

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ХЕРСОНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ ФАКУЛЬТЕТ  
КАФЕДРА ЗАГАЛЬНОЇ ТА СОЦІАЛЬНОЇ ПСИХОЛОГІЇ**

**СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ПРАГНЕННЯ ДО  
САМОАКТУАЛІЗАЦІЇ ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ**

**Кваліфікаційна робота (проект)**

на здобуття ступеня вищої освіти «бакалавр»

Виконала: студентка 4 курсу 07-431 групи

Спеціальності 053 Психологія

Освітньо-професійної програми «Психологія»

Спеціалізація: соціальна психологія

Ольга ДАНИЛЕВСЬКА

Керівник: к.психол.н., доцент Світлана БАБАТІНА

Рецензент: к.психол.н., доцент Іван КРУПНИК

Херсон – 2020

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП</b>	3
<b>РОЗДІЛ 1. Теоретичні засади дослідження самоактуалізації особистості</b>	
1.1. Гуманістична теорія самоактуалізації особистості	5
1.2. Самоактуалізація та самореалізація особистості	10
<b>РОЗДІЛ 2. Емпіричне дослідження особливостей самоактуалізації особистості у часі</b>	
2.1. Опис емпіричного методу та групи досліджуваних	15
2.2. Аналіз результатів дослідження	15
2.2.1. Дослідження рівня самоактуалізації	17
2.2.2. Визначення відношення до часу у студентів	17
2.3. Особливості самоактуалізації у часі	20
<b>РОЗДІЛ 3. Соціально-психологічний аспект прагнення до самоактуалізації</b>	
3.1. Опис емпіричного методу дослідження	25
3.2. Аналіз результатів	25
3.2.1. Діагностика розвитку саморегуляції	27
3.2.2. Діагностика життєстійкості, як особистісної характеристики	31
3.3. Дослідження прагнення до самоактуалізації	33
<b>ВИСНОВКИ</b>	38
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ</b>	40
<b>ДОДАТКИ</b> .....	45
Дотаток А «Кодекс академічної доброчесності».....	45

## ВСТУП

**Актуальність обраної теми.** Сучасний етап розвитку суспільства характеризується посиленням тенденцій глобалізації, уніфікацією духовної і матеріальної культури, нівелюванням етнічних і соціокультурних особливостей національних спільнот. Актуальність теми пов'язана з потребою вивчення та оптимізації властивостей самоактуалізування, досягнення акме, саморозвитку, самовдосконалення особистості. Кожна особистість прагне до самоактуалізації, саме тоді коли постає питання свого місця і призначення у соціумі. Самоактуалізована особистість, це особистість яка прагне розвитку, накопичення і реалізації життєво-професійного потенціалу.

Вікова категорія юнацтва, на якій було проведено дослідження, привертає особливу увагу дослідників у зв'язку з тим, що цінності молодих людей знаходяться на стадії формування, яка залежить від різноманітних зовнішніх факторів і потребує деякого часу для досягнення чіткої ієрархії та стабільності у ціннісній сфері.

Загалом юнацтво характеризується як період становлення самосвідомості, самовизначення, формування життєвих програм та соціального статусу особи. Саме юнацький вік є сензитивним для формування потягу до самоактуалізації як стійкого елемента життєвої перспективи. На даному етапі життя важливим джерелом формування самоактуалізації особистості є навчання у вищих навчальних закладах, де молоде покоління здобуває знання та певний соціальний досвід.

Нині у царині психології проблематика самоактуалізації як особистісного потенціалу сучасної людини, займає одне з центральних місць і пов'язана в першу чергу з гуманізацією суспільства. Першими менторами гуманістичного напрямку серед психологів виступали такі вчені як: А. Маслоу, К. Роджерс, К.Олпорт, В. Франкл, К. Юнг. У радянській та вітчизняній психології проблема розвитку особистості в аспекті самоактуалізації знайшла відображення у працях

К. Абульханової-Славської, Л. Анциферової, О. Асмолова, І. Беха, Л. Божович, М. Боришевського, Б. Братуся, Л. Виготського, Г. Костюка, О. Леонтьєва, С. Максименка, В. Рибалки, С. Рубінштейна, В. Татенка, Т. Титаренко, Л. Сохань та ін.

Враховуючи все вище означене нами була обрана тема кваліфікаційної роботи: «Соціально-психологічні чинники прагнення до самоактуалізації осіб юнацького віку».

**Мета дослідження** – визначення соціально-психологічного аспекту прагнення до самоактуалізації

Відповідно до мети були сформовані наступні **завдання**:

1. Проаналізувати наукову літературу з проблеми дослідження. Знайти взаємозв'язок між поняттями «самоактуалізація» та «самореалізація».
2. Дослідити рівень самоактуалізації юнацтва.
3. Визначити взаємозв'язок особливостей самоактуалізації особистості з оцінкою переживання часу, як психологічною одиницею.
4. Встановити взаємозалежність між самоактуалізацією, особливостями переживання часу, стилем саморегуляції поведінки та життєстійкістю особистості.

**Об'єкт дослідження** – самоактуалізація особистості.

**Предмет дослідження** – соціально-психологічні особливості прагнення до самоактуалізації.

**Методи дослідження**: методика САМОАЛ, «Шкали переживання часу» Є. Головахи, О. Кроніка, опитувальник «Стиль саморегуляції поведінки» В.І. Моросанової, «Тест життєстійкості» адаптований Д.А. Леонтьєвим та Е.І. Расказовою.

**Структура роботи**: робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, обсяг роботи: 46 сторінок, використано 41 наукове джерело.

# РОЗДІЛ 1

## ТЕОРТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ САМОАКТУАЛІЗАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ

### 1.1. Гуманістична теорія самоактуалізації особистості

Питання самореалізації особистості у сучасному світі з кожним роком постає все більш нагально. Зростаючий інтерес до цього питання можна пояснити тим, що людина прагне максимально використовувати свій потенціал, отримуючи задоволення від своїх дій і вчинків. Почуття задоволеності своєю діяльністю, в свою чергу, сприяє росту позитивних емоцій, які є основою для щастя та психологічного благополуччя особистості. Йдеться про благополуччя, що розуміється по-різному в залежності від суспільно або індивідуально орієнтованої особистості, в залежності від егоїстичної або альтруїстичної спрямованості.

Американський психолог А. Маслоу [27; 28] – один із основоположників гуманістичної теорії, головною характеристикою особистості вважав потяг до самоактуалізації, самовираження, до творчості та любові, в основі яких лежить гуманістична потреба нести людям добро. Він стверджував, що людині не властиві природжені інстинкти жорстокості й агресії, як вважав З. Фрейд [37]. Навпаки, в них закладено інстинкт збереження своєї популяції, що змушує людей допомагати одне одному. Потреба в самоактуалізації своїх можливостей і здібностей властива здоровій людині, а найбільшою мірою – видатним людям. Суспільство може процвітати, якщо воно знаходить шляхи розвитку здорових, сильних, розумово повноцінних особистостей. Поступ суспільства відбувається не революційним шляхом, не соціальними перетвореннями, а задоволенням гуманістичних потреб людини.

Відомий американський психолог і автор моделі ієрархії потреб А. Маслоу обґрунтовував самоактуалізацію як вищу потреба особистості у структурі ієрархії потреб, що у свою чергу, являє собою основу сенсу життя людини і значущість її Я в очах інших людей. Теорія вченого була своєрідним викликом двом напрямам психології, а саме: психоаналізу і біхевіоризму, які значний розвиток

у середині 20 століття. А. Маслоу вважав, що у межах психоаналізу і біхевіоризму ставляться під сумнів ті якості особистості, які властиві тільки людині. Наприклад, чесність, доброта, великодушність любов, оскільки це суперечить самому розумінню про людину, як про особистість, інакше вона перетворюється на тварину з набором біологічних інстинктів, здатною тільки виживати і фізіологічно функціювати. А. Маслоу зазначає, що самоактуалізація не зазначає, що є відсутність проблем у особистості. Самоактуалізація не є статичною характеристикою особистості, вона є часовою і динамічною. Змінюючись із набуттям досвіду особистості та ростом рівня домагань і самооцінки. Отже, це постійний і безперервний процес розвитку своїх можливостей, відкриття свого росту і внутрішнього потенціалу. Поняття самоактуалізації розглядається А. Маслоу у контексті теорії мотивації. У ієрархії потреб самоактуалізація займає найвище місце і є вищою потребою особистості, досягнення якої можливе у разі задоволення усіх базових потреб або при усвідомленій відмові від їх задоволення. А. Маслоу припустив, що усі потреби людини вроджені, і що вони організовані в ієрархічну систему домінування, а саме: фізіологічні потреби; потреби безпеки і захисту; потреби приналежності і любові; потреби самоповаги; потреби самоактуалізації. У основі цієї схеми лежить міркування, що домінуючі потреби мають бути більш менш задоволені до того, як людина зможе усвідомити наявність і бути мотивованим вищими

потребами -потребами самоактуалізації. Потреби ніколи не можуть бути задоволені за принципом "все або нічого", вони можуть бути задоволені частково. Також вони можуть співпадати, і людина може бути одночасно мотивована на двох або більше рівнях потреб. А. Маслоу обґрунтував припущення, що людина задовольняє свої потреби приблизно в наступній мірі: 85% фізіологічних, 70% безпека і захист, 50% любов і приналежність, 40% самоповага і 10% самоактуалізація. Також неважливо наскільки високо просунулася людина в ієрархії потреб: якщо потреби нижчого рівня перестануть задовольнятися, людина повернеться на цей рівень і залишиться там, поки ці потреби не будуть в достатній мірі задоволені, стверджував автор теорії самоактуалізації.

Одним із слабких місць і положень у теорії Маслоу є те, що дані потреби знаходяться у заданій ієрархії і «вищі» потреби (наприклад, в самоактуалізації) виникають лише після того, як задовольняються більш елементарні, наприклад, фізіологічні потреби. Не лише опоненти, але і послідовники вченого обґрунтовують, що дуже часто потреба в самоактуалізації домінує і скеровує поведінку особистості, незважаючи на те, що її фізіологічні потреби залишилися незадоволеними.

Самоактуалізації досягає лише невелика кількість людей, зауважує автор теорії. Самоактуалізованій особистості мають бути притаманні такі особистісні риси: абсолютне схвалення реальності й комфортне відношення до неї. Я поважаю і приймаю тебе таким, яким ти є»); професійне захоплення улюбленою справою, орієнтація на завдання, на справу; автономність, незалежність від соціального середовища, самостійність думок; здатність до розуміння інших людей, увага, доброзичливість до людей; постійна новизна, свіжість оцінок; розрізнення мети і засобів, зла і добра (не будь-який засіб придатний для досягнення мети); спонтанність, природність поведінки; гумор; саморозвиток, вияв здібностей, потенційних можливостей,

самоактуалізуюча творчість у роботі, любові, житті; готовність до розв'язання нових проблем, до усвідомлення власного досвіду, справжнього розуміння своїх можливостей.

Самоактуалізація зустрічається активна і пасивна, глибока і поверхнева, гармонійна і проблемна.

*Пасивна та активна.* Пасивна самоактуалізація відбувається в пасивному особистісному зростанні, коли інтелект і психологічна культура ростуть самі і без втручань, так само як росте тіло людини. В активному (продуктивному) особистісному зростанні у людини з'являється задум, формується намір, багато хто ставить цілі – після чого людина самостійно займається самовдосконаленням або проходить заняття та тренінги, розвиваючи потрібні йому вміння і навички.

*Обережна та енергійна.* А. Маслоу був прихильником енергійної самоактуалізації, К. Роджерс – обережної. К. Роджерс міркував, що «якщо ми здатні звільнити індивіда від захисних реакцій, відкрити його сприйняття як для широкого кола своїх власних потреб, так і для вимог оточуючих людей і суспільства в цілому, ми можемо бути впевнені, що його подальші дії будуть позитивними, творчими, що просувають його вперед» [32, с. 213]. А. Маслоу більш наполегливо вважає, що «Самоактуалізація – це безперервна реалізація потенційних можливостей, здібностей і талантів, як звершення своєї місії, або покликання, долі тощо, як більш повне пізнання і прийняття своєї власної початкової природи, як невинне прагнення до єдності, інтеграції, або внутрішньої синергії особистості» [28, с. 183].

*Глибока і поверхнева.* Глибока, сутнісна самоактуалізація – це особистісне зростання, розвиток особистості, спрямованість людини «вгору». У побуті, пройшовши через фільтри масової особистості, самоактуалізація стає чимось більш простим і дешевим, втрачає глибину і спрямованість вгору. Така, поверхнева самоактуалізація – це актуалізація себе (не найкраще в собі, а все те, що зараз є в людині без



вийнятків), вільне самовираження, реалізація вже наявних нахилів та здібностей.

*Гармонійна та проблемна.* Є дані, що несвоєчасна або занадто напружена потреба в самоактуалізації погано відбивається на особистісному і душевному здоров'ї особистості [27]. Мабуть, з метою більшої екологічності свою самоактуалізацію потрібно розумно планувати, як і будь-яку іншу діяльність.

Впродовж декількох віків психологія розвивалася в руслі філософії і уже тоді древніх філософів цікавила проблема розвитку людини як особистості моральної і прагнучої досягти духовних висот. Таким чином, на наш погляд, необхідно розглянути погляди деяких широко відомих філософів на самореалізацію, самоактуалізацію особистості. Старогрецький філософ Сократ (469-399 рр. до н.е.) вважав, що головна і найістотніша людська мудрість полягає в тому, щоб пізнати самого себе і в усій повноті виконувати істинне призначення людини. «Прагнучи до досягнення цього пізнання, людина повинна відмінно розуміти, що, хоча нормально розвиненому людству і потрібен твердий матеріальний ґрунт, на якому він міг би стояти, і здорова фізична атмосфера, якою він міг би дихати, але що взагалі міра людяності визначається не стільки тим, що людина набуває ззовні, скільки тим, що вносить з самого себе». Іншими словами, самореалізація ґрунтується на моральних чеснотах, відсутність яких робить її можливою тільки досягши матеріальних цінностей. У такому разі самореалізація втрачає свою суть і перетворюється на усього лише механічне досягнення цілей без особистісного розвитку. Послідовник і учень Сократа, Аристотель (384-322 рр. до н.е.) у своїй відомій праці «Етика» дає поняття самореалізації, як вищого призначення людини, у процесі пошуку якого необхідно подивитися навколо себе і зрозуміти, що завдає задоволення як самій людині, так і її оточенню, і тільки тоді буде можливо знайти своє призначення. Аристотель розглядав

виховання, як основу самореалізації і склав першу вікову періодизацію розвитку дитини. У період середньовіччя спостерігалось панування релігійного розуміння людини і усіх її психічних проявів. Так, відомий римський філософ і теолог Ф. Аквінський розглядав поняття самореалізації як духовну активність особистості і вбачав у ній людську індивідуальність, яка є особливою формою єдності душі і тіла. У основі цієї єдності лежить вільна воля (оскільки людина самостійно обирає шлях і напрямок свого руху). У свою чергу воля є даром за глибоку релігійну віру, стверджував філософ.

Отже, теорія А. Маслоу, стосовно прагнення кожної сучасної людини до самозвершення та розкриття власного потенціалу, а саме прагнення до самоактуалізації, є сучасною і актуальною нині. Головним, у особистісному розвитку людини, є гармонійне поєднання прагнень і задоволення рівневих потреб, від нижчих до вищих.

## **1.2. Самоактуалізація та самореалізація особистості**

У сучасній науковій літературі поняття самоактуалізації подається у достатньо широкому контексті: і як прагнення людини до найповнішого виявлення і розвитку своїх особистісних можливостей, і як безперервна реалізація потенційних можливостей, здібностей і талантів, і як звершення своєї місії, або покликання, долі, і як більш повне пізнання і прийняття своєї власної початкової природи, і як невпинне прагнення до єдності, інтеграції, або внутрішньої синергії особистості [9; 33].

На реалізацію напряму дослідження психології самореалізації особистості як галузі психологічного знання у вітчизняній науці вплинуло вчення про індивідуальність психічного, видатного вченого Бориса Ананьєва.

Учений виділяє активність як показник людської індивідуальності, маючи на увазі «активність тієї, що творить творчу діяльність, втілення, реалізація у ній усіх великих можливостей ... природи людини». У приведеній цитаті діяльність виступає як головна умова вираження індивідуальності і самореалізації людини. Учений у ядро індивідуальності уводить поняття «Потенціал особистості», межі якого визначаються тільки соціально-технічним прогресом, станом та розвитком цивілізації на кожен проміжок часового зрізу. Узагалі вчені в галузі визначають та обґрунтовують «потенціал особистості» як центральне поняття у науковій психології та психології особистості.

Автори багатовимірного підходу Р.А. Зобов і В.Н. Каласьє, зауважують, що важливо розглядати самореалізацію людини з різних сторін, зокрема вони пропонують паралельно вивчати такі питання, як, наприклад, чи існує вплив соціального середовища на самореалізацію або ж вона обумовлена тільки природними задатками людини, чи справляють вплив прийняті в суспільстві норми, чи різний сенс самореалізації на різних етапах вікового розвитку і інші [13]. У поняття самореалізації, автори підходу, включають творчість і самоствердження. Стосовно самоствердження вчені виділили наступні його види:

1. Статусне самоствердження, яке може мати і негативну форму наприклад, коли в гонитві за статусом, людина втрачає власну індивідуальність і вже перестає бути собою.
2. Пошукове самоствердження виражається в постійному пошуку (можливо самого себе) чогось нового, тобто постійна зміна друзів, роботи захоплень. Тут також є негативні моменти, адже при таких обставинах для особи характерні неухважність, низька самооцінка і інше.
3. Самоствердження як самоціль. В даному випадку людина не шукає результату своєї діяльності в процесі самореалізації, вона прагне до

самоствердження як до такого. Прикладом може бути девіантна поведінка у підлітків, які хочуть притягнути увагу однолітків.

4. Престижне самоствердження характеризується бажанням людини набути які-небудь престижні речі (новий автомобіль, дорогі картини). «Престижною річчю» може бути і вчений ступінь в науці, якщо людина займається подібною діяльністю тільки із-за того, щоб мати звання кандидата наук або доктора. Важливо відмітити, що в гонитві за престижністю молода людина позбавляє себе можливості істиною самореалізації.

5. Самоствердження на базі накопичення (грошей, матеріальних цінностей і так далі).

6. Самоствердження через розширення меж і можливостей власної свідомості, розвитку духовності. Тут самореалізація може бути істинною, оскільки людина виходить на якісно новий рівень культури, опановувавши знання, що допомагають їй краще зрозуміти і дізнатися себе, а також те, що відбувається навкруги. Для такої особистості характерний об'єктивний, найчастіше позитивний погляд на світ.

7. Самоствердження через творчість. Автори вважають, що якнайповніша і істинна самореалізація може проходити тільки шляхом творчості оскільки саме «в творчому акті максимально розкриваються потенції і здібності людини» [там само]. Таким чином, про успішну самореалізацію особистості свідчать результативність, задоволеність своєю працею і самим процесом розкриття граней особистісного потенціалу.

У своїй роботі Герасимов В.П. і Цветкова О.А. [12] виділяють декілька сутнісних позицій, пов'язаних з дослідженням феномену самореалізації:

I. Самореалізація як цінність. Виходячи з цього, людина може самореалізовуватися і тим самим реалізувати вищу цінність або не досягти і не прагнути до самореалізації.

II. Самореалізація як відношення суб'єкта до самореалізації (самореалізація як мотив діяльності). Ця позиція найяскравіше простежується в акмеології, в теоріях самореалізації і самоактуалізації ці поняття розуміються як деякий ідеал, до якого може (чи повина) прагнути людина впродовж свого життя. В зв'язку з цим самореалізація може розгортатися як деякий цілеспрямований процес, а в самому процесі можна виділити дещо логічно пов'язані етапи, а саме:

1. Самоактуалізація: пошук і знаходження деякого образу Я, співвідношення цього образу з реальною життєдіяльністю або діяльністю на предмет своїх можливостей, здібностей і актуалізації прагнень.
2. Самовизначення: вибір і організація своєї діяльності як спрямованого процесу.
3. Самореалізація: здійснення своєї спрямованості, переживання деяких пікових моментів в прояві себе і своїх можливостей. При цьому межі можливого розширюються і в кожній конкретній точці ця межа стає проникною.

III. Самореалізація як «потік життя». У цьому контексті самореалізація здійснюється завжди, оскільки в кожній своїй дії людина проявляє себе. При цьому самореалізація може не виступати як цінність і не усвідомлюватися в повній мірі, оскільки відношення до чогось (до якої життєдіяльності або діяльності) як до самореалізації не формується.

IV. Самореалізація як наслідок здатності людини до самоорганізації та самодетермінації своєї поведінки, побудови свого життєвого шляху.

На думку авторів, саме останнє розуміння в повній мірі здатне розкрити складну феноменологію і онтологію процесів самоактуалізації і самореалізації людини в усьому різноманітті їх прояву [там само].

Особливої уваги заслуговує вивчення питання самоактуалізації та самореалізації у професійному контексті, оскільки професійна самоактуалізація/самореалізація для багатьох людей стає провідним їх

способом розкриття власного потенціалу і підвищення рівня домагань особистості на усіх етапах життєвого і професійного шляху.

У професійній самоактуалізації/самореалізації можна виділити три основні структурні компоненти: ресурс, мотивація, дія, процес, операціоналізація та результат. Зокрема слід відзначити її основні етапи розкриття особистісного потенціалу: 1) само ідентифікація та самовизначення; 2) само мотивування та самовираження; 3) особистісна самореалізація та самоактуалізація; 4) досягнення професійного та особистісного верху «акме».

Отже, теоретичне аналізування за порушеною проблемою дозволило провести дискурс-аналіз питання само актуалізації та реалізації особистісного потенціалу у царині сучасних психологічних досліджень.

## РОЗДІЛ 2

### ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ САМОАКТУАЛІЗАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ У ЧАСІ

#### 2.1. Опис емпіричного методу та групи досліджуваних

Нами було проведено констатуючий експеримент, метою якого було дослідити особливості самоактуалізації особистості та визначити взаємозв'язок цих особливостей з оцінкою переживання часу і відношенням до часу.

У дослідженні приймали участь студенти Херсонського державного університету, соціально-психологічного факультету у кількості 31 особа, віком від 17 до 19 років.

Загалом юнацтво характеризується як період становлення самосвідомості, самовизначення, формування життєвих програм та соціального статусу особи. Саме юнацький вік є сензитивним для утворення ціннісних орієнтацій як стійкого елемента життєвої перспективи [5]. На цьому етапі життя важливим джерелом формування системи цінностей особистості є навчання у вищих навчальних закладах, де молоде покоління здобуває знання та певний соціальний досвід.

Для вирішення поставлених завдань нами були застосовані наступні психологічні методики:

По-перше, з метою дослідження особливостей самоактуалізації нами була використана методика О. Лазукіна САМОАЛ в адаптації М. Каліної. Слід зауважити, що першу спробу виміряти рівень самоактуалізації здійснила учениця А. Маслоу Еверетт Шострем, яка опублікувала в 1963 році опитувач POI (Personal Orientation Inventory). В нього ввійшли дві основні шкали особистісної орієнтації: перша (тимчасова), яка показує на скільки людина схильна жити в теперішньому часі, не відкладаючи це на майбутнє і не намагаючись

повернутись в минуле, і друга (опори чи підтримки), яка вимірює здатність особистості спиратися на себе, а не на очікування або оцінки інших людей. Крім того, ще було 10 додаткових шкал, які вимірювали такі якості, як самоповага, спонтанність, здатність до творчості, буттєві цінності, позитивність поглядів на природу людини та ін.

Методика САМОАЛ є одним з варіантів адаптації методики ROI. Ця методика була розроблена з врахуванням специфічних особливостей самоактуалізації в нашому постіндустріальному суспільстві. Крім того, суттєві зміни відбулися в структурі опитувача (типи шкал) і формуванні діагностичних суджень. Перший варіант САМОАЛ створювався в 1983-1994 р.р. і в його стандартизації та валідизації взяв участь психолог О. В. Лазукін.

Методика містить 100 пар тверджень, з яких випробуваному пропонується обрати одне. По-друге, для дослідження емоційного відношення до часу була обрана методика «Шкали переживання часу» Є. Головахи, О. Кроніка, що дозволяє вивчити відношення особистості до переживання часу та визначити характер зв'язку, а саме дискретність чи континуальність.

Є. Головаха і О. Кронік доводять, що представники динамічної концепції переживають час як стислий, швидкий, насичений, організований, представники статичної концепції переживають час як розтягнутий, повільний, порожній, неприємний, вільний від життєвої метушні.

По-третє, з метою визначення взаємозв'язку особливостей самоактуалізації особистості з оцінкою переживання часу та відношенням до часу, нами був здійснений кореляційний аналіз результатів методики САМОАЛ та «Шкали переживання часу» Є. Головахи, О. Кроніка.

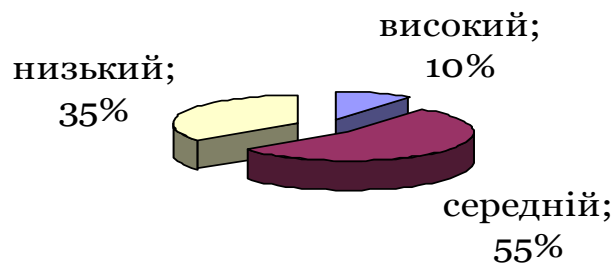


## 2.2. Аналіз результатів дослідження

### 2.2.1. Дослідження рівня самоактуалізації.

За результатами дослідження рівня самоактуалізації (див. рис. 2.1) 55 % студентів мають середній рівень самоактуалізації, 35 % – низький рівень та 10 % – високий рівень самоактуалізації.

Надалі, ми приведемо результати опитувальника «САМОАЛ» по кожній шкалі.



**Рис. 2.1. Графічне представлення результатів рівня самоактуалізації студентів**

Шкала орієнтації у часі дозволяє простежити, наскільки людина живе сьогоднішнім, не відкладаючи своє життя на «потім», а живе «тут і зараз». У досліджуваних вона проявляється у 70% – це високий результат, який властивий для осіб, що добре розуміють екзистенціальну цінність життя, здатні насолоджуватися актуальним моментом, бути гедоністично спрямованими, не порівнюючи його з минулими радощами і не знецінюючи передчуттям прийдешніх успіхів.

Шкала цінностей. Високий бал (73%) за цією шкалою свідчить, що досліджувані розділяють цінності, притаманні самоактуалізованим особам, – такі, як істина, добро, краса, цілісність, відсутність роздвоєності, життєвість, унікальність, досконалість, звершення, справедливість, порядок, простота, легкість без зусилля,

самодостатність. Перевага цих цінностей вказує на прагнення до гармонійного буття і здорових відносин з людьми, далеке від бажання маніпулювати ними в своїх інтересах.

Погляд на природу людини має більш позитивний прояв (60%). Ця шкала описує віру в людей, в могутність людських можливостей. У досліджуваних стійка підстава для щирих і гармонійних міжособистісних відносин, природна симпатія і довіра до людей, чесність, неупередженість, доброзичливість.

Висока потреба в пізнанні (70%). Це свідчить про те, що досліджувані завжди відкриті новим враженням, мають інтерес до об'єктів, не пов'язаний безпосередньо із задоволенням яких-небудь потреб. Таке пізнання точніше і ефективніше, оскільки його процес не спотворюється бажаннями і вабленнями, досліджувані при цьому не схильні судити, оцінювати і порівнювати. Вони просто бачать і цінують те, що є.

Творче відношення до життя у досліджуваних проявляється на 80%, що свідчить про те, що студенти прагнуть до творчості та бути креативними.

Автономність у студентів 67% характеризується головним критерієм психічного здоров'я особистості, її цілісності і повноти. Це поняття ближче до таких рис, як життєвість (aliveness) і самопідтримка (self-support) у Ф. Перлза, скерованність зсередини (inner-directed) у Д. Рісмана, зрілість (ripeness) у К. Роджерса. Досліджувані автономні, незалежні і вільні, проте це не означає відчуження і самоту. В термінах Е.Фромма автономність – це позитивна «свобода для» на відміну від негативної «свободи від».

Спонтанність серед студентів характеризується на 67%, можна сказати, що досліджувані впевнені у собі та мають довіру до навколишнього світу, Високий показник за шкалою спонтанності

свідчить про те, що самоактуалізація стала способом життя, а не є мрією або прагненням.

Спонтанність співвідноситься з такими цінностями, як свобода, природність, гра, легкість без зусилля.

Низький бал за шкалою саморозуміння (50%) говорить про те, що досліджувані орієнтуються на думку оточуючих. Д. Рісмен називав такий контингент людей «орієнтованими ззовні» на відміну від «орієнтованих зсередини».

Природною основою психологічного здоров'я вважається аутосимпатія, яка отримала найбільші показники серед усіх шкал (93%), що свідчить про добру усвідомлювану позитивну Я-концепцію, що служить джерелом стійкої адекватної самооцінки.

Шкала контактності (80%) вказує на товариськуність досліджуваних, їх здібність до встановлення міцних і доброзичливих відносин з оточуючими.

Студенти мають схильність до взаємно корисних і приємних контактів з іншими людьми.

Шкала гнучкості в спілкуванні має показник 60%, що характеризується наявністю соціальних стереотипів, здібністю до адекватного самовираження в спілкуванні. Середній показник за даною шкалою свідчать про аутентичну взаємодію з оточуючими, здібності до саморозкриття.

Отже, на основі даних, отриманих в ході дослідження, можна стверджувати, що у більшості досліджуваних самоактуалізація розвинута за такими шкалами як аутосимпатія, контактність та креативність, що свідчить про стійку самооцінку, здібність до встановлення міцних і доброзичливих відносин з оточуючими, прагнення до творчості та бажання бути креативними.

### 2.2.2. Визначення відношення до часу у студентів.

За результатами методики «Шкали переживання часу» Є. Головахи, О. Кроніка, ми визначили відношення до часу у студентів I курсу (див. рис. 2.2).

За фактором континуальності – дискретності часу були отримані наступні результати: у більшості випадків (середнє значення 5,45) час сприймається як стрибкоподібний; безперервний (3,69); цілісний (3,23); різноманітний (5,14)

З позиції фактору напруженості – не напруженості для досліджуваних студентів час є: скоріше стислим, ніж розтягнутим (4,26); скоріше порожній, ніж насичений (4,15); організований (3,48); швидким (5,05).

З позиції фактору позитивного – негативного відношення час представлений як: приємний (2,50); скоріше безмежний, ніж обмежений (4,09).



Рис. 2.2. Графічне представлення результатів відношення до часу

Отже, за отриманими результатами методики «Шкали переживання часу» Є. Головахи, О. Кроніка, ми визначили, що студенти визначають час, як приємний, швидкоплинний та насичений багатьма подіями. В юнацькому віці кожна подія має велике значення і сприймається більш вагомою. Було встановлено типологічні характеристики часової концепції для студентів, а саме вираження динамічної концепції переживання часу, яке притаманне для людей які сприймають час як стислий, швидкий, насичений та організований.

### 2.3. Особливості самоактуалізації у часі

Піддавши процедурі кореляційного аналізу результати методики САМОАЛ та «Шкали переживання часу» Є. Головахи, О. Кроніка нами були визначенні наступні взаємозв'язки особливостей самоактуалізації особистості з оцінкою переживання часу та відношенням до часу.

Що стосується шкали «орієнтація у часі» за методикою САМОАЛ, то були отримані такі значущі кореляційні зв'язки:

– негативний кореляційний зв'язок з шкалою «плавний/стрибокподібний час» ( $r = -0,34$ ,  $p \leq 0,344$ ). Якщо для людини є характерним добре розуміти екзистенціальну цінність життя, здатних насолоджуватися актуальним моментом, не порівнюючи його з минулими втіхами і не знецінюючи очікуванням майбутніх успіхів, то вона буде оцінювати час як плавний.

– негативний кореляційний зв'язок з шкалою «організований/неорганізований час» ( $r = -0,36$ ,  $p \leq 0,344$ ). Тобто, люди які орієнтуються у часі та цінують теперішній момент більш організовано використовують свій час.

– негативний кореляційний зв'язок з шкалою «цілісний/роздроблений час» ( $r = -0,51$  при  $p \leq 0,01$ ). Людині яка

орієнтована на сьогоднішній день натомість переживанням стосовно минулого і майбутнього, так само характерно відчувати час як цілісний.

Шкала «цінності» має наступні кореляційні зв'язки:

– негативний кореляційний зв'язок з шкалою «приємний/неприємний час» ( $r = -0,47$  при  $p \leq 0,05$ ). Тобто, якщо людина поділяє такі цінності, як істина, добро, краса, життєвість, унікальність, досконалість, досягнення, справедливість, порядок, простота, легкість без зусиль, самодостатність та намагається їм наслідувати, вона буде сприймати час як приємний. Ми вважаємо, що це зумовлено тим, що така людина наповнює своє життя приємними речами та справами, або намагається знайти у їх виконанні приємну сторону.

– позитивний кореляційний зв'язок з шкалою «одноманітний/різноманітний час» ( $r = 0,42$  при  $p \leq 0,05$ ). Тобто, такі люди оцінюють свій час і життя в цілому, як більш різноманітне, наповнене різними справами, подіями та речами.

– негативний кореляційний зв'язок з шкалою «безмежний/обмежений час» ( $r = -0,42$  при  $p \leq 0,05$ ). Час сприймається як безмежний, коли людина прагне до самоактуалізації, гармонійного буття і здорових стосунків з оточуючими.

Шкала «потреба в пізнанні» корелює з наступними шкалами за методикою «Шкали переживання часу» Є. Головахи, О. Кроніка:

– позитивний кореляційний зв'язок з шкалою «плавний/стрибкоподібний час» ( $r = 0,43$ ,  $p \leq 0,05$ ). Особа, що самоактуалізується та завжди відкрита новим враженням сприймає час як стрибкоподібний, адже час для неї стає помітним тільки під час значущих подій наповнених сенсом та емоціями.

– позитивний кореляційний зв'язок з шкалою «порожній/насичений час» ( $r = 0,43$  при  $p \leq 0,05$ ). Людина яка спроможна до миттєвого пізнання, тобто має безкорисливе бажання

нового, інтерес до об'єктів, не пов'язаний прямо з задоволенням різних потреб, відчуває час як насичений, і навпаки. Час сприймається як порожній у випадку відсутності бажання пізнання.

– позитивний кореляційний зв'язок з шкалою «одноманітний/різноманітний час» ( $r = 0,47$ , при  $p \leq 0,05$ ). Людина, яка відчуває потяг до пізнання оцінює власний час як більш різноманітний, можливо тому, що такі люди вміють помічати щось нове і цікаве та цінують такі моменти.

– позитивний кореляційний зв'язок з шкалою «організований/неорганізований час» ( $r = 0,53$  при  $p \leq 0,01$ ). Студенти, яким притаманна означена цінність організують свою життєдіяльність, саме тому при оцінці власного часу, вони визначають його як організований.

– позитивний кореляційний зв'язок з шкалою «безмежний/обмежений час» ( $r = 0,35$ ,  $p \leq 0,05$ ). Коли людина прагне до пізнання вона відчуває, що їй не вистачає часу на всі її задуми, бажання та мрії, саме тому, на нашу думку, час сприймається такими людьми, як обмежений.

Шкала «контактність» має наступні значущі кореляційні зв'язки:

– негативний кореляційний зв'язок з шкалою «порожній/насичений час» ( $r = -0,35$ , при  $p \leq 0,05$ ). Для товариських осіб характерно сприймати час як насичений і навпаки.

– позитивний кореляційний зв'язок з шкалою «приємний/неприємний час» ( $r = 0,38$ ,  $p \leq 0,05$ ). Характерним для людини, яка прагне до встановлення тривалих і доброзичливих стосунків з оточуючими, сприймати час як приємний.

– негативний кореляційний зв'язок з шкалою «одноманітний/різноманітний час» ( $r = -0,38$ , при  $p \leq 0,05$ ). Отже, комунікативні особи оцінюють власний час як різноманітний, можливо

тому, що спілкування з різними людьми наповнює їх життя різноманітними ідеями, подіями та емоціями.

Отже, за результатами емпіричного дослідження нам вдалося визначити певні взаємозв'язки між особливостями самоактуалізації особистості та оцінкою переживання часу і відношенням до часу. Були визначені стійкі кореляційні зв'язки між особливостями орієнтації у часі, цінностями, потребами в пізнанні, контактністю, та показниками континуальності – дискретності, напруженості – не напруженості та позитивного – негативного відношення до часу.

Отже, під час емпіричного дослідження нами було встановлено, що більшість студентів-першокурсників мають середній рівень самоактуалізації. Для них є характерними креативність, аутосемпатія та контактність, проте слід звернути увагу на розвиток саморозуміння, позитивного погляду на природу людини та гнучкість у спілкуванні. Для студентства є характерним вираження динамічної концепції переживання часу, яке притаманне для людей які сприймають час як стислий, швидкий, насичений та організований.

Нами були встановлені стійкі кореляційні зв'язки між особливостями самоактуалізації та сприйняття часу. Самоактуалізація це процес який вимагає прагнення, подекуди вольових зусиль та, безперечно, часу. Ось чому сприйняття часу як приємного, різноманітного, насиченого, організованого та безмежного – сприяє процесу самоактуалізації людини.



## РОЗДІЛ 3

### СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ АСПЕКТ ПРАГНЕННЯ ДО САМОАКТУАЛІЗАЦІЇ

#### 3.1. Опис емпіричного методу дослідження

З метою дослідження соціально-психологічного аспекту дослідження прагнення до самоактуалізації, ми повторно опитали наших досліджуваних за двома методиками:

По-перше, нами був використаний опитувальник В.І. Моросанової «Стиль саморегуляції поведінки». Мета методики – це діагностика розвитку індивідуальної саморегуляції і її індивідуального профілю, що включає показники планування, моделювання, програмування, оцінки результатів, а також показники розвитку регуляторно-особистісних властивостей – гнучкості і самостійності.

Опитувальник «Стиль саморегуляції поведінки» складається з 46 тверджень і працює як єдина шкала «Загальний рівень саморегуляції», яка характеризує рівень сформованості індивідуальної системи саморегуляції довільної активності людини. Твердження опитувальника входять до складу шести шкал (по 9 тверджень в кожній), виділених відповідно до основних регуляторних процесів планування, моделювання, програмування, оцінки результатів, а також і регуляторно-особистісними властивостями: гнучкості і самостійності. Структура опитувальника така, що ряд тверджень входять до складу відразу двох шкал. Це відноситься до тих тверджень опитувальника, які характеризують як регуляторний процес, так і регуляторно-особистісну якість. Твердження опитувальника побудовані на типових життєвих ситуаціях і не мають безпосереднього зв'язку зі специфікою якоїсь професійної або навчальної діяльності.

По-друге, нами також був використаний «Тест життєстійкості» адаптований на російську мову Д.А. Леонтьєвим та Е.І. Расказовою.

Англомовне поняття «Hardiness», яке ввів американський психолог С. Мадді у 1984 році, Д.А. Леонтьєв запропонував перекладати як життєстійкість. Поняття життєстійкості, з одного боку, спирається на понятійний апарат екзистенційно-гуманістичної психології, з іншого – на прикладну психологію.

Початковим питанням, що призвело до створення теорії життєстійкості, мало наступний вигляд: «які психологічні фактори сприяють успішному совладанню зі стресом і зниженню (або навіть запобіганню) внутрішньої напруги?».

Було висловлено припущення, що даним фактором є те, що в наслідку назвали життєстійкістю – якась екзистенційна відвага, що дозволяє особистості в меншій мірі залежати від ситуативних переживань, долати постійну базову тривогу, актуалізуватися в ситуації невизначеності та необхідності вибору.

Життєстійкість (hardiness) являє собою систему переконань про себе, про світ, про відносини зі світом. Це диспозиція, що включає в себе три порівняно автономних компонента: залученість, контроль, прийняття ризику. Виразність цих компонентів і життєстійкості в цілому перешкоджає виникненню внутрішньої напруги в стресових ситуаціях за рахунок стійкого совладання (hardy coping) зі стресами і сприйняття їх як менш значущих.

Адаптація методики за Д.А. Леонтьєвим та Е.І. Расказовою побудована на основі третьої версії опитувальника життєстійкості The Personal Views Survey III-R, що складається з 18 питань, яка, в свою чергу походить з 53-пунктного оригінальної методики. Авторами були запропоновані додаткові пункти, які розширили шкалу до 119 тверджень, які в процесі валідизації скоротилися до 45. Була збережена оригінальна трьох шкальна структура.

## **3.2. Аналіз результатів**

### **3.2.1. Діагностика розвитку саморегуляції.**

За методикою «Стиль саморегуляції поведінки» В.І. Моросанової, нами були отримані наступні результати.

За шкалою «Загальний рівень саморегуляції», яка оцінює загальний рівень сформованості індивідуальної системи усвідомленої саморегуляції довільної активності людини, були отримані наступні результати, які ми представили у відсотках:

- досліджувані з високими показниками загального рівня саморегуляції (32,3 % опитаних) самостійні, гнучко і адекватно реагують на зміну умов, висування і досягнення мети у них в значній мірі усвідомлено. При високій мотивації досягнення вони здатні формувати такий стиль саморегуляції, який дозволяє компенсувати вплив особистісних, характерологічних особливостей, що перешкоджають досягненню мети. Чим вище загальний рівень усвідомленої регуляції, тим легше людина оволодіває новими видами активності, впевненіше почувається в незнайомих ситуаціях, тим стабільніше його успіхи у звичних видах діяльності;
- у студентів з низькими показниками (29 %) потреба в усвідомленому плануванні та програмуванні своєї поведінки не сформована, вони більш залежні від ситуації і думки оточуючих людей. У таких досліджуваних знижена можливість компенсації несприятливих для досягнення поставленої мети особистісних особливостей, у порівнянні з юнаками з високим рівнем регуляції. Відповідно, успішність оволодіння новими видами діяльності у великій мірі залежить від відповідності стильових особливостей регуляції та вимог освоюваного виду активності.

За шкалою «Планування», яка характеризує індивідуальні особливості висунення й утримання цілей, сформованість у людини усвідомленого планування діяльності:

- високі показники за цією шкалою мають 16 % опитаних, що вказує на сформованість у них потреби в усвідомленому плануванні діяльності, плани в цьому випадку реалістичні, деталізовані, ієрархічні і стійкі, цілі діяльності висувуються самостійно;
- у досліджуваних з низькими показниками за цією шкалою (48,4 %) потреба в плануванні розвинена слабо, цілі схильні до частих змін, поставлена мета рідко буває досягнута, планування малореалістичні. Такі випробовувані вважають за краще не замислюватися про своє майбутнє, цілі висувують ситуативно і зазвичай несамостійно.

За шкалою «Моделювання», яка дає змогу діагностувати індивідуальну розвиненість уявлень про зовнішні і внутрішні значущі умови, ступінь їх усвідомленості, деталізованості та адекватності:

- студенти з високими показниками за цією шкалою (32,3 %) здатні виділяти значущі умови досягнення цілей як у поточній ситуації, так і в перспективному майбутньому, що проявляється у відповідності програм дій планам діяльності, відповідно одержуваних результатів прийнятим цілям;
- у досліджуваних з низькими показниками за цією шкалою (38,7 %) слабка сформованість процесів моделювання призводить до неадекватної оцінки значимих внутрішніх умов і зовнішніх обставин, що проявляється у фантазуванні, яке може супроводжуватися різкими перепадами ставлення до розвитку ситуації, наслідків своїх дій. У таких досліджуваних часто виникають труднощі у визначенні мети і програми дій,

адекватних поточній ситуації, вони не завжди помічають зміну ситуації, що також часто призводить до невдач.

За шкалою «Програмування», яка діагностує індивідуальну розвиненість усвідомленого програмування людиною своїх дій:

- високі показники за цією шкалою (35,5 %) говорять про сформованість в людини потреби продумувати способи своїх дій і поведінки для досягнення намічених цілей, про деталізованість і розгорнення розроблюваних програм. Програми розробляються самостійно, вони гнучко змінюються в нових обставинах і стійкі в ситуації перешкод. При невідповідності отриманих результатів цілям проводиться корекція програми дій до отримання прийняттого для людини результату;
- низькі показники за шкалою програмування (38,7 %) говорять про невміння і небажання людини продумувати послідовність своїх дій. Такі люди воліють діяти імпульсивно, вони не можуть самостійно сформулювати програму дій, часто стикаються з неадекватністю отриманих результатів цілям діяльності і при цьому не вносять змін до програми дій, діють шляхом проб і помилок.

За шкалою «Оцінювання результатів», яка характеризує індивідуальну розвиненість і адекватність оцінки випробуваним себе і результатів своєї діяльності та поведінки:

- високі показники за цією шкалою (25,8 %) свідчать про розвиненість і адекватності самооцінки, сформованості і стійкості суб'єктивних критеріїв оцінки результатів. Людина адекватно оцінює як сам факт неузгодженості отриманих результатів з метою діяльності, так і причини які призвели до нього, гнучко адаптуючись до зміни умов;
- при низьких показниках за цією шкалою (22,5 %) випробуваний не помічає своїх помилок, некритичний до своїх дій. Суб'єктивні

критерії успішності недостатньо стійкі, що веде до різкого погіршення якості результатів при збільшенні обсягу роботи, погіршення стану або виникнення зовнішніх труднощів.

За шкалою «Гнучкість», яка діагностує рівень сформованості регуляторної гнучкості, тобто здатності перебудовувати, вносити корекції в систему саморегуляції при зміні зовнішніх і внутрішніх умов:

- юнаки з високими показниками (25,8 %) демонструють пластичність всіх регуляторних процесів. При виникненні непередбачених обставин такі досліджувані легко перебудовують плани і програми виконавських дій і поведінки, здатні швидко оцінити зміну значущих умов і перебудувати програму дій. При виникненні неузгодженості отриманих результатів з прийнятою метою своєчасно оцінюють сам факт неузгодженості і вносять відповідну корекцію. Гнучкість дозволяє адекватно реагувати на швидку зміну подій і успішно вирішувати поставлену задачу в ситуації ризику;
- опитані з низькими показниками за шкалою гнучкості (19,4 %) в динамічній, швидко мінливій обстановці почувають себе невпевнено, важко звикають до змін у житті, до зміни обстановки і способу життя. Вони не здатні адекватно реагувати на ситуацію, швидко і своєчасно планувати діяльність і поведінку, розробити програму дій, виділити значимі умови, оцінити неузгодженість отриманих результатів з метою діяльності та внести корекції. В результаті у таких досліджуваних неминуче виникають регуляторні збої і, як наслідок, невдачі у виконанні діяльності.

За шкалою «Самостійність», яка характеризує розвиненість регуляторної автономності, отримані наступні результати:

- наявність високих показників (9,7 %) свідчить про автономність в організації активності людини, її здатності самостійно

планувати діяльність і поведінку, організувати роботу з досягнення висунутої мети, контролювати хід її виконання, аналізувати й оцінювати як проміжні, так і кінцеві результати діяльності;

- студенти з низькими показниками за шкалою самостійності (22,5 %) залежні від думок і оцінок оточуючих. Плани і програми дій розробляються несамотійної, такі люди часто і некритично слідуєть чужих порад. При відсутності сторонньої допомоги у них неминує виникають регуляторні збої.

Отже, нами було встановлено, що серед опитаних першокурсників, 32,3 % мають високий рівень саморегуляції, що характеризує їх, як таких що адекватно оцінюють ситуацію, гнучкі у виборі поведінки та можуть планувати свої подальші дії. Середній рівень саморегуляції, тобто ситуативність цієї ознаки мають 38,7 % юнаків. Не самостійність, не здатність до програмування та моделювання власної поведінки, а отже й низький рівень саморегуляції мають 29 % досліджуваних.

### **3.2.2. Діагностика життєстійкості, як особистісної характеристики.**

Ми дослідили компоненти життєстійкості за «Тестом життєстійкості» в адаптації Д.А. Леонтьєва та Е.І. Расказовою.

Відповідно до загального показника життєстійкості, який визначався як сума балів за всі питання, високий рівень мають 16 % досліджуваних. Такі люди легше переживають відчуття внутрішньої напруги у стресових ситуаціях за рахунок стійкого совладання зі стресами і сприйняття їх як менш значущих.

32,3 % опитаних мають низький показник життєстійкості, що характеризує їх як залежних від ситуативних переживань, їм складно

долати постійну базову тривогу, яка актуалізується в ситуації невизначеності та необхідності вибору.

51,6 % студентів мають проміжний середній показник життєстійкості. Тобто, вміння успішно долати відчуття тривоги та стан стресу, проявляється у них ситуативно.

Відповідно до компонентів життєстійкості маємо наступні результати:

За шкалою «Залученість» високі показники мають 16 % опитаних, що свідчить про переконаність цих студентів у тому, що залученість в події дає максимальний шанс знайти щось гідне і цікаве для особистості. Д.А.Леонтьєв писав, що «Якщо ви відчуваєте впевненість у собі і в тому, що світ великодушний, вам притаманна залученість» [24].

Середні показники за цією шкалою мають 67,8 % юнаків. Люди з розвиненим компонентом залученості отримують задоволення від власної діяльності.

16 % досліджуваних мають низькі показники за шкалою «Залученості». Відсутність переконаності у власних силах та сприятливому відношенню світу до нього, породжує почуття відчуженості, відчуття себе «поза» життям.

За шкалою «Контроль» 9,7 % опитаних мають високі показники. Студенти з сильно розвиненим компонентом контролю відчувають, що самі обирають власну діяльність, свій шлях.

41,9 % юнаків мають середній рівень за цією шкалою, що свідчить про їх переконаність у тому, що боротьба дозволяє вплинути на результат того, що відбувається, нехай навіть цей вплив не абсолютний та успіх не гарантований.

Серед опитаних людей 48,3 % мають низький рівень контролю, яким зазвичай притаманне відчуття власної безпорадності.

За шкалою «Прийняття ризику» високі показники мають 16 % досліджуваних. Вони розглядають життя як спосіб набуття досвіду,



готові діяти за відсутності надійних гарантій успіху, на свій страх і ризик, вважаючи прагнення до простого комфорту і безпеки збіднює життя особистості. В основі прийняття ризику лежить ідея розвитку через активне засвоєння знань з досвіду і подальше їх використання.

38,7 % опитаних мають середній показник. Їм притаманна переконаність у тому, що все те, що з ними трапляється, сприяє їхньому розвитку за рахунок знань та досвіду, – неважливо, позитивного чи негативного.

Відсутність прагнення до ризику, відчуття тривоги перед невідомими обставинами притаманне студентам з низьким рівнем за шкалою «Прийняття ризику», їх чисельність від загальної вибірки становить 45,2 %.

Отже, життєстійкість являє собою особистісну характеристику, яка формується в дитячому та підлітковому віці, хоча теоретично її розвиток можливий і в більш пізньому віці. Згідно з думкою Д.А. Леонтьєва компонентами життєстійкості є: замученість, контроль та прийняття ризику.

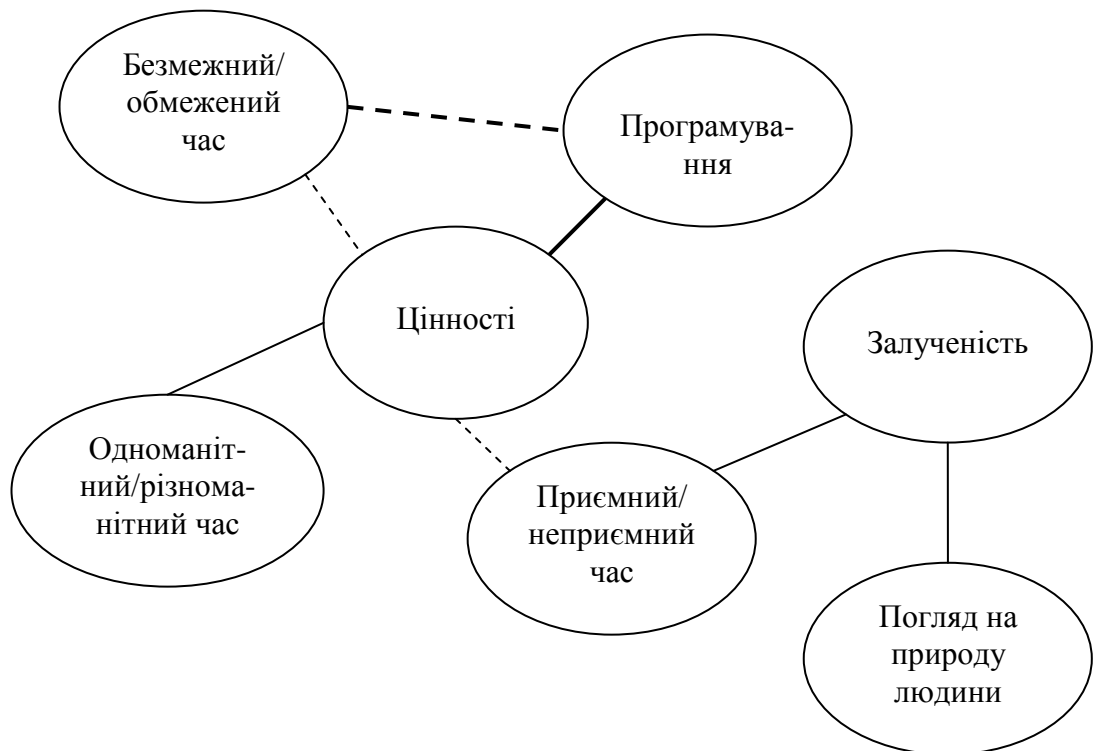
### **3.3. Дослідження прагнення до самоактуалізації**

З метою дослідження соціально-психологічного аспекту прагнення до самоактуалізації у студентів, ми піддали процедурі кореляційного аналізу результати за чотирма методиками, а саме: САМОАЛ, «Шкали переживання часу» Є. Головахи, О. Кроніка, опитувальник «Стиль саморегуляції поведінки» В.І. Моросанової, «Тест життєстійкості» адаптований на російську мову Д.А. Леонтьєвим та Е.І. Расказовою.

Нами були отримані деякі кореляційні зв'язки, які для зручності зображення, ми поділили на умовні дві групи (див. рис. 3.1 та 3.2).

Шкала «Цінності» має позитивний кореляційний зв'язок зі шкалою «Програмування» (при  $r = 0,53$ ;  $p \leq 0,01$ ). Таким чином, особа яка віддає перевагу самоактуалізуючим цінностям, таким як любов, добро, краса,

самодостатність та таке подібне, які прагнуть до гармонійного буття і здорових стосунків з людьми, разом з цим усвідомлено програмують власні дії.



**Рис. 3.1** Зображення першої групи кореляційних зв'язків

Також, шкала «Цінності» має негативний кореляційний зв'язок з такими шкалами, як «Безмежний/обмежений час» (при  $r = -0,42$ ;  $p \leq 0,05$ ), «Приємний/неприємний час» (при  $r = -0,47$ ;  $p \leq 0,05$ ) та позитивний кореляційний зв'язок зі шкалою «Одноманітний/різноманітний час» (при  $r = 0,42$ ;  $p \leq 0,05$ ). Детальний опис знаходиться у підрозділі 2.3.

Шкала «Програмування» має негативний кореляційний зв'язок зі шкалою «Безмежний/обмежений час» (при  $r = -0,59$ ;  $p \leq 0,01$ ). Що свідчить про те, що коли людина детально розроблює програму досягнення поставлених нею цілей, вона сприймає час як обмежений, тобто відчуває строки та плинність часу.

Позитивний кореляційний зв'язок був відмічений нами між шкалами «Погляд на природу людини» та «Залученість» (при  $r = 0,43$ ;  $p \leq 0,05$ ). При

позитивному погляді на людину та її сутність, досліджувані також відчують впевненість у собі та в доброзичливому ставленні світу до них. І навпаки, коли опитувані схильні до думки, що оточуючі нехтують ними, погляд на природу людини так само змінюється і студенти вже не вірять у доброзичливість оточуючих та міцність людських взаємовідносин.

Шкала «Залученість» має зв'язок зі шкалою «Приємний/неприємний час» (при  $r = 0,42$ ;  $p \leq 0,05$ ). Час сприймається як приємний, коли юнаки насолоджуються спілкуванням та відчують довіру до оточуючих.

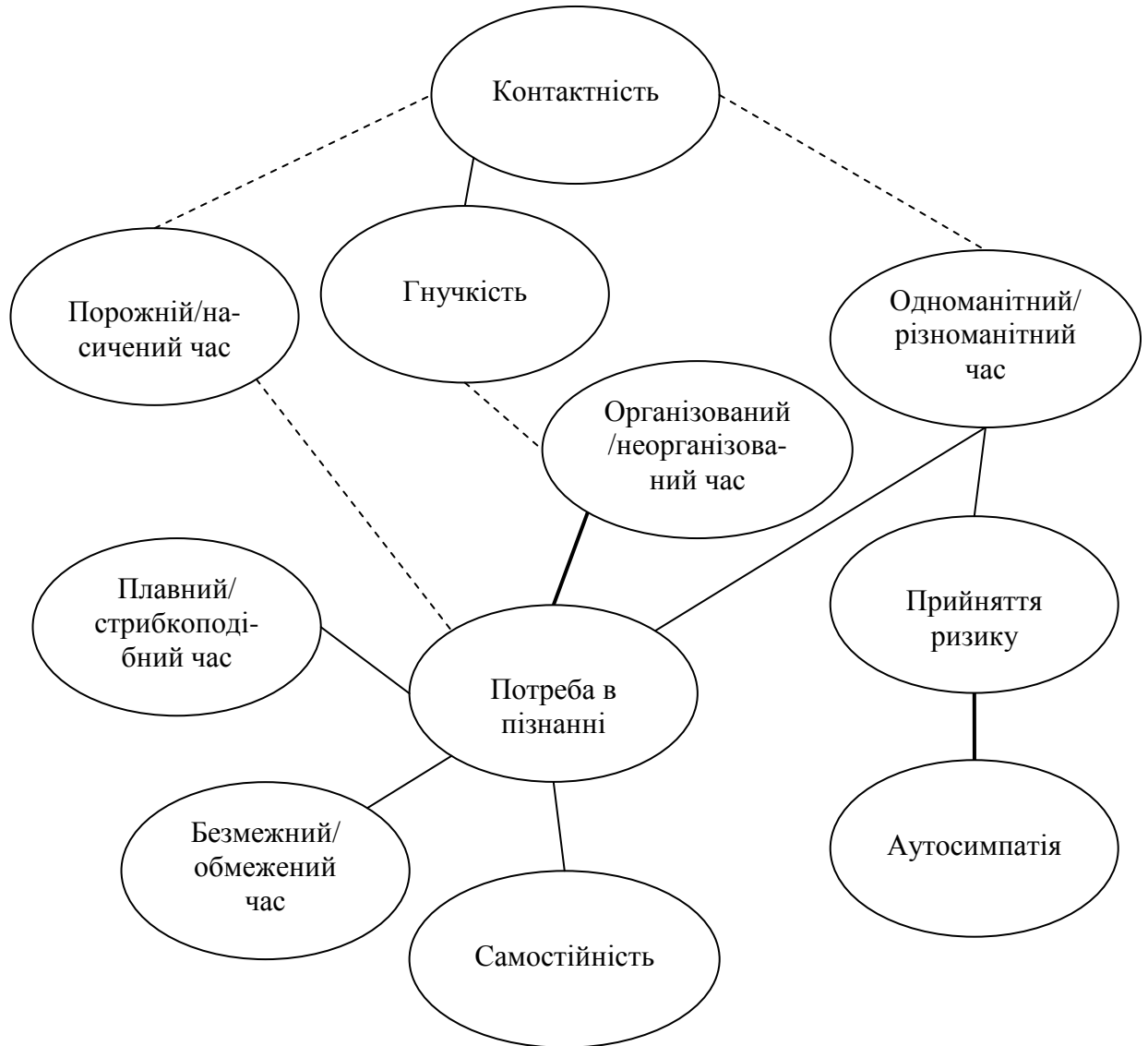
На рисунку 3.2 зображено інші кореляційні зв'язки, які були виявлені нами під час аналізу.

Шкала «Контактність» має негативні кореляційні зв'язки зі шкалами «Порожній/насичений час» (при  $r = -0,35$ ;  $p \leq 0,05$ ) та «Одноманітний/різноманітний час» (при  $r = -0,38$ ;  $p \leq 0,05$ )., про що ми більш детально писали у підрозділі 2.2. Також, ця шкала має позитивний зв'язок зі шкалою «Гнучкість» (при  $r = 0,43$ ;  $p \leq 0,05$ ). Коли людина здатна перебудувувати, вносити корекції в систему саморегуляції при зміні зовнішніх і внутрішніх умов, вона також характеризується як товариська, здатна до встановлення міцних і доброзичливих відносин з оточуючими.

Шкала «Гнучкість» має негативний кореляційний зв'язок зі шкалою «Організований/неорганізований час» (при  $r = -0,41$ ;  $p \leq 0,05$ ). Отже, досліджувані які здатні швидко оцінити зміну значущих умов і перебудувати програму дій, оцінюють час як неорганізований.

Шкала «Потреба в пізнанні» має такі значущі кореляційні зв'язки зі шкалами методики «Шкали переживання часу», як «Організований/неорганізований час» (при  $r = 0,53$ ;  $p \leq 0,01$ ), «Плавний/стрибкоподібний час» (при  $r = 0,43$ ;  $p \leq 0,05$ ), «Безмежний/обмежений час» (при  $r = 0,35$ ;  $p \leq 0,05$ ), «Порожній/насичений час» (при  $r = -0,43$ ;  $p \leq 0,05$ ). А також, має

позитивний кореляційний зв'язок зі шкалою «Самостійність» (при  $r = 0,37$ ;  $\rho \leq 0,05$ ). Таким чином, особа яка прагне до самоактуалізації, відчуває жагу до пізнання та пошуку нового, є також самостійною та автономною від оточуючих.



**Рис. 3.2** Зображення другої групи кореляційних зв'язків

Шкала «Прийняття ризику» позитивно скорелювала з такими шкалами як «Аутосимпатія» (при  $r = 0,53$ ;  $\rho \leq 0,01$ ) та «Одноманітний/різноманітний час» (при  $r = 0,37$ ;  $\rho \leq 0,05$ ). Що свідчить про те, що досліджувані які мають адекватну самооцінку та позитивну «Я-концепцію» також переконані у тому, що все те, що з ними трапляється, сприяє їх розвитку.

Таким чином, підсумовуючи усе зазначене, можемо сказати, що для осіб які прагнуть до самоактуалізації будуть важливими такі соціально-психологічні аспекти, як самостійність, гнучкість поглядів та поведінки, здатність програмувати власне поводження, приймати ризик та бути позитивно налаштованим, вірити у доброзичливість до нього оточуючих. При відсутності цих ознак, людині буде складно досягти самоактуалізації.

Отже, більшість досліджуваних має здатність до саморегуляції та життєстійкості, що як ми вважаємо, сприяє процесу самоактуалізації особистості. Нами були виокремлені значущі кореляційні зв'язки між шкалами за чотири методиками, які дали змогу дослідити основні соціально-психологічні аспекти прагнення до самоактуалізації.

## ВИСНОВКИ

Провівши теоретичне аналізування та емпіричне дослідження за порушеною проблемою, вдалося прослідкувати основні теоретичні підходи до етимології та ядерності конструкту самоактуалізації як інтегративної властивості особистості. У результаті можемо стверджувати, що самоактуалізація – це процес актуалізації людиною власного потенціалу впродовж життя і реалізації у професійному спрямуванні. Процес самоактуалізації тісно переплітається з процесом життєтворчості, постановкою життєвих завдань та життєвих домагань особистості виступаючи іноді передумовою, а іноді і результатом цілепокладання.

Таким чином, самоактуалізацію в психології розуміють як інтегративну особистісну категорію, що структурується різними утвореннями і надбаннями особистості.

Поняття самоактуалізації та самореалізація є близькими і їх можна розглядати як синонімічні наукові терміни. Не можемо погодитись із думкою, що самоактуалізація та самореалізація можуть мати негативні наслідки, такі як криза смисловтрати, нудьга, спустошеність, відчуження, ангедонія, зупинка в особистісному та професійному зростанні, особистісне вигоряння тощо; оскільки ці процеси безупинні та творчі.

У результаті емпіричного дослідження було встановлено, що у більшості досліджуваних самоактуалізація розвинута за такими шкалами як аутосимпатія, контактність та креативність, що свідчить про стійку самооцінку, здібність до встановлення міцних і доброзичливих відносин з оточуючими, прагнення до творчості та бажання бути креативними. Загалом, для юнацтва є характерним середній рівень розвитку самоактуалізації.

За допомогою кореляційного аналізу, нам вдалося виокремити стійкі кореляційні зв'язки між особливостями орієнтації у часі,

цінностями, потребами в пізнанні, контактністю, та показниками континуальності-дискретності, напруженості-не напруженості та позитивного-негативного відношення до часу.

Емпірично було встановлено, що для осіб які прагнуть до самоактуалізації важливі такі соціально-психологічні аспекти, як самостійність, гнучкість поглядів та поведінки, здатність програмувати власне поводження, приймати ризик та бути позитивно налаштованим, вірити у доброзичливість оточуючих. При відсутності цих ознак, людині буде складно досягти само актуалізації, розкрити власний потенціал та реалізувати визначений рівень домагань.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абульханова-Слаская К. А. Время личности и время жизни [Текст] / К. А. Абульханова, Т. Н. Березина. – СПб.: Алетейя, 2001. – 89 -134 с.
2. Анцыферова Л. И. Психология формирования и развития личности // Человек в системе наук. – М. : Изд-во политической литературы, 1989. – С. 426-433.
3. Артемова О. І. Професійна самореалізація особистості в сучасних умовах [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://dovira-1558.narod.ru/prof.html>
4. Бабатіна С. І. Порівняльний аналіз компонентів темпоральності студентів-психологів упродовж навчання у вищому навчальному закладі / С. І. Бабатіна // Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія : Психологічні науки. Вип. 1 – Херсон, 2014. – С. 120–126.
5. Бех І. Д. Виховання особистості: [У 2-ох кн.] / І. Д. Бех. – К. : Либідь, 2003. – 314 с.
6. Божович Л. И. Проблемы формирования личности: избранные психологические труды / Д. И. Фельдштейн. – М. : Ин-т практической психологии, 1995. – 312 с.
7. Болотова А. К. Психология организации времени : [учеб. пособие для вузов] / А. К. Болотова. – М. : Аспект Пресс, 2006. – 254 с.
8. Большакова А. М. Особистісна реалізованість людини в онтогенезі: автореф. дис. ... д-ра психол. наук : 19.00.07 / А. М. Большакова ; Класич. приват. ун-т. – Запоріжжя, 2011. – 36 с.
9. Братаніч Б.В., Ільченко І.Г. Самоактуалізація особистості та освіта // Філософські проблеми освіти. – 2011. – №2. – С. 13 – 20.
10. Братусь Б. С. К проблеме развития личности в зрелом возрасте / Б. С. Братусь // Вестник Московского университета. Сер. 14. Психология – 1980. – №2. – С. 32-41.



11. Выготский Л. С. Психология / Л. С. Выготский. – М. : ЭКСМО-Пресс, 2000. – 1008 с.
12. Герасимов, В. П. Феноменология и онтология самореализации [Текст] / В. П. Герасимов, О. А. Цветкова // ОНВ. - 2013. - №1 (115). - С.104-107.
13. Зобов, Р.А. Самореализация человека: введение в человековедение [Текст] / Р.А. Зобов, В.Н. Келасьев – СПб: Изд-во С.-Петербур. Ун-та, 2001. –280 с.
14. Калина М. Ф. Про самоактуалізацію особистості. – М. : Изд-во политической литературы, 1997. – 245 с.
15. Кіреєва З. О. Розвиток уявлень і понять про час у свідомості дітей та юнацтва : автореф. дис. на здобуття наук. ступеню канд. психол. наук : спец. 19.00.01 «Загальна психологія, історія психології» / З. О. Кіреєва. – Одеса, 2010. – 37 с.
16. Ковалев В. И. Формы и способы жизнетворчества личности как разновидности человеческой темпоральности / В. И. Ковалев // Научный часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова. Серія «Психологія» : зб. наук. праць. – К. : НПУ, 2005. – №6(30). – Ч. II. – С. 43-53.
17. Коростылева Л. А. Психология самореализации личности: затруднения в профессиональной сфере. – СПб. : Речь, 2005. – 222 с.
18. Коссак Е. Экзистенциализм в философии и литературе / Е. Коссак / Пер. с польск. Е. Я. Гессен. – М. : Изд-во политической литературы, 1980. – 360 с.
19. Крайг Г. психология развития / [пер. с англ. Н. Мальгиной, Н. Мироновой, С. Рысейвой, Е. Турутиной] / Грейс Крайг, Дон Бокум. \_ 7-е изд. – СПб. : Питер, 2005. – 940 с.
20. Кудинов С. И. Самореализация как системное психологическое образование [Электронный ресурс] // Relga: Научно-культурологический журнал. – №16 (161). – Режим доступа: <http://www.relga.ru>

21. Кьеркегор С. Гармоническое развитие в человеческой личности эстетических и этических начал / С. Кьеркегор // Несчастнейший. Сборник сочинений / Серия «Религиозные мыслители». – 3-е изд. – М. : Аст, 2007. – С. 103-235.
22. Леонтьев А. Н. Деятельность. Сознание. Личность / А. Н. Леонтьев : [Изд. 2-е]. – М. : Политиздат, 1997. – 304 с.
23. Леонтьев Д. А. Психология смысла: природа строение и динамика смысловой реальности. 2 – е, испр. изд. – М. : Смысл, 2003. – 487 с.
24. Леонтьев Д. А., Рассказова Е. И. Тест жизнестойкости. Методическое руководство по новой методике психологической диагностики личности с широкой областью применения. Предназначается для профессиональных психологов-исследователей и практиков. – М. : Смысл, 2006. – 136 с.
25. Максименко С. Д. Психологія особистості: підручн. для студ. вищ. навч. закл. / Максименко С.Д., Максименко К.С., Папуча М.В. . К. : ТОВ "КММ", 2007. – 296 с.
26. Маноха І. П. Професійний потенціал особистості: досвід онтологічного дослідження. Автореф. дис... канд. психол. наук: 19.00.01 / Нац. ун-т імені Тараса Шевченка. – К., 1993. – 22 с.
27. Маслоу А. Х. Дальние пределы человеческой психики. – Спб. : Евразия, 1997. – 192 с.
28. Маслоу А. Мотивация и личность / [пер. с англ. А. М. Татлыбеевой] Абрахам Гарольд Маслоу. – 2-е изд. – СПб. : Питер, 2006. – 352 с.
29. Можейко М. А. Переоткрытие времени / М. А. Можейко // Всемирная энциклопедия: философия / ред. А.А. Грицанов. – М. : Аст, 2001. – С. 772-774.
30. Олпорт Г. Становление личности. Избранные труды / [пер. с англ. Л. Трубициной, Д. Леонтьева] / Г. Олпорт. – М. : «Смысл», 2002. – 462 с.

- 31.Роджерс К. Взгляд на психотерапию. Становление личности / [пер. с англ. М. М. Исененой] / К. Роджерс. – М. : «Прогресс», – 1998. – 480 с.
- 32.Роджерс К. Теория личности / [пер. с англ. В. Лях, А. Хомика] / К. Роджерс. – К. : Ваклер, 1997. – 320 с.
- 33.Самоактуализация [Электронный ресурс] // Википедия. – Режим доступа: <http://ru.wikipedia.org>
- 34.Стрілецька І. І. Самоактуалізація як інтегративна риса особистості / І. І. Стрілецька // Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія : Психологічні науки. Вип. 2 – Херсон, 2013. – С. 32-34.
- 35.Титаренко Т. М. Життєвий світ особистості та детермінанти його побудови / Т. М. Титаренко // Мистецтво життєтворчості особистості: Наук.-метод. посібник. – К., 1997. – Ч. 1: Теорія і технологія життєтворчості. – С. 206–227.
36. Ткалич М. Г. Психолого-організаційні детермінанти самоактуалізації менеджерів комерційних організацій: Автореф. дис... канд. психол. наук: 19.00.10 / М.Г. Ткалич ; Ін-т психології ім. Г.С.Костюка АПН України. – К., 2006. – 20 с.
- 37.Фрейд З. Массовая психология и анализ человеческого "Я" // "Я" и "Оно" / З. Фрейд : [труды разных лет]. – Тбилиси : Мерани, 1991а. – [кн. 1] – 356 с.
- 38.Хайдеггер М. Время и бытие: статьи и выступления / М.Хайдеггер // пер. с нем. В. В. Бибихина. – М. : Республика, 1993. – 451 с.
- 39.Хомуленко Т. Б., Бабатіна С. І. Психологія темпоральності особистості: віковий аспект : [монографія] / Т. Б. Хомуленко, С. І. Бабатіна – Видавництво : ПП Вишемирський В.С. – Херсон, 2014. – 236 с.
- 40.Швалб Ю. М. Психологические модели целепологания : [монографія] / Ю. М. Швалб. – К. : Стилос, 1997. – 240 с.

41. Michelman S. Historical dictionary of existentialism /I.Michelman. – The Scarecrow Press, Inc., 2008. – 406 p.

**КОДЕКС АКАДЕМІЧНОЇ ДОБРОЧЕСНОСТІ  
ЗДОБУВАЧА ВИЩОЇ ОСВІТИ ХЕРСОНСЬКОГО  
ДЕРЖАВНОГО УНІВЕРСИТЕТУ**

Я,

\_\_\_\_\_,  
учасник(ця) освітнього процесу Херсонського державного університету, УСВІДОМЛЮЮ, що академічна доброчесність – це фундаментальна етична цінність усієї академічної спільноти світу.

**ЗАЯВЛЯЮ**, що у своїй освітній і науковій діяльності **ЗОБОВ'ЯЗУЮСЯ**:

– дотримуватися:

• вимог законодавства України та внутрішніх нормативних документів університету, зокрема Статуту Університету;

- принципів та правил академічної доброчесності;
- нульової толерантності до академічного плагіату;
- моральних норм та правил етичної поведінки;
- толерантного ставлення до інших;
- дотримуватися високого рівня культури спілкування;

– надавати згоду на:

• безпосередню перевірку курсових, кваліфікаційних робіт тощо на ознаки наявності академічного плагіату за допомогою спеціалізованих програмних продуктів;

• оброблення, збереження й розміщення кваліфікаційних робіт у відкритому доступі в інституційному репозитарії;

• використання робіт для перевірки на ознаки наявності академічного плагіату в інших роботах виключно з метою виявлення можливих ознак академічного плагіату;

– самостійно виконувати навчальні завдання, завдання поточного й підсумкового контролю результатів навчання;

– надавати достовірну інформацію щодо результатів власної навчальної (наукової, творчої) діяльності, використаних методик досліджень та джерел інформації;

– не використовувати результати досліджень інших авторів без використання покликань на їхню роботу;

– своєю діяльністю сприяти збереженню та примноженню традицій університету, формуванню його позитивного іміджу;

– не чинити правопорушень і не сприяти їхньому скоєнню іншими особами;

– підтримувати атмосферу довіри, взаємної відповідальності та співпраці в освітньому середовищі;

– поважати честь, гідність та особисту недоторканність особи, незважаючи на її стать, вік, матеріальний стан, соціальне становище, расову належність, релігійні й політичні переконання;

– не дискримінувати людей на підставі академічного статусу, а також за національною, расовою, статевою чи іншою належністю;

– відповідально ставитися до своїх обов'язків, вчасно та сумлінно виконувати необхідні навчальні та науково-дослідницькі завдання;

– запобігати виникненню у своїй діяльності конфлікту інтересів, зокрема не використовувати службових і родинних зв'язків з метою отримання нечесної переваги в навчальній, науковій і трудовій діяльності;

– не брати участі в будь-якій діяльності, пов'язаній із обманом, нечесністю, списуванням, фабрикацією;

– не підроблювати документи;

– не поширювати неправдиву та компрометуючу інформацію про інших здобувачів вищої освіти, викладачів і співробітників;

– не отримувати і не пропонувати винагород за несправедливе отримання будь-яких переваг або здійснення впливу на зміну отриманої академічної оцінки;

– не залякувати й не проявляти агресії та насильства проти інших, сексуальні домагання;

– не завдавати шкоди матеріальним цінностям, матеріально-технічній базі університету та особистій власності інших студентів та/або працівників;

– не використовувати без дозволу ректорату (деканату) символіки університету в заходах, не пов'язаних з діяльністю університету;

– не здійснювати і не заохочувати будь-яких спроб, спрямованих на те, щоб за допомогою нечесних і негідних методів досягати власних корисних цілей;

– не завдавати загрози власному здоров'ю або безпеці іншим студентам та/або працівникам.

**УСВІДОМЛЮЮ**, що відповідно до чинного законодавства у разі недотримання Кодексу академічної доброчесності буду нести академічну та/або інші види відповідальності й до мене можуть бути застосовані заходи дисциплінарного характеру за порушення принципів академічної доброчесності.

\_\_\_\_\_  
(дата)

\_\_\_\_\_  
(підпис)

\_\_\_\_\_  
(ім'я, прізвище)

