особистості – «Орієнтувальна анкета» Б. Басса; для виявлення взаємозв'язку між академічної успішністю старшокласників і здатністю молоді до самоактуалізації – метод кореляційного аналізу.

З метою якісного втілення та реалізації мети дослідження нами було обрано такий пакет психодіагностичного інструментарію:

1) визначення рівня спроможності особистості до самореалізації, методика Е. Шострома «SAT» («Self-realization Test»);

2) для діагностики основних людських смисложиттєвих структур, що відображають прагнення молоді людини знайти сенс, «Тест смисложиттєвих орієнтацій» (Д.О. Леонт'єв);

3) Для встановлення рівня розвитку базових особистісних рис учнівсько-студентської молоді застосовувалися:

а) комунікативні та організаторські якості - метод. В.О. Синявський та Б.О. Федоришин «КОЗ-2»;

б) спрямованість особистості – Б. Басс «Індикативний опитувальник»; виявлення взаємозв'язку між навчальними досягненнями старшокласників та здатністю до самореалізації молоді.

Статистичні методи : метод кореляційного аналізу.

Гетерогенну вибірку склали учні 10-11 класів Луцького ліцею № 4 Луцької міської ради (30 досліджуваних) і здобувачі освіти другого курсу Волинського національного університету імені Лесі Українки (27 досліджуваних). Сумарна кількість вибірки склала 57 осіб.

Для визначення рівня сформованості здатності особистості до самоактуалізації була використана методика Е. Шострома (SAT) («Тест самоактуалізації») (Додаток А).

В основу методики покладено особистісно-орієнтаційний опитувальник Е. Шострома, який розглядає самореалізацію як багатовимірну цінність.

Основними вимірювальними параметрами є шкали «компетентність у часі» та «підтримка». Вони цілком незалежні один від одного за параметральними характеристиками і, на відміну від інших додаткових шкал, не мають ніяких споріднених елементів.

Шкала «часової компетентності» (Тс) пояснює рівень «правильності орієнтації людини в часі», зокрема спроможність людини жити «в реальності», тобто переживати поточний, реальний момент свого життя. в цілому, а не тільки як лихий і складний фатальний результат впливу минулого чи підготовка до якогось умовно майбутньої «найсправжнішої життєдіяльності».

Крім того, «правильна орієнтація в часі» тісно пов'язана і поєднана з почуттям і усвідомленням неподільності і єдності свого минулого, теперішнього і майбутнього, тобто спроможністю розуміти власне життя дуже цілісно. Це засвідчує дуже високий ступінь особистісної самоактуалізації і повний світогляд.

Інша шкала методики «підтримка» або «самообслуговування» (І) вимірює рівень незалежності власної системи сформованих цінностей і типової повсякденної поведінки-реакції людини на зовнішні впливи - «внутрішня - зовнішня підтримка».

Такий показник дає змогу визначити само- та іншу орієнтацію людини, тобто чи керується вона зазвичай своїми власними, особистими цінностями й цілями, настановленнями й переконаннями, принципами і вартощами у своєму житті, або чи є більш сприйнятливою до зовнішнього впливу, конформізму тощо.

Концептуальною основою шкали і цього масштабу були передусім міркування А. Рейсмана про «внутрішнє» та «зовнішнє» напруження людини. Особистість з високим балом за шкалою «самообслуговування» є незалежною у власних вчинках, думках і діях і намагається у своєму житті управляти власними цінностями і цілями, переконаннями, настановленнями, вартощами і принципами.

Однак це не означає ворожнечу з іншими і протистояння групі та її ціннісним устоям, правилам і нормам. Людина зазвичай може бути вільною у власному виборі, а також намагається бути такою, яка зовсім не піддається зовнішньому впливу інших.

Так, самоактуалізована особистість – це така людина, яка «управляється із середини», має внутрішню підтримку, керується переважно інтерналізованими намірами, нормами і принципами та власною різнотривалою і різноспрямованою мотивацією. Така людина мовчазніша, ніж інші, є мало схильною до зовнішніх впливів, має свідомий і вільний вибір, не підлаштовується та не пристосовується. Особистість, що самоактуалізується, характеризується досить відрегульованим співвідношенням ціннісної орієнтації «на себе» і «на інших».

Зазначається, що окремо і відмінно від основних базових шкал, які констатують глобально-загальні параметри самореалізації, додаткові шкали спрямовані на фіксацію окремих ракурсів і аспектів.

Дослідження реалізаційного аспекту осмисленої життєвої орієнтації включає оцінку реалізації, цілеспрямованості та сенсу життя особистості. Водночас дослідження спрямоване на те, наскільки

внутрішні особистісні фактори сприяють або перешкоджають реалізації життєвих орієнтирів. Найефективнішою в цьому випадку є методика змістовних орієнтацій особистості Д.О. Леонтьєва (СЖО).

Ключовим твердженням, що підтверджують важливість методології СЖО, є положення логотерапевта В. Франкла про те, що безпосередні вікові особливості та кардинальні зміни статусності досить часто стають причиною втрати своєї безпосередньої ідентичності як особистості життєвої та справжньої життєвої мети, творення так званого екзистенційного вакууму, який вдається знизити або нейтралізувати лише системними методами дослідження цінностей є предметом пошуку нових значень і значень.

Завдяки тесту SJHO вдається констатувати бачення суб'єктом майбутнього за такими характеристиками, як осмисленість погляду на життя, інтерес до життя, ступінь задоволеності життям, образ активної та сильної особистості, спроможної активно і якісно приймати власні самостійні рішення та керувати своїм життєвим шляхом.

Застосовувана нами методика оцінки комунікативно-організаторських нахилів (КОС) дає змогу встановити ступінь сформованості комунікативно-організаторських здатностей і здібностей:

- 1) низький,
- 2) нижче середнього,
- 3) середній,
- 4) високий
- 5) дуже високий.

Дана методика заснована на принципі якісного відображення та оцінки респондентом певних характеристик поведінки суб'єкта в різних життєвих і складних подіях та ситуаціях. Піддослідний вибирає знайомі ситуації з власного життєво-побутового і професійного досвіду. Таким чином, судження про ситуацію та поведінку ґрунтується на



відображенні реальної поведінки суб'єкта в його обставинах і реальних відносинах, які він пережив у своєму досвіді.

За цим принципом складено проєктивний опитувальник, який дає змогу виявити стійкі показники комунікаційних та організаційних тенденцій. Особливістю проєктивного методу є те, що випробуваний передбачувано проєктує власні особливості та особливості своєї поведінки в запропоновану опитувальником ситуацію.

Спроможності прояву комунікативних і організаційних тенденцій визначаються відповідними групами питань. Коло запитань доволі широке, і за результатами відповідей випробуваного можна констатувати основні якісні параметри комунікативних і організаторських схильностей випробуваного.

При складанні анкети також враховувалося ставлення респондентів до різних питань. Річ у тім, що одні досліджувані більш схильні до позитивних відповідей, інші - до негативних. Отож питання у формі побудовані таким чином, що ствердна відповідь на одне запитання має те саме значення, що й негативна відповідь на інше.

Програма вивчення комунікаційних трендів включає такі питання:

- а) чи проявляє випробуваний ініціативу в спілкуванні, чи багато у нього друзів;
- б) чи любить він бути в колі друзів, чи віддає перевагу самотності;
- в) чи швидко звикає до нових людей і нового колективу;
- г) як швидко ви реагуєте на запити друзів і знайомих;
- д) чи любить громадську роботу, чи виступає на зборах; е) чи легко ви контактуєте з незнайомцями;
- є) чи легко виступати перед аудиторією.

Відповідно, було розроблено 20 запитань щодо реальної поведінки та реальних стосунків, які він мав.

Натомість програма вивчення організаційних тенденцій предметів містить питання дещо іншого змісту:

- а) швидкість орієнтування в складних ситуаціях;
- б) винахідливість, наполегливість, вимогливість;
- в) схильність до організаторської діяльності;
- г) самостійність, самокритичність;
- д) експозиція;
- д) ставлення до громадської роботи, комунікабельність.

На основі цього розроблено двадцять запитань, кожне з яких певною мірою описує досліджувану організаційну поведінку.

З метою констатації особистісної спрямованості ми використовували орієнтаційний опитувальник, який вперше опублікував Б. Басс у другій половині двадцятого століття.

Опитувальна анкета містить 27 пунктів - суджень - для кожного з яких можна дати три варіанти відповіді, що відповідають трьом типам спрямованості особистості.

Досліджуваний має обрати відповідь, яка найбільшим чином висловлює його думку або відповідає дійсності, і іншу, навпаки, найбільш далеку від його міркувань або таку, що найменше відповідає дійсності.

- «найбільша» відповідь отримує 2 бали,
- «найменша» – 0,
- невибрана – 1 бал.

Усі бали, отримані за 27 позиціями шкали, підсумовуються окремо для кожного типу орієнтації.

Завдяки цьому інструментарієві можна констатувати три основні види орієнтації:

1. Зосередження на собі. Воно пов'язане з домінуванням мотивів свого благополуччя, намаганням досягнути власного домінування, пріоритетності і престижності. Особистість часто зайнята собою, власними думками, мріями, почуттями, турботами, не дуже чуйна на

потреби оточуючих людей. Перш за все вона розглядає роботу як можливість задовольнити свої потреби.

2. Зосередженість на спілкуванні (O) - намагання підтримувати відносини з людьми за будь-яких обставин, орієнтація на взаємну різну діяльність, але часто за рахунок виконання певних завдань або безкорисливого співчуття та допомога іншим; орієнтування щодо отримання громадської похвали, певна конформність щодо своєї групи, виражена необхідність в любові та емоційних зв'язках з іншими людьми.

3. Focus on business – Спрямованість на справу (D) - орієнтація на вирішення певних завдань Вона позначає домінування мотивів, зумовлених діяльністю, заангажованість самим процесом виконання певного виду діяльності, альтруїстичне й безкорисливе намагання до знань, набуття нових умінь і навичок. Загалом така людина намагається бути в режимі співробітництва з командою та досягти найвищої результативності своєї групи, отож старається продемонструвати погляди, які є потрібними й доречними, а також дуже корисними для виконання якогось певного завдання.

## **2.2. Кількісно-аналітична та якісна інтерпретація отриманих емпіричних результатів**

Основні емпіричні результати проведеного нами дослідження за методикою САТ Е. Шострома («Самоактуалізаційний тест») (діагностує рівень спроможності людини до самоактуалізації презентовані у таблиці 2.1.

Таблиця 2.1

## Рівні розвитку здатності юнаків до самоактуалізації (%)

Досліджувані Рівні здатності	Псевдо високий	Ви сок ий	Середній	Низький
Старшокласники	6	18	2	56
Студенти	4	28	35	33

Здобуті емпіричним шляхом показники сили прояву спроможності до самоактуалізації в осіб юнацького віку проаналізуємо за такими базовими рівнями:

- псевдовисокий рівень самоактуалізації висвітлює досить істотний вплив на молоду людину такої детермінанти як соціальна бажаність, яка тісно взаємопов'язана насамперед з розбалансованою неадекватно і необґрунтовано завищеною самооцінкою, або це також можна пояснити тим, що деякі досліджувані давали завідомо неправдиві відповіді, тобто демонстрували наявність недостовірних відповідей;

- високий рівень прояву особистісної самоактуалізації виступає доказом того, що молода людина намагається жити актуальним теперішнім подієвим наповненням і часом. Юнаки відчують радість і задоволення від кожного цікавого моменту і випадку власного життя, сприймають його повномірно й зацікавлено, а також відчують тяглість та непорушність минулого, теперішнього та майбутнього. Своє юнацьке актуальне життя трактують як наповнене цілісним змістом, а власну навчальну діяльність розглядають як активну, осмислену, відповідальну

для подальшого життєвого шляху. Загалом, досліджувані позитивно налаштовані щодо власного Я, вірять у себе, відкриті для досвіду і для світу. Вони наполегливо і креативно вирішують проблеми, а також презентують себе як особистість, що спроможна успішно і результативно долати перешкоди, труднощі і складності, адже вони керуються насамперед вірою в самого себе, власні потенціали і мають досить чіткі й наповнені змістом життєві цінності й настановлення.

- середній рівень прояву свідчить про несформованість деяких рис особистості, зокрема щодо розвитку цілісної спрямованості юнаків та юнок у майбутнє, деякі проблеми щодо наявного рівня базового розвитку як тимчасових налаштувань і пріоритетів, так і загальних смисложиттєвих ціннісних компонентів і структур, Досліджувані відзначають цим показником розвиток загалом успішних проєктів, власних інтелектуальних можливостей, всіх компонентів своєї юнацької самосвідомості;

- низький рівень прояву показника методики самоактуалізації зазвичай демонструє тенденцію до деякої неврівноваженості, загостреного вияву окремих складових розповсюджених невропатичних симптомів або свідчить навіть на окремі не просоціально налаштовані наміри чи неістотні форми психічних порушень.

*Таблиця 2.2*

**Оцінка рівнів здатності до самоактуалізації (показники у балах)**

Рівень	Сила прояву здатності до самоактуалізації ( $X_{сер.} = 50$ балів), $40 < X_p < 55$
Псевдовисокий	65 – 80
Високий	55 – 60
Середній	45 – 54
Низький	40 – 44

Примітка:  $X_p = 45$  балів.

Аналітична інтерпретація отриманих емпіричних результатів дає засвідчення того, що досить значна частина юнаків і юнок-старшокласників відзначаються здебільшого середнім і низьким рівнями спроможності до особистісної самоактуалізації.

Вважаємо, що така спроможність усталюється, розвивається і формується тягло і поступово упродовж вікового генезису. Вочевидь, це пов'язано й зумовлено дещо вищою усвідомленістю своїх ціннісних пріоритетів, власних перспектив щодо професійного й особистісного майбутнього. Звичайно, що базовим аспектом самореалізації постає набуття досліджуваними свого професійного самовизначення.

Таблиця 2.3

**Кількісні показники параметрів самоактуалізації учнівської та студентської молоді**

№ п/п	Шкали	Старшокласники (n=30)		Студенти (n=27)	
		μ	σ	μ	σ
1.	Орієнтація у часі	5,95	2,51	9,00	2,61
2.	Підтримка	36,15	8,45	48,15	7,04
3.	Ціннісні орієнтації	8,30	2,81	12,54	2,70
4.	Гнучкість поведінки	9,35	2,83	11,15	2,90
5.	Сензитивність до себе	5,10	1,92	6,69	1,52
6.	Спонтанність	4,15	2,00	8,15	2,19
7.	Самоповага	5,10	1,92	8,38	2,26
8.	Самоприйняття	7,85	3,36	11,77	2,45
9.	Уявлення про природу людини	4,80	1,54	6,31	1,55
10.	Синергія	2,90	1,21	3,62	1,17

11.	Прийняття агресії	6,65	2,03	8,54	1,61
12.	Контактності	7,55	2,25	10,85	3,01
13.	Пізнавальних потреб	4,50	1,84	5,46	2,22
14.	Креативності	4,90	1,20	7,46	1,86

Примітка:  $\mu$  - середнє арифметичне оцінок,  
 $\sigma$  – стандартне відхилення

Завдяки застосуванню порівняльного аналізу здобутих емпіричних показників можемо констатувати, що найтипівіше і найпродуктивніше у досліджуваних старшокласників проявляється показник «підтримка». Цілком закономірно, що висока статистична і змістова значущість підтримки постає ключовою змістово-функціональною статево-віковою рисою та особливістю, що дає змогу зафіксувати бажання молодих людей юнацького віку здобути автономність, особистісну сепарованість, статусно-рольову незалежність у складному процесі вибору життєвих цінностей і типових моделей своєї повсякденної (інколи напруженої або й екстремальної) поведінки

Інший ракурс активного прояву спроможності досліджуваних до самоактуалізації тісно пов'язаний та поєднаний з таким отриманим емпіричним шляхом показником як «ціннісні орієнтації». Збільшення цього показника відображає значущість ціннісно-сислової складової психоструктури та життєвому досвіді й налаштування їх на майбутнє молодих людей.

Це також пояснюється збільшенням показників «самоприйняття». Згідно з отриманими результатами і для старшокласників, і для підлітків характерний високий ступінь залежності від належності до поціновуваних і популярних референтних груп людей, цінності яких хочуть вони розділити, а також прагнуть різнобічного соціально-особистісного визнання, самопрезентації та самоствердження в очах

соціодовкілля, насамперед звичайно, що особливо актуально це, щоб бути успішним в очах своїх однолітків.

З іншого боку, бажання розкрити індивідуальність, звільнитися від піклування і гіперопіки, проявити незалежність. Тому особистість, що самореалізується, повинна проявляти свою впевненість і індивідуальний стиль у своїй власній повсякденній поведінці і діяльності вже в підлітковому і юному віці.

Це також тісно взаємопов'язано зі збільшенням таких важливих та інформативних показників методики як особистісна «гнучкість поведінки» і міжособистісна «контактність».

Молода людина, що самореалізується, має довести рівень оптимальної адаптації до вимог певних референтних групи (і соціуму загалом), їх інтегрованості в її особистісну ціннісно-сміслову і статусно-рольову архітектоніку. Також це засвідчує готовність і здатність опанувати й переосмислити усталені цінності, знайти нові тактики і стратегії, щоб відповідати зміненим умовам.

Звичайно, сюди входить і спроможність розвивати повномірні глибокі й тривалі психоемоційні контакти і зв'язки з іншими людьми на рівні прояву дружби або любові.

Істотним та інформативним показником прояву особистісної самореалізації виступає рефлексивність, діагностована за шкалою вираженої сензитивності, адекватної самооцінки, цілісного самоприйняття.

Отримані емпіричні результати за цими шкалами проведеної методики, продемонстрували помітну активну динаміку зростання і збільшення особистісної рефлексивності з віковим становленням.

Безперечно, це культивує становлення у юнаків і юнок активної самосвідомості, справжнього реалістичного й об'єктивного самоприйняття, осмисленого місця, яке особистість посідає в навколишньому соціальному світі. Водночас проявляється своєрідна



швидкість свого вікового й соціального зростання, яка відповідає (або не відповідає) запитам, викликам і вимогам актуальної сучасності.

Креативність також є важливим показником самоактуалізації особистості молодшої людини, що відображає її різнобічні творчі здібності, з одного боку, та повномірну й багатогранну особистісну цілісність, загальне соціо-психічне здоров'я та індивідуально-психологічну співрозмірність з іншими людьми, мирне співіснування та врівноваженість – з іншого.

У презентованих ілюстративних таблицях емпіричних даних чітко простежується тенденція його збільшення з віком та життєвим досвідом. Це свідчить про те, що в молодості, особливо пізніше, посилюється спрямованість творчої активності, в межах якої активно і якісно проявляється і розвивається творчий потенціал та різні форми його соціальної самореалізації.

Зазначимо, що високий рівень креативності дає змогу юнакам, загалом молоді, брати досить активну й творчу участь у різноспрямованій креативній діяльності, що загалом зрештою зумовлює самовираження та самореалізацію свого різного за глибиною та модальністю застосування потенціалу.

За допомогою коефіцієнта  $r$ -кореляції Пірсона ми з'ясували, наскільки послідовними є зміни особистісних характеристик у функції самореалізації. Досліджено кореляції самореалізації з системою цінностей ( $r=0,605$ ,  $p\leq 0,05$ ), креативністю ( $r=0,416$ ,  $p\leq 0,05$ ) та рефлексивністю ( $r=0,308$ ,  $p\leq 0,05$ ), що є засобом прояву залежності і здатності до якісної та багатовекторної самореалізації від стану системи цінностей особистості, рівня креативності та здатності до поглибленої та багатоманітної особистісної рефлексії.

Задля чіткого встановлення специфіки смисложиттєвих орієнтацій сучасної української молодіжної вибірки досліджуваних ми задіяли відому й популярну методику «Тест смисложиттєвих орієнтацій» Д.О.

Леонтьєва. Здобуті емпіричні показники й результати засвідчують, що переважаючою смисложиттєвою орієнтацією для підлітків і юнаків обираються «цілі у житті». Якраз цей показник засвідчує, що життєві цінності і спрямування юнаків прагнуть цілісності й осмисленості, усвідомленої зосередженості і спрямованості, вивіреної та оптимістичної просторово-часової перспективи, насамперед у вимірах планування свого власного майбутнього (таблиця 2.4).

Таблиця 2.4

**Кількісні показники учнівської та студентської молоді щодо вибору життєвих орієнтацій**

№ п/п	Шкали	Старшокласники (n=30)		Студенти (n=27)	
		μ	σ	μ	σ
1.	ОЖ	107	15,5	102,11	16,2
2.	Цілі в житті	31,8	5,51	35,6	5,45
3.	Процес життя	29,9	4,81	25,5	4,70
4.	Задоволеність самореалізації	24,35	4,83	21,15	3,59
5.	Локус-контролю	21,10	3,92	26,69	4,52
6.	Керованість життям	24,15	4,00	28,15	4,08

Ми також провели детальне письмове опитування серед молоді, у якому досліджувані рангували цілі, яких вони хотіли б досягти, і виявилось, що на 1 місці опинилася можливість реалізувати свої таланти та особистий потенціал (33% усіх респондентів).

Всі інші респонденти основними визначальними вартощами назвали здоров'я (24%), творчість (12%), сімейне щастя (22%) і фінансове благополуччя (9%).

Подальшим етапом нашого емпіричного дослідження було вивчення кореляції між академічною успішністю та самореалізацією

старшокласників та студентів. Завдяки порівняльному диференціалові різних рівнів успішності та здатності до самореалізації старшокласників і студентів можна зробити висновок про наявність чіткого, тісного і прямого зв'язку між ними (табл. 2.5). Школярі і студенти з високими оцінками у навчанні проявляють високий або середній рівень самореалізації. З іншого боку, низька академічна успішність характерна для учнів і студентів із низькою здатністю до самореалізації.

Таблиця 2.5

**Кількісні показники розвитку здатності до самоактуалізації та академічної успішності учнівської та студентської молоді**

Рівні здатності до самоактуалізації	Старшокласники		Студенти	
	кількість учнів (%)	середня оцінка за навчання	Кількість студентів (%)	середня оцінка за навчання*
Псевдовисокий	5,9	8,8	4	8,3
Високий	18,1	10,2	27,5	10,8
Середній	20,7	9,5	35	9,7
Низький	55,3	8,3	33,5	8,0

Примітка: \* - бали відповідно до кредитно-модульного системи навчання студентів приведені у відповідність до 12-бального шкільного оцінювання

Для більш повного з'ясування специфіки цього зв'язку ми використали кореляційний метод К. Пірсона. За його результатами можна виявити досить тісний зв'язок між індексом самореалізації студентів (точним середнім) і показниками навчальних досягнень:  $r=0,55$  при  $p \leq 0,05$  і  $r=0,53$  при  $p \leq 0,05$ .

Отож нами констатовано наявність прямого зв'язку між рівнями спроможності студентів до самореалізації та їх успішністю у навчанні. Інакше кажучи, чим вище академічна результативність та успішність молоді, тим вище її самореалізація.

З метою виявлення особистісних якостей старшокласників та студентів, зокрема розвитку комунікативних та організаторських здібностей ми задіяли методику В.В. Синявського та Б.О. Федоришина «КОЗ-2».

Емпіричні дані проведеного дослідження особистісних характеристик студентів та молоді за рівнем розвитку здатності до самореалізації наведені в табл. 2.6.

За порівняльним диференціалом емпіричних показників нами констатовано, що загалом високий та середній розвиток комунікативних та організаторських здібностей і якостей є фактором, який зумовлює помітне підвищення рівня самореалізації молоді.

Цей узагальнюючий висновок також підтверджується отриманими даними здійсненого нами кореляційного аналізу. Результати показали, що існує певний зв'язок між високим і середнім розвитком комунікативних і організаторських нахилів і високим і середнім рівнем самоактуалізації та самореалізації досліджуваних.

Таблиця 2.6

**Показники рівня розвитку комунікативних і організаційних властивостей відповідно до рівня розвитку самоактуалізації юнаків**

Рівень розвитку особистісних властивостей	Комунікативні властивості		Організаційні властивості		Рівень розвитку здатності до самоактуалізації	
	Учні 10-11-х класів (%)	Студенти (%)	Учні 10-11-х класів (%)	Студенти (%)	Учні 10-11-х класів (%)	Студенти (%)
Високий	24,8	25,2	15,2	16,9	18,1 (В)	27,5 (В)
Вище	18,8	19,4	18,8	21,3		

середнього					20,7 (С)	35 (С)
Середній	17,6	21,6	15,5	16, 2		
Нижче середнього	14,1	18,1	22,3	28,1	61,2 (Н + Пв)	37,5 (Н +Пв)
Низький	24,7	15,7	28,2	17,5		

Примітка: (В) – високий, (С) – середній, (Н + Пв) – низький і псевдовисокий.

На підставі отриманих результатів проведеного нами кореляційного аналізу найвищий кореляційний зв'язок (студенти  $r=0,66$  при  $p\leq 0,05$ , студенти  $r=0,68$  при  $p\leq 0,05$ ) мають рівень вираженості комунікативних схильностей та «креативність» (показник самосвідомості) та оновленням;

між рівнем прояву організаторських здібностей та «гнучкістю поведінки» (показник самореалізації) (студенти  $r=0,86$  при  $p\leq 0,05$ , студенти  $r=0,83$  при  $p\leq 0,05$ ).

Водночас школярі та студенти з низьким рівнем самоактуалізації характеризуються низьким розвитком комунікативних та організаторських схильностей.

Результати дослідження взаємозв'язку спрямованості особистості за методикою Б.Басса «Індикативний опитувальник» (Орієнтувальна анкета) з рівнями особистісної спроможності до якісної самореалізації дають підстави констатувати:

- у 46,9% старшокласників та 47,1% студентів виявлено показник «самоспрямованість» – характерний для середнього рівня розвитку здатності до самореалізації молоді;

- показник «комунікативна спрямованість» виявлено у 33,7% старшокласників та 31,6% студентів – характерний для середнього рівня розвитку здатності до самореалізації молоді;

- показник «ділова спрямованість» виявлено у 19,4% старшокласників та 21,3% студентів – характерний для високого рівня самореалізаційної здатності молоді;

На підставі результатів проведення кореляційного аналізу найвищий і найтісніший констатований кореляційний зв'язок зафіксовано між самоспрямованістю (як особистісною характеристикою) та «самоочутливістю» (показником самореалізації) (студенти  $r=0,65$  при  $p \leq 0,05$ , студенти  $r=0,59$  при  $p < 0,05$ );

між діловою спрямованістю (як особистісною характеристикою) та «креативністю» (студенти  $r=0,55$  при  $p \leq 0,05$ , студенти  $r=0,72$  при  $p \leq 0,05$ ).

Загалом, здійснене нами емпіричне вивчення окресленої проблематики дало змогу вивчити та диференціювати рівень розвитку здатності до самореалізації учнів та студентів.

Окремо виділено вікові та соціальні аспекти й особливості різнобічного прояву такої спроможності.

Основна кількість старшокласників відзначається середнім і низьким рівнем сформованості здатності до самореалізації

Здійснене нами емпіричне дослідження дало змогу вивчити та диференціювати рівень розвитку здатності до самореалізації учнів та студентів.

Окремо виділено вікові особливості прояву цієї здатності. Велика кількість старшокласників відзначається середнім і низьким рівнем сформованості спроможності до самореалізації.

Ми вважаємо, що ця спроможність набуває розвитку разом із соціально-віковим дозріванням, що супроводжується більшим усвідомленням власних майбутніх життєвих перспектив і набуттям професійної автономії.

Водночас її прояв посилюється в учнів (у пізньому підлітковому віці), що спричинено насамперед більшим і якіснішим усвідомленням

власних майбутніх перспектив, а також здобуттям більшої інформації про специфіку й можливості свого подальшого професійного самовизначення.

Констатовано, що певний рівень успішності юнаків і юнок і студентів має певний вплив на їхню самореалізацію та налаштованість на самоактуалізацію.

Вдалося встановити, що існуючий на даний момент рівень самоактуалізації учнівської та студентської молоді безпосередньо зумовлений та взаємопов'язаний з визначеним статусом в академічних здобутках, тобто корелює з рівнем їхньої шкільної/університетської успішності у процесі навчання.

Молоді люди з високою успішністю проявляють зазвичай насамперед високий або середній рівень спроможності й налаштованості на самоактуалізацію.

З іншого боку, констатована нами дещо низька успішність характерна для учнів і студентів із низькою здатністю до самореалізації.

Дослідження психологічних особливостей визначених смисложиттєвих орієнтацій сучасної української молоді дало змогу відстежити її досить виражену спрямованість на становлення себе як особистості, що засвідчує певну вартість самореалізації в смисловій та діяльнісній системній ієрархії сучасної молоді.

Істотні можливості для самореалізації та їх якісне, активне й повномірне різновекторне застосування дають змогу юнакам і юнкам дещо зовсім по-іншому осмислити власне життя, діяльнініше й відповідальніше підійти до професійно зорієнтованого свого навчання та вибору майбутнього фаху.

Це також дає змогу позитивно оцінити себе, власні потенціали, можливості і спроможності на складному шляху самореалізації та життєдіяльності.

Нами констатовано, що встановлений певний рівень самореалізації учнівської та студентської молоді також істотно й тісно залежить від окремих особистісних якостей, таких як: комунікативні навички, перцептивні вміння, інтерактивні компетентності, організаторські риси тощо.



## ВИСНОВКИ

На підставі отриманих у нашому дослідженні результатів вдалося зробити такі основні висновки :

1. Завдяки результатам аналітичного теоретичного огляду різнопланових досліджень самореалізації сучасної молоді в надзвичайно складних умовах воєнного часу, зокрема в реаліях вітчизняного освітнього простору, вдалося констатувати цілу низку психологічних особливостей окресленої тематики. Самореалізаційні процеси перебігають з різною мірою активності та відбуваються на всіх етапах онто- і соціогенезу особистості.

У різних видах діяльності людини (гра, навчання, спілкування, праця) зауважуємо наміри і вчинки, що фіксують її самореалізаційні (а в перспективі і самоактуалізаційні) наміри, тенденції та здобутки. Зазвичай самореалізація відбувається як намагання, намір й старання змінюватися, перетворюватися, урізноманітнюючи свою сутність.

Самореалізація відбувається як удосконалення власного тіла і душі, тобто як фрагментарна і/або цілісна система розбудови самого себе в різних сферах життєдіяльності. Інтелектуально, духовно, фізично, морально, коректуючи свій життєвий і професійний план і намір людина різномірно самореалізується, досягає певних здобутків, оптимуму, висот і відкриттів.

Особистісна самореалізація виступає мірилом накопичення інтегрованих якостей людини на кожному конкретному етапі вікового і соціального розвитку.

Основою самовизначення людини є її осмислені переконання про себе та весь довколишній біо- і соціосвіт. Унаслідок цього самореалізація найкраще й найістотніше проявляється при розвиненому самовизначенні, коли особистість чітко відчуває та знає, що своєю творчістю вона може і хоче донести до людей.

Важливим ракурсом оптимізування особистісної самоактуалізації постає задіяність у таких справах, в яких людина як соціальна істота, як сучасна молода людина має змогу реалізувати себе в різних соціальних інституціях, осередках, ролях, статусах, спільнотах, групах (великих, малих), привносячи якісно корисний вклад у загальну суспільну життєдіяльність спільноти.

2. Окремого наукового статусу набувають проблеми вивчення психологічних особливостей самореалізації молоді в освітньому просторі та інші ракурси цього процесу.

Потужна, якісна й багатовимірна самореалізація є відправним елементом і моментом високого особистісного самоздійснення в різних ролях і статусах, бажаннях і досягненнях.

На юнацькому етапі онтогенезу самореалізація особистості постає реальним щоденним намаганням до втілення у різних сферах діяльності своїх намірів та існуючого інтелектуального, емоційного потенціалу, водночас, самоактуалізація бачиться як досягнення молодою людиною вершинних здобутків та можливостей.

Зазвичай самореалізація тлумачиться молодою людиною не лише як сутнісна ознака, властивість і риса, але і як найвищий результативний і хвилюючий момент і час її екзистенційного розвитку в певній цивілізаційній спільноті.

Слід відзначити, що самореалізація юнаків і юнок відбувається гетерохронно, інколи стрибкоподібно, а також розглядається як дуже специфічний тип особистісної життєдіяльності і власне діяльності.

Варто наголосити, що якісна, адекватна і цілеспрямована побудова оптимістичних траєкторій розвитку/саморозвитку включає як самоосвіту, так і потужне самопідсилення афективних, когнітивних, діяльнісно-поведінкових конструктів і потенціалів молодої людини.

3. Кількісно-аналітична та якісна інтерпретація отриманих емпіричних результатів дала підстави стверджувати, що нам вдалося

констатувати основні найтипівіші аспекти цього явища. Досліджувані проявили як псевдо високий і високий, так і середній та низький рівні самореалізації.

Отож сумарно здійснена нами аналітична інтерпретація отриманих емпіричних результатів дає засвідчення того, що досить значна частина юнаків і юнок- старшокласників відзначаються здебільшого середнім і низьким рівнями спроможності до особистісної самоактуалізації.

Отримані емпіричні результати за проведених методик продемонстрували помітну активну динаміку зростання і збільшення особистісної рефлексивності з віковим становленням.

Важлива роль належить і креативності як знаковому показнику самоактуалізації особистості молоді людини, що відображає її різнобічні творчі здібності, з одного боку, та повномірну й багатогранну особистісну цілісність, загальне соціо-психічне здоров'я та індивідуально-психологічну співрозмірність з іншими людьми.

Загалом, нами констатовано, що життєві цінності і спрямування юнаків прагнуть цілісності й осмисленості, усвідомленої зосередженості і спрямованості, вивіреної та оптимістичної просторово-часової перспективи, насамперед у вимірах планування свого власного майбутнього.

*Перспективи подальших досліджень* вбачаємо в розробці активних соціально-психологічних тренінгових технологій та запровадження їх у вітчизняний освітній простір з метою оптимізації самоактуалізаційних тенденцій у сучасній молоді.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Барна, М.В. (2012). Психологічні особливості побудови стратегій самореалізації студентів-інвалідів. *Дис. канд. психол. наук*. Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, Київ.
2. Бойко, Г.М. (2016). Психореабілітаційний супровід навчання студентів з особливими освітніми потребами. Г. Давиденко (Ред.), *Інклюзивна освіта: досвід і перспективи: монографія*. (114-123). Вінниця.
3. Булах, І. С. (2017). Витоки особистісного зростання людини [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nchnpu\\_012\\_2017\\_6\\_9](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nchnpu_012_2017_6_9).
4. Габа, І. М. (2018). Соціально-психологічні складові розвивального потенціалу освітнього середовища закладу вищого навчального закладу. *Автореф. дис. канд. психол. наук*. Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, Київ.
5. Гриньова, О.М. (2018). Психологія проектування життєвого шляху особистістю юнацького віку. *Дис. док. психол. наук*. Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова, Київ, 2018
6. Губа, Н.О., Козюра, Н.В. (2016). Особливості формування копінг-стратегій студентів різних спеціальностей. *Проблеми сучасної психології*, 2(10), 36-43.
7. Гуляєва, О.В. (2018). Чинники психологічного благополуччя студентів з обмеженими можливостями здоров'я. *Дис. канд. психол. наук*. Харківський національний університет імені В.Н. Каразіна, Харків, 2018.
8. Гупаловська, В.А. (2005). Професійна самореалізація як чинник становлення особистості жінки. *Автореферат дисертації кандидата психологічних наук*. Інститут психології ім. Г.С.Костюка АПН України, Київ, 2005
9. Кривцова Н.В. Психологічні особливості потенціалу самореалізації особистості : *автореферат канд. психол. Наук*. Одеса, 2018. 19 с.

10. Коқун, О.М. (2015). Детермінація самоздійснення фахівців різних професій. *Науковий вісник Чернівецького університету. Випуск. 743. Педагогіка та психологія*, 109 - 115.
11. Коропецька, О.М. (2011). Особистісний потенціал як основа самореалізації фахівця. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*, 2011, 26, 192-201
12. Купреєва, О.І. (2020). Предиктори особистісної самореалізації студентів з інвалідністю. *XX Міжнародна науково-практична конференція: «Інклюзивне освітнє середовище: проблеми, перспективи та кращі практики. 18-19 листопада 2020. м. Київ, Відкритий міжнародний університет розвитку людини «Україна». Київ, Університет «Україна», 2020.*
13. Кулешова О. В. Особливості самореалізації особистості у професії: рефлексивні й соціально/психологічні аспекти. *Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України. За ред С. Д. Максименка. VIII. 4. 2006. 444 с.*
14. Лазоренко Б. П. Проблемна молодь: шляхи самоздійснення. Київ.: Педагогічна думка, 2007. 274.
15. Мельников О. В., Баханов О. Ю. Залучення дітей та молоді до профілактичної роботи за методикою “рівний–рівному” на прикладі діяльності “Спікерського бюро”. *Стратегія формування здорового способу життя: Матер. конф. Київ, 2000. 102–107.*
16. Міляєва В.Р., Лебідь Н.К., Бреус Ю.В. Теоретичний аналіз поняття «потенціал особистості». *Проблеми сучасної психології: зб. наук. пр. Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г.С.Костюка НАПН України (м. Кам'янець-Подільський, 21-22 травня 2013 р.). Кам'янець-Подільський, 2013. 20. 405-415.*
17. Мурашко І.В. Розкриття поняття «особистісний потенціал» та його психологічної структури. *Актуальні проблеми психології. Психологічна*

*теорія і технологія навчання*. за ред. С.Д.Максименка. Київ: Смульсон, 2010. 8. 7. 196-205

18. Організація діяльності консультативних пунктів “Довіра” центрами соціальних служб для молоді: *методичний посібник* За ред. Б. П. Лазоренка, І. М. Пінчук. Київ: ДЦ ССМ, 2003. 38.

19. Оржеховська В. М., Пилипенко О. І., Андрущак Л. І. Концепція освіти “рівний-рівному” щодо здорового способу життя серед молоді України. Київ: МОН, 2000. 4–12.

20. Профілактика наркоманій у дитячому, підлітковому та молодіжному середовищі: Дов. для соц. працівників, вчителів, шкільних психологів, батьків. Б. П. Лазоренко, О. Т. Барішполець, Н. Ю. Максимова, І. М. Пінчук, О. М. Стрільців, С. І. Хаїрова. Київ: Держсоцслужба, 2005. 300.

21. Панок В. Г. Профілактика ризикованої поведінки в учнівському і студентському середовищі: *Методичні рекомендації*. Київ: Ніка-Центр, 2004. 252.

22. Пінська О.Л. Самопізнання як детермінанта професійного самовдосконалення майбутнього вчителя. *Вісник університету імені Альфреда Нобеля. Серія «Педагогіка і психологія». Педагогічні науки*. 2017. № 1 (13). С. 236–240 URL: <https://pedpsy.duan.edu.ua/index.php/uk/arkhiv/2-uncategorised/92-visnik-universitetu-imeni-alfredanobelya-seriya-pedagogika-i-psikhologiya-pedagogichni-nauki-1-13-2017> (дата звернення:9.11.2024).

23. Соломка С. Самоактуалізація студентів під час професійної підготовки. *Соціальна психологія*.2006. 4.152–168.

24. Терещенко ЛА, Петровська ТВ. Психологічний підхід до визначення поняття «психічне здоров'я» суб'єктів взаємодії в освітньому просторі. *Актуальні проблеми психології: збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Психологія обдарованості*. Київ. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка; 2019;VI(15):340–348.

25. Титаренко, Т. М.. Психологія життєтворення особистості в сучасному світі: монографія. Київ: Міленіум, 2016
26. Титаренко Т. М. Способи впливу життєвих домагань на самоздійснення особистості. Методологічні засади соціально-психологічного дослідження самоздійснення проблемної молоді. *Теоретико-методологічні проблеми розвитку особистості в системі неперервної освіти: Матеріали методологічного семінару АПН України 16 грудня, 2004 р.* Київ., 2005. 256–261
27. Штепа О. С. Психологічні особливості формування та актуалізації особистісної зрілості. *Практична психологія та соціальна робота.* 2006. № 5 (86). 24–31. .
28. Шутько Д. О. Теоретичні підходи до вивчення проблеми професійної самоактуалізації особистості. Збірник наукових праць КПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. 2014. Вип. 24. С. 752—762
29. Яременко О., Балакірева О., Вакуленко О. Формування здорового способу життя молоді: проблеми і перспективи. Київ: Укр. ін-т соц. досл., 2000. 207.
30. Яковицька Л.С. Створення нових сенсів як механізм самореалізації викладача університету у науково-технічній діяльності. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки».* 2017. 1. 143-147.
31. Яковицька Л.С. Активно-позитивне ставлення викладача до науково-технічної та викладацької діяльності як важливий чинник самореалізації. *Психологія: теорія і практика: збірник наукових праць.* Мукачево :РВВ МДУ, 2018. 2 (2). 181-190.
32. Barnett, R. (2005). Recapturing the universal in the University. *Educational Philosophy and Theory*, 37(6), 785–797. <https://doi.org/10.1111/j.1469-5812.2005.00158.x>

33. Barnett, R. (2010). *Being a University*. Routledge, 1st ed. 200 p. <https://doi.org/10.4324/9780203842485>
34. Madin, Z. (2022). Stimulating the Professional and Personal Self-Development of Future Teachers in the Context of Value-Semantic Orientation. *Education Research International*, 1, 12-27.
35. Manojkumar, A. (2022). A Study on Self-Development Practices during Covid-19. *East Asian Journal of Multidisciplinary Research (EAJMR)*, 1, 1563-1572.
36. Meyers, M. (2019). Strengthening personal growth: The effects of a strengths intervention on personal growth initiative. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 92, 98-121.
37. Milfont, T.L., & Swarzenhal, M. (2014). Explaining why lark's future-oriented and owls are present-oriented: Self-control mediates the chronotype times perspective relationships. *Chronobiology International*, 31(4), 585-588.
38. Molina, V. M., Rodriguez, H. P., Aguilar, N. M., Fernández, A. C., & Moriña, A. (2016). The role of lecturers and inclusive education. *Journal of Research in Special Educational Needs*, 16 (s1), 1046-1049. <http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/1471-3802.12361/full>.
39. Murray, P. (2011). *The Sustainable Self: A Personal Approach to Sustainability Education*. London, Washington, DC: Earthscan.
40. Pufal-Struzik, I. (1999). Self-actualization and other personality dimensions as predictors of mental health of intellectually gifted students. *A Journal on Gifted Education*, 22(1), 44-47. <https://doi.org/10.1080/02783199909553997>
41. Paranthaman, A. (2020). Self-education as a of condition professional and personal development. *International Transaction Journal of Engineering, Management, & Applied Sciences & Technologies*, 11, 1-9.
42. Ryan, R.M. & Deci, E.L (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development and well-being. *American Psychologist*, 55, 68-78.



43. Spry, N. (2014). How a personal development program enhances social connection and mobilises women in the community. *Australian Journal of Adult Learning*, 54, 32-53.
44. Spytka, L. (2023). Modern youth's self-development and self-realization in the leisure sector: psychological point of view. *Scientific Collection «InterConf»*, (148), 223–227. Retrieved from <https://archive.interconf.center/index.php/conference-proceeding/article/view/2819>
45. Thesis, M. (2023). *Listening to the «Self» in Leader Self-development*. Linnaeus: Linnaeus University, 80.
46. Timasheva, L. (2018). Personal Growth Projects as a Means of Self-Development in Youth. *SHS*, 50, 1-6.
47. Vasciuc, C. (2020) Reflection on Personal Development, Facts and Rules to Be Applied in The Management of Companies. *Holistica Journal of Business and Public Administration*, 11(2), 140-150.

## ДОДАТКИ

### Додаток А.

#### Тест самоактуалізації (Е. Шостром)

##### Бланк відповідей

Ім'я \_\_\_\_\_ студент \_\_\_\_\_ / практикуючий психолог \_\_\_\_\_

Стать \_\_\_\_\_ Вік \_\_\_\_\_

Інструкція : З двох варіантів тверджень вибрати те, яке Вам більше подобається чи більш збігається з Вашими уявленнями, більш точно відображає Вашу оцінку. Необхідно вказати, що тут немає добрих чи поганих, правильних чи неправильних відповідей. Найкраща відповідь та, що дається зразу, імпульсивно.

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 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 подбати 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 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.

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.  
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 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.

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 неуважність співрозмовника.

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

Б) Люди бачать мене таким, який я насправді.