

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ПОЛТАВСЬКА ПОЛІТЕХНІКА
ІМЕНІ ЮРІЯ КОНДРАТЮКА»**

Факультет філології, психології та педагогіки
Кафедра психології та педагогіки

Рекомендовано до захисту
«___» _____ 2023р.,
протокол № _____
Зав. кафедри _____
(підпис)

**Кваліфікаційна робота
на здобуття другого (магістерського) рівня вищої освіти**

**САМОРЕАЛІЗАЦІЯ ОСОБИСТОСТІ ЮНАЦЬКОГО
ВІКУ В УМОВАХ ВІЙНИ**

Виконав: студент 6 курсу, групи 601 ФП
денної форми навчання
спеціальності 053 «Психологія»

Шолудько Ю.О.

(прізвище та ініціали)

ОПП «Практична психологія»

Керівник: доктор психол. наук, професор

Седих К.В.

(науковий ступінь та/або вчене звання, прізвище, ініціали)

Рецензент: канд. психол. наук, доцент,
практ. психолог ГО «Центр сучасної
психології»

Чайкіна

Н.О.

(науковий ступінь та/або вчене звання, прізвище, ініціали)

Захищено «___» _____ 2024 р.

кількість балів: _____

значення оцінки _____

Голова Екзаменаційної комісії _____

(підпис)

Демяник О.В.
(прізвище та ініціали)

Полтава – 2024 року

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ САМОРЕАЛІЗАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ В УМОВАХ ВІЙНИ	6
1.1. Феномен самореалізації особистості в психологічній науці.....	6
1.2. Характеристика розвитку особистості в юнацькому віці.....	23
1.3. Психологічні особливості самореалізації юнаків.....	30
Висновки до першого розділу.....	38
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ АСПЕКТІВ САМОРЕАЛІЗАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ	41
2.1. Огляд та обґрунтування вибору методів дослідження.....	41
2.2. Самоактуалізаційний тест (САТ) Е. Шострома.....	43
2.3. Методика визначення рівня самооцінки (за С.В. Ковальовим).....	44
2.4. Методика дослідження самооцінки особистості (за Т. Дембо і С. Рубінштейном).....	45
2.5. Тест-опитувальник самоствавлення (за В.В. Століним та С.Р. Пантелєєвим).....	47
Висновки до другого розділу.....	49
РОЗДІЛ 3. АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ САМОРЕАЛІЗАЦІЇ ЮНАКІВ В УМОВАХ ВІЙНИ	51
3.1. Організація емпіричного дослідження.....	51
3.2. Аналіз особливостей самореалізації осіб юнацького віку.....	52
3.3. Характеристика самооцінки досліджуваних.....	59
3.4. Особливості самоствавлення юнаків.....	64
3.5. Аналіз взаємозв'язку самореалізації та показників самовизначення осіб юнацького віку.....	68
Висновки до третього розділу.....	69
ВИСНОВКИ	72
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	76
ДОДАТКИ	81

ВСТУП

Актуальність дослідження. Юність – період завершення фізичного дозрівання людини, бурхливого зростання її самосвідомості, формування світогляду, вибору професії й початку вступу в доросле життя. Український соціум, знаходячись в умовах війни, наводить особливий відтінок на цей етап життя.

Юнацький вік несе в собі певну внутрішню кризовість, зміст якої пов'язаний зі становленням процесів самовизначення, як професійного, так і особистісного, рефлексії, способів самореалізації в соціальному просторі. Українські юнаки, перебуваючи в умовах війни, стикаються із складнішими завданнями соціального та особистісного самовизначення.

Цьому віку властиві рефлексія та самоаналіз, але в умовах війни ці процеси набувають особливого характеру. Розвиток емоційності тісно пов'язаний з індивідуально-особистісними властивостями людини, її самосвідомістю та самооцінкою, що в умовах конфлікту може бути піддано випробуванням.

У самосвідомість входить фактор часу, і в умовах війни юнаки починають жити майбутнім і вирішувати нагальні проблеми. Становлення сталої самосвідомості і стабільного образу «Я» особистості у воєнний період може вимагати від юнаків зрілості та швидкого прийняття рішень.

Вивченням самореалізації особистості займалися представники різних психологічних шкіл, як вітчизняних, так і зарубіжних, таких як психоаналіз, неофрейдизм, гуманістична школа тощо. Проте до цих пір не існує єдиної концепції самореалізації. Так, із позиції психологічної теорії діяльності пояснювали механізм самореалізації людини Б. Ананьев, Л. Виготський, О. Леонтьев, С. Рубінштейн та ін. Положення антропологічного підходу в аналізі сутності феномена самореалізації людини активно використовували такі вчені, як В. Андрущенко, Г. Батищев, Б. Гершунський, К. Гольдштейн, Л. Коган, О. Лосев, А. Маслоу, К. Роджерс та інші.

Плідні ідеї представників гуманістичної психології про самореалізацію як одну з найвищих потреб людини знаходимо в роботах К. Гольдштейна, А. Маслоу, К. Роджерса, В. Франкла й ін. Педагогічні аспекти самореалізації як активної пізнавальної і творчої діяльності розкриваються в працях сучасних науковців: В. Андреева, А. Бойко, І. Іванова, Л. Когана, М. Лазарева, Л. Левченко, В. Лозової, В. Муляра, Л. Рибалко, Л. Сохань та ін..

Останніми роками дослідницький інтерес до проблеми самореалізації особистості різко зріс, визнання її визначальної ролі у розвитку і підвищенні вимог до ключових якостей людини, таких як здатність до саморозвитку й самовдосконалення. Проте недостатня увага, що приділяється цій темі в умовах військового стану, послужила вибору теми нашого кваліфікаційного дослідження – «Самореалізація особистості юнацького віку в умовах війни».

Метою дослідження є теоретичне вивчення та емпіричне дослідження особливостей самореалізації юнаків під час військового стану. Відповідно до мети сформульовані **наступні завдання**:

1. Описати поняття самореалізації в психологічній науці.
2. З'ясувати психологічні особливості юнацького віку.
3. Описати особливості самореалізації особистості у юнацькому віці.
4. Підібрати методики дослідження особливостей самореалізації юнаків.
5. Емпірично дослідити особливості самореалізації у осіб юнацького віку в умовах військового часу.

Об'єктом дослідження є особливості самореалізації особистості у юнацькому віці.

Предмет – психологічні особливості самореалізації осіб юнацького віку.

Гіпотеза дослідження полягає у припущенні існування взаємозв'язку між самооцінкою юнаків та особливостей їх самореалізації.

Так, у випадку низької самооцінки, молодь може відчувати обмеження можливостей, уникаючи нових викликів через переконання у власній

неспроможності. Також, страх виявлення справжнього «я» може ускладнювати процес самореалізації.

Напротивагу цьому, висока самооцінка може сприяти відкритості до нового, сміливішому вираженню себе та ефективному подоланню труднощів. Впевненість у собі та позитивна самооцінка можуть сприяти активнішому розвитку, а також створювати конструктивне, міцне підґрунтя для процесу самореалізації у юнацькому віці.

Методи дослідження. Для розв'язання поставлених завдань та досягнення мети нами використовувалися загальнонаукові методи теоретичного рівня (аналіз, синтез, порівняння, систематизація, узагальнення науково-теоретичних та емпіричних даних) та методи емпіричного дослідження (тестування, опитування), а також методи статистичної обробки даних.

Емпірична база. Нами була сформована вибірка, яка складалася з 60 студентів (35 хлопців і 25 дівчат), які навчаються у Національному університеті «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка» на другому курсі спеціальності «Комп'ютерні науки».

Теоретичне значення дослідження полягає у поглибленні теоретичних уявлень про особливості самореалізації осіб юнацького віку.

Практичне значення роботи полягає у можливості використання результатів дослідження у тренінговій роботі психологічної служби з юнаками, що спрямована на оптимізацію процесу самореалізації та врахування аспекту самооцінки у становленні особистості

Структура та обсяг роботи. Вирішення окреслених задач зумовило логіку і структуру нашої роботи, яка складається зі вступу, трьох розділів, висновків і рекомендацій, списку використаних джерел та додатків. Зміст роботи викладений на 75 сторінках друкованого тексту, вміщує 5 таблиць та 4 рисунка. Список використаних джерел нараховує 61 найменування.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ САМОРЕАЛІЗАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ В УМОВАХ ВІЙНИ

У розділі подана загальна психологічна характеристика юнацького віку, проаналізовано поняття самореалізації особистості, висвітлено сутність феномену самореалізації у юнацькому віці

1.1. Феномен самореалізації особистості в психологічній науці

Найбільш ранні дослідження пов'язуються з античними філософами. Феномен самореалізації не став винятком. Давньогрецький філософ Арістотель в якості детермінант самореалізації виділив характер, нахили, здібності та задатки. На його думку, людина, яка звернена обличчям до своєї природи та призначення, реалізує його через узгодження із добродієністю.

В кінці XVIII - поч. XIX ст. ідею самореалізації особистості всебічно досліджував Г. Гегель. Він встановив, що помисли, бажання та цілі об'єктивізуються та реалізуються завдяки праці, яка виступає засобом задоволення особистісних потреб.

Його учень Л. Фейєрбах, продовжуючи роботу вчителя, вивів питання про призначення людини, яке вбачав у реалізації життєвих цілей. На його думку, кожна особа має нахил до певної діяльності, власне призначення, яке повинна втілити в життя.

Розгляд цієї думки був продовжений в Новому Часі І. Кантом та Г. Гегелем. Таким чином, можна зробити висновок про те, що дослідження питання самореалізації має довгу історію та викликане потребами суспільства.

Вперше поняття «самореалізація» застосував К. Гольдштейн. Дослідник розглядав питання самореалізації як основний сенс та мотив її активності у чомусь. Самореалізація є діями, що задовольняють потреби

людини. В нормальному середовищі, подолавши певні зовнішні труднощі, індивід, задовольнивши свою усвідомлену потребу, отримує насолоду від перемоги [42, с.13].

Особливою популярністю дослідження самореалізації користуються у представників гуманістичної психології. На думку вчених, самореалізація є природною здатністю людини до розвитку та творчості, що постійно рухає її у напрямку особистісного росту. Е. Фромм визначає самореалізацію як практичний процес, який втілюється завдяки різноманітним формам людської діяльності через адекватний взаємообмін сутнісними силами з іншими, передбачає потребу особистості в самосвідомості, самооцінці [40, с. 126].

Самореалізація особистості в концепції гуманістичного психоаналізу К. Хорні є подоланням внутрішнього конфлікту та повернення до душевної гармонії, але не лише через усвідомлення суперечливих чинників свого існування, а й через почуття. Самореалізація здійснюється через вільне волевиявлення особистості у процесі її самоствердження в певних соціокультурних умовах у процесі її життєдіяльності.

Екзистенціальний аналіз В. Франкла підходить до проблеми визначення самореалізації де в чому подібно до сучасних дослідників, а саме: бачить її в контексті сенсу. Самореалізація - це «ненавмисний наслідок інтенціональності людського життя», результат здійснення сенсу. Однак, В. Франкл не вважав самоактуалізацію метою життя людини як саму по собі. На його думку, особистість сама несе відповідальність за своє життя. Також для повноцінної особистості характерне прагнення до відкриття сенсу життя та його активне відстоювання. Особа, яка перебуває в ситуації, де не може реалізувати інші свої цінності, має змогу проявити себе в тому, як вона поставиться до цієї ситуації та яким чином проживе цей період [41, с. 214].

Всесвітньо відомий психоаналітик З. Фройд вбачав у потребі в самореалізації переважаючі інстинкти індивіда. Самореалізація, на його думку, розміщується в несвідомому пласті людської психіки і виявляється в

«прагненні до задоволення», яке притаманне кожній людині від самого народження.

Феноменологічна концепція К. Роджерса та гуманістична психологія та А. Маслоу розглядали самоактуалізацію досить подібним чином. Узагальнено це можна виразити в такому визначенні: самоактуалізація - це прагнення до використання своїх талантів, здібностей, можливостей з метою найбільш повно проявити та розвинути їх і стати тим, ким людина може стати.

А. Маслоу досліджував явище самореалізації (самоактуалізації) на основі синтезу різних теоретичних напрямків у філософії, соціології, психології та інших науках. На його думку, кожна особистість має вроджену потребу в самореалізації та максимальному розкритті власного потенціалу.

Також А. Маслоу виділяє наступні характеристики самоактуалізованої людини:

1. Адаптивне сприйняття реальності;
2. Прийняття себе та інших;
3. Безпосередність, простота і природність як особисті якості;
4. Потреба в особистому просторі;
5. Незалежність думки від культури й оточення;
6. Адекватне сприйняття відповідно до ситуації;
7. Наявність глибоких та містичних переживань;
8. Соціальний інтерес;
9. Глибокі міжособистісні стосунки;
10. Демократичний характер;
11. Розмежування засобів і цілей;
12. Почуття гумору;
13. Креативність [2, с. 157].

К. Роджерс визначає прагнення до самореалізації як суб'єктну характеристику особистості, що передбачає поступову і безперервну реалізацію своїх внутрішніх потенцій та їх розгортання протягом життя, а

також потяг людини до нових вражень заради них самих (а не задля задоволення потреб) [36, с. 54].

К. Левін, який є автором теорії психологічного поля, вважав, що поведінка людини визначається цілісним поєднанням життєвого простору людини, балансом між потребами організму та об'єктами зовнішнього середовища. На відміну від ситуативної поведінки, самореалізація особистості виступає цілеспрямованою, «особистісною» дією, яка включає здатність протистояти «силам поля», діяти не під їх впливом, а згідно з власними цілями, світоглядом та задумом.

Аналітична психологія К. Юнга розглядає ж самореалізацію як підсумок здійснення індивідуації як процесу «становлення себе», що передбачає потребу бути собою, єдиною, однорідною істотою. Індивідуація - це процес розвитку цілісної особистості, який не може відбуватися у стані ізоляції та передбачає певний рівень опозиції по відношенню до соціальних норм. Може проявлятися якраз таки у підлітковому та юнацькому віці. Сутність цього процесу полягає в тому, що Самість повинна позбавитись від всього помилкового, що є в Персоні, та перебороти те, що силою нав'язано архетипами. Індивідуація, за науковцем, - це розкриття початкової вродженої недиференційованої цілісності. Для цього необхідно, щоб різні системи особистості диференціювалися і повністю розвинулися.

Коли ж внутрішнє різноманіття досягнуто, то диференційовані системи інтегруються за допомогою трансцендентної функції, яка наділена властивістю поєднувати протилежні тенденції та діяти в напрямку ідеальної цілі - самореалізації.

Згідно з індивідуальною теорією особистості А. Адлера, самореалізація - це процес формування людиною свого стилю життя під впливом творчих здібностей, які роблять її вільною у своєму самовизначенні.

З точки зору диспозиціональної теорії особистості Г. Олпорта, самореалізація є процесом актуалізації потенцій організму, а саме індивідуальних рис (диспозицій) особистості [32, с. 68].

Процес самореалізації, за Ф. Перлзом, є розширенням зон самосвідомості. Головний чинник, що перешкоджає самореалізації - це уникання самоусвідомлення. Люди створюють власні світи, а для кожного світ існує через його розкриття, тому, уникаючи самоусвідомлення, людина також втікає і від особистісної реалізації [33, с. 136].

Вітчизняна гуманітарна наука досліджувала самореалізацію особистості як соціальний процес. Узагальнено її можна представити в трьох підходах:

а) соціально-психологічний;

Представники - Л. В. Сохань, В. О. Тихонович, І. О. Мартинюк, В. Н. Маркін та інші. Самореалізація виступає вищою метою особистості, яка прагне до соціальної перебудови всього суспільства.

На думку Л. В. Сохань, життєтворчий потенціал як і життєтворчий талант втілюються через створення свого індивідуального життя [13, с.111]. Вона також виводить структуру життєтворчого потенціалу:

- 1) ціннісно-смилова сфера особистості;
- 2) життєвий досвід як показник знань, умінь та навичок людини;
- 3) талант життєтворчості, що реалізується в побудові особистістю свого індивідуального буття за допомогою власних уявлень та бажань;
- 4) емоційно-вольові та енергетичні ресурси особистості, які показують її стресостійкість до життєвих умов;

Однак, якщо життєтворчий потенціал на низькому рівні розвитку, то найімовірніше, що людина ризикує не досягти життєвої реалізованості.

б) соціально-культурологічний ;

Представники - Т. А. Ветошкіна, Н. В. Кленова, Л. Н. Коган, Н. І. Шаталова та інші. Самореалізація - це активатор потенціалу людини, який виявляється у практичній діяльності як спосіб самовираження індивідуальності.

Зокрема, Т. А. Ветошкіна вбачає в самореалізації вільну та творчу діяльність, яка реалізується через відчуття внутрішньої потреби, необхідності людиною.

с) філософсько-культурологічний.

Представники - І. Ф. Ісаєв, В. І. Муляр, М. І. Ситнікова та інші. Для них самореалізація є усвідомлений і цілеспрямований процес, який опредметнює сутність людини та втілюється в індивідуальному волевиявленні особистості, що проявляється в її діяльності.

За В. І. Муляром самореалізація розкривається через індивідуальність людини у процесі її різносторонньої діяльності. Однак, це не можливо, якщо особистість не є цілісною. А цілісність її формується завдяки взаємодії двох начал - індивідуального та соціального [31, с. 25].

Також цікавим є погляд науковця О. В. Яремчук, який розглядає самоактуалізацію як символічне об'єднання культурно-історичного минулого, його смислів та міфологем із особистим «Я», яке реалізується через вдосконалення мотиваційного поля та включення метапотреби у творчості. Здійснення цього плану можна вважати ствердженням сутнісної природи людини.

Важливим є також погляд українських вчених на самореалізацію як на життєтворчість. Такі дослідники як Л. Ф. Бурлачук, Є. І. Головаха, О. О. Коржова, О. О. Кронік, Л. В. Сохань, розглядали життя як взаємозв'язок подій і переживань суб'єкта. О. О. Коржова в свою чергу запропонувала концепцію людини як суб'єкта життєдіяльності. В ній людина є активним учасником або творцем власної дійсності. Така активність відповідно до концепції є життєтворчістю.

Також проблема самореалізації зачепила і науковців з психолого-педагогічної точки зору. Л. І. Божович, Е. Гінзбург, І. С. Кон, Г. П. Ніков, В. М. Оржехівська, А. В. Петровский, С. Л. Рубінштейн, Б. Г. Ананьєв, Л. І. Анциферова, В. Ф. Сафін, П. П. Соболев досліджували самовизначення особистості. К. А. Абульханова-Славська, А. В. Меренков прагнули досягнути

проблему самовираження. А такі дослідники як С. Л. Березін, О. Г. Мисливченко, Є. П. Нікітін, Л. А. Петровська, Н. Є. Харламенкова, Н. Ф. Цибра цікавились самоствердженням людини. Вони вивчали певні аспекти самореалізації особистості в умовах сучасної школи та суспільства.

У широкому розумінні термін «самореалізація» у психології розглядають як процес реалізації себе - здійснення себе в житті й буденній діяльності, пошук та затвердження власного шляху в цьому світі, власних сенсу і цінностей свого існування у кожен момент часу. Відповідно до цього тлумачення людині необхідно реалізувати себе, шукати себе та сенс власного життя у цьому світі [11, с. 20-37].

Самореалізацію особистості вважають розвитком готовності до саморозвитку, як прояв можливостей і задатків, який передбачає гармонійний і збалансований розвиток різних аспектів її особистості шляхом докладання адекватних зусиль, спрямованих на розкриття особистісного потенціалу.

Самореалізація - це форма, у якій людина забезпечує свій розвиток, саморозвиток, що є підґрунтям її стійкості як цілісної і складної самодетермінованої психологічної системи [25].

Одним із головних наукових підходів найбільш адекватних для дослідження психологічних основ самореалізації особистості є теорія самодетермінації Е. Десі та Р. Райана [37], праці яких пов'язують із позитивною психологією, мета якої - побудувати позитивні складові психології людини, зокрема, визначити фактори, які стимулюють вроджений потенціал людини та сприяють її самореалізації. Ця теорія спрямована на визначення факторів, які стимулюють вроджений потенціал людини, який визначає зростання, здоров'я й інтеграцію, та на вивчення процесів і умов, які сприяють здоровому розвитку й ефективному функціонуванню індивідів, співтовариств і груп. У такому контексті самодетермінація означає відчуття свободи щодо сил зовнішнього оточення, і до внутрішніх сил особистості.

Існує ланцюг понять, які є близькими за звучанням і за змістом, такі як: саморозвиток, самовизначення особистості, самореалізація, самоактивність, самореалізація, самодетермінація тощо.

Ці поняття у психологічній науці описані та зафіксовані, однак достатньою мірою не пояснені. Мабуть тому, що частка усіх цих понять «само» припускає щось самопричинне, і таке, що виходить та регулюється зсередини. А це, безперечно, складний для дослідження і розуміння феномен.

Всі ці поняття охоплюють основну ідею А. Маслоу [26] про природжену мотиваційну тенденцію, притаманну всім людям, до реалізації власних потенційних здібностей і можливостей.

Самореалізація є процесом актуалізації та реалізації індивідуальності особистості, її позитивного внутрішнього та творчого прагнення до розвитку, компетентності і психологічної зрілості.

Це складний процес самопізнання власних здібностей, образу «Я», своїх смислів і можливостей, «переведення» їх з потенційного стану (можливостей) в актуальний (дійсність) й утілення в реальних умовах довкілля, затвердження і пошук свого індивідуального життєвого шляху, сенсів і цінностей власного існування у кожен момент часу.

Самореалізація припускає гармонійний і збалансований розвиток різних сторін особистості, розкриття її потенціалу, коли само детермінація домінує над зовнішньою детермінацією.

Під самодетермінацією мають на увазі здатність людини обирати та здійснювати вибори, відчувати себе, а не підкріплення, стимули чи певні інші сили, які також можуть бути детермінантами її поведінки. При цьому власне людина, її переконання, прагнення і бажання стають причиною і джерелом її поведінки, а невдачі чи успіхи в діях пояснюються ефективністю саморегуляції.

Це свідчить про велике значення внутрішнього локусу контролю та волі у забезпеченні самодетермінації поведінки. Одним із типів мотивації, яка є необхідною для особистісного розвитку - внутрішня мотивація [58; 60].

Зовнішню і внутрішню мотивацію розрізняють за критерієм нагороди за здійснювану активність. За внутрішньої мотивації винагородою є активність людини сама по собі. На думку Е. Десі, внутрішньо мотивована поведінка ґрунтується на потребах людини бути самодетермінованою і компетентною при взаємодії з іншими навколишніми і середовищем.

Тому, на думку А.Бандури [56], немає істотнішого механізму суб'єктності, ніж переконання у своїй самоефективності. Самоефективність (self-efficacy) є переконанням у своїх здібностях здійснювати й організувати дії, необхідні для того, аби отримати відповідні результати. Якщо люди не впевнені у власних можливостях у плані отримання бажаних результатів, то в них буде мало рішучості діяти.

Окрім теорії вчених Е. Десі та Р. Райана, наукову розробку проблеми само детермінації здійснюють також у межах таких споріднених напрямків як: теорія самоефективності (А. Бандура), теорія самоактуалізації (А. Маслоу), часової перспективи (Ж. Нюттен), екзистенційно орієнтовані теорії свободи (Р. Мей, В. Франкл, Е. Фромм), теорія суб'єктності (Р. Харре), теорії «потоків» (М. Чікзентміхалі) та ін. З погляду представників екзистенційної психології характерною особливістю самодетермінації особистості є її наголос на відсутність жорсткої детермінованості й передбачуваності тих дій людини, джерелом яких є її рефлексивна свідомість (Д.О. Леонт'єв, Є.М. Осін).

У гуманістичній психології [24; 49;61] дослідники феномену самореалізації виділяють такі характеристики і складові самоактуалізованої, психологічно зрілої особистості: позитивний образ Я, розширене почуття Я, орієнтація на діяльність, повага до себе й інших, цілісний підхід до життя, низька внутрішня конфліктність, реалізація творчих здібностей, почуття суб'єктивної свободи, екзистенційність, цілісність особистості тощо.

У цьому контексті дослідниця О.Л. Пінська вважає, що суб'єкт самореалізації готовий самостійно ухвалювати рішення, реалізувати заплановане, і що все це відбувається завдяки механізму психічної

саморегуляції, яка має специфічну активність, спрямованість на актуалізацію психічних резервів відповідно до особливостей ситуації спілкування і діяльності [36, с. 36-41].

Такі характеристики самореалізації, у їх сукупності, свідчать про те, наскільки людина є суб'єктом і автором власного життя, наскільки власне вона детермінує свою життєдіяльність. Відповідно і самореалізація людини, а також її індивідуальність реалізуються різною мірою, залежно від того, наскільки вона є суб'єктом, що визначає хід власного життя. В основі прагнення особистості до самореалізації, безумовно, лежить неперервний пошук особистісного зростання.

Центральним поняттям самореалізації особистості, безумовно, є поняття автономії. Це перший і основний складник самореалізації особистості. Автономною вважають таку людину, яка діє як суб'єкт, виходячи із глибинного відчуття себе.

З огляду на те, що людина перебуває не в протиставленні об'єктивному світу, а у єдності із ним, принаймні, з тією його частиною, яка є для неї важливою, то систему ціннісних орієнтацій особистості можна вважати другим ключовим параметром самореалізації особистості.

Однак самореалізація останньої як один із найвищих рівнів її особистісного становлення детермінується, регулюється та ініціюється, і далеко не тільки прагненнями. Потрібна також віра у власні сили та можливості, достатні для того, щоб упоратися із виконанням певного виду діяльності.

За теорією самоефективності А. Бандури [56], віра в позитивний результат і привабливість результату є недостатніми для запуску мотивації суб'єкта. Тому самоефективність, яка полягає у тому, наскільки компетентною і упевненою почувається людина, виконуючи ту чи іншу справу, є третьою вагомою детермінантою самореалізації особистості.

Одним із ключових чинників мотивації самореалізації людини є її самоствавлення (або ставлення до себе). Самоствавлення як властивість

особистості найтісніше пов'язана із цілями її діяльності і життя, з її ціннісними орієнтаціями, і є значущим чинником її єдності і стабілізації [51].

Самоставлення як стійка особистісна риса, тісно пов'язана з іншими властивостями особистості, зокрема з волею. Вона впливає на формування змісту, форми і структури прояву цілої системи психологічних особливостей особистості; само ставлення особистості неабияк визначає оцінку довкілля, формування уявлень про себе самого і світ, забезпечує прогнозування і передбачення власної соціальної ефективності та ставлення до себе навколишніх, регулює міжособистісні стосунки, постановку та досягнення цілей, впливає на процеси самореалізації і саморозвитку, і, на рівні з соціальним статусом і установкою до довкілля, представляє зміст система «особистість - соціальне середовище» і є однією зі структурних компонентів диспозиційного ядра особистості. Тому само ставлення виокремлюють четвертим компонентом самореалізації особистості.

Досліджуючи самосвідомість особистості, В. Столін наголошував на тому, що активність суб'єкта визначається передусім через потребу в самореалізації - в любові, праці, спорті тощо - і реалізується, орієнтуючись на власні мотиви, здібності та можливості [51, с. 256]. Власні якості, можливості і риси розглядаються особистістю у співвідношенні із мотивами, які виражають потребу в самореалізації і, відповідно, її зумовлюють. У самосвідомості чільне місце належить диференційованій творчій «Я-концепції», яка забезпечує невипадковість самовизначення особистості, та, відповідно, сформована і вихована самосвідомість є умовою її самореалізації.

У цьому зв'язку ще однією, надзвичайно важливою індивідуальною характеристикою людини, яка великою мірою впливає на процес її самореалізації і саморозвитку, є перспектива майбутнього - показник того, якою мірою і у який спосіб очікуване хронологічне майбутнє стає частиною теперішнього життєвого простору. Перспектива майбутнього виникає з мотиваційних процесів цілепокладання. Часова перспектива визначає інтеграцію минулого, теперішнього і майбутнього у психологічному

життєвому просторі людини. Відповідно, й індивідуальні відмінності у перспективі прийдешнього впливають на мотивацію, зокрема на цілеспрямованість, адже мета людини охоплює її очікування у майбутньому (К. Левін, Ж. Нюттен).

Є. Головаха, досліджуючи самореалізацію у контексті життєвої перспективи особистості, пропонує своє бачення на розуміння цієї наукової категорії. Учений визначає її як «цілісну картину майбутнього у складному суперечливому взаємозв'язку програмованих й очікуваних подій, із якими людина пов'язує соціальну цінність і індивідуальний сенс власного життя». Перспектива особистості, як зауважує дослідник, є найважливішим чинником її самореалізації і розвитку. Особистість не отримує заздалегідь готової життєвої перспективи, а вибудовує її сама, змінюючи й уточнюючи упродовж життя, долаючи суперечливі альтернативи [9].

У структурно-функціональній моделі самореалізації особистості Л. Коростильова виокремлює такі рівні:

- 1) рівень «ХОЧУ» або примітивно-виконавчий, який охоплює потреби, бажання, інтереси, автентичність особистості;
- 2) рівень «МОЖУ» або індивідуально-виконавчий, який означає особисте (тобто самооцінку, самоствалення, самопізнання);
- 3) рівень «ТРЕБА» або рівень реалізації норм і ролей у соціумі, який охоплює соціальне замовлення, смислоутворення, саморегуляцію;
- 4) рівень «УХВАЛЕННЯ РІШЕННЯ» або ціннісної і сенсожиттєвої реалізації, який і включає мотиваційно-потребову сферу та ціннісні орієнтації [19, с. 21-26].

Дослідниця наголошує, що процесу самореалізації притаманні такі ознаки: рівень стійкості, рівень адекватності та спрямованість на здійснення регресивної або прогресивної моделі саморозвитку. Друга модель передбачає застосування таких стратегій і тактик самореалізації, які відповідають критерію задоволення-корисності (продуктивності) для власне особистості і соціуму. Порушуючи необхідні умови під впливом регресивних тенденцій

процес самореалізації зазнає деформацій, набуває деструктивного та нестійкого характеру [18].

К. Абульханова-Славська досліджує проблему стратегії життєвого шляху як провідної форми розвитку особистісних властивостей людини. На переконання вченої, саме життєвий шлях віддзеркалює зміну місця особистості у соціумі, її суб'єктивної позиції, прояв типових соціально-психологічних властивостей та індивідуальних відмінних рис. Упродовж життя людина часто змінює ролі, статуси, види діяльності, що виявляється у змінах структурних одиниць її особистісної організації - здібностей та потенцій - «що людина може», стосунків і спрямованості - «що людина хоче», та її характеру як стійкої програми імплементації власних можливостей - «чим людина є» [46, с. 172]. Так і виникає поле суб'єктивних проблем актуалізації особистісного зростання і самореалізації.

Як вважає К. Абульханова-Славська, основними компонентами стратегії життєвого шляху є: 1) життєва позиція як комплекс можливостей організації життя, розв'язання його суперечностей, побудови ціннісних ставлень; 2) життєва лінія як процес утілення життєвої позиції; 3) стратегія життя як шанс поєднати свої індивідуальні особливості, можливості, здібності і власні суперечності з вимогами навколишніх. З цієї позиції самореалізація постає як мета людського життя і як спосіб реалізації життєвих цілей. Як мета самореалізація віддзеркалює найважливішу потребу особистості у самоствердженні та самовираженні [2, с. 44].

В.Зарицька, досліджуючи проблему формування здатності до самореалізації в старшокласників, визначає самореалізацію як результат і процес використання особистістю вбуденому житті та праці набутих компетенцій, удосконалення і розвиток їх шляхом включення в творчу особистісно значиму діяльність і отримання від неї не лише користі для себе та інших, а й внутрішнього задоволення. У такому разі самореалізацію вважають критерієм щасливого життя, адже людина утілює три особливо значущі мети: задовольняє свої потреби (духовні і матеріальні); вибудовує

бажаний соціальний статус як цінна особистість і отримує внутрішнє задоволення як процесом, так і результатом своєї діяльності [14].

І. Бех, вивчаючи самореалізацію як істотний чинник життєдіяльності особистості, зауважує, що самоактуалізація передує самореалізації та визначає внутрішній план існування особистості. А на етапі самоактуалізації особистість у відповідних смислових і ціннісних утвореннях формує уявлення про власну людську місію, а потім розробляє програму її утілення вже на етапі самореалізації [5, с. 32].

У своїх працях Г. Балл самореалізацію особистості розглядав як поняття внутрішньої свободи, що у широкому розумінні визначається як «сукупність умов, зовнішніх або внутрішніх, що сприяють гармонійному розгортанню та виявленню різноманітних здатностей особи» [4, с. 257-278].

Основу феномена самореалізації утворюють потреби росту, самовдосконалення і розвитку, а тому термін «самореалізація» (self-realization) часто є синонімом терміну «самоактуалізація» (self-actualization) і «реалізація своїх можливостей» (self-fulfillment). Такі поняття описують доволі близькі явища: повну реалізацію людських можливостей (К. Горні); прагнення людини до найбільш повного виявлення та розвитку власних здібностей (К. Роджерс); внутрішню активну тенденцію розвитку себе, щось на кшталт істинного самовираження (Ф. Перлз); прагнення людини стати тим, ким вона може стати (за А. Маслоу) [35, с. 52-57].

С. Дікінсон, досліджуючи можливі бар'єри на шляху до самореалізації особистості, зазначає, що нині переважна більшість людей мають доступ до необхідних ресурсів, проте доволі різко порушується питання безпеки особистості як ключової перешкоди до можливості її самореалізації в ситуаціях невизначеності. В цьому контексті варто згадати про концепт «набутої безпорадності» М. Селігмана, коли люди, ставши жертвами незалежних від них умов чи обставин (наприклад, пандемії), переживають втрату почуття самоефективності, що унеможлиблює їхню подальшу самореалізацію [59, с. 4-12].

У психології науковці виокремлюють дві провідні сфери реалізації особистістю своїх сутнісних сил - приватну і професійну.

У професійній сфері самореалізація створює можливості з метою прояву особистістю власних спеціальних здібностей. Вважають, що професійна сфера забезпечує особистості найповніші можливості для реалізації творчого потенціалу, планів, цінностей, рівня домагань.

Працю і трудову діяльність називають основними способами самореалізації, які підпорядковуються більш домінуючим способам - творчості і життєтворчості, соціальній активності [30]. Колектив науковців під керівництвом Л. Сохань визначають продуктивну працю суттєвим способом самореалізації, але, оскільки сфера самореалізації особистості є філігранною, то вона може утілюватись у будь-якій соціальній діяльності.

Необхідною умовою самореалізації вважають свідому постановку особистістю мети власної діяльності. Самореалізація починається із соціального самовизначення та продовжується до завершення життя людини. Особистість реалізує себе у створених нею предметах, стосунках, самовихованні. Цьому процесу передують розвиток і формування самосвідомості, змістовне самовизначення особистості. Серед головних етапів самореалізації виокремлюють: усвідомлення образу власного «Я», формування активної життєвої позиції, пошук і вибір цінностей, ідеалу, утіленню яких особистість має намір присвятити своє життя.

Вчені також акцентують увагу на природному та водночас соціальному характері сутнісних сил людини. Себто в процесі практичної діяльності вроджені сили людини (потяги, природні задатки) наповнюються сутнісним смислом і перетворюються на сутнісні сили. Відтак розкриття людиною сутнісних сил свідчить про знаходження нею цілісності власного буття. Лише таку реалізацію у приватній або професійній сфері, яку супроводжують реалізація сутнісних сил, можна вважати фактором становлення особистості [52].

Професійний розвиток, який триває усе життя, вважають невід'ємною частиною розвитку особистості. Професійна самореалізація розвивається уже на етапі професійного самовизначення, однак з'ясування відповідності професії бажанням, здібностям і можливостям особистості є лише початком успішної самореалізації. Зазвичай, людина «входить» у ті види діяльності, для виконання яких у неї є необхідні задатки, в яких вона виявляє вищі здібності щодо набуття нового досвіду та завдяки яким уможливаються високий або середній рівні успішності. Якщо ж особистість іде «не своїм» шляхом, то часто стикається з невдачами, відчуває неприємну втомленість, у неї відсутнє повноцінне задоволення від успіху, наявна безрадісність довгоочікуваних подій. Пошук точного та повного розуміння власне «свого» шляху зумовлює переживання осмисленості життя, а також задоволення ним [10].

Повнота самореалізації є свідченням рівня розвитку самосвідомості, уявлень про власне «Я»; про розвиток здатності рефлексувати; про рівень орієнтованості у життєвій і соціальній ситуаціях; про наявність потенційних і реальних можливостей особистості у плані самоздійснення; про достатню організаційно-вольову зрілість у подоланні життєвих труднощів і управлінні обставинами [50]. Іншими словами, повнота самореалізації віддзеркалює рівень життєвої компетентності, а повнота професійної самореалізації - рівень професійної компетентності особистості. Наявність такої компетентності є необхідною умовою самореалізації, і водночас власне процес самореалізації спонукає до вдосконалення життєвої та професійної компетентності [50].

Отже, безсумнівною є теза науковців про те, що професійний розвиток неодмінно пов'язаний із особистісним. Співвідношення різних аспектів особистісного розвитку залежить від його гармонійності і рівномірності. Професійну самореалізацію вважають значущим сегментом особистісної. Водночас вимоги, які висувають щодо загального рівня особистісного розвитку, в різних професіях неоднакові; деякі з них різняться тим, що

зрілість особистості є важливою умовою та невід'ємним складником успішного професійного становлення [15].

На думку Г. Балла, гармонійний розвиток особистості сприяє найбільшій її залученості до певної сфери буття і поєднується із успішним функціонуванням в інших сферах, у яких виявляються її здатності, сформовані переважно в провідній для неї сфері [3, с. 66]. Саме в таких умовах схильність до тієї чи іншої професійної діяльності перетворюється на важливіший фактор зростання особистості загалом. Водночас такі можливості найефективніше втілюються у провідній сфері діяльності, зокрема в особистісно значущій професійній.

Однією з форм успішної самореалізації вважають кар'єру як швидке успішне просування у службовій діяльності. Кар'єру визначають як успішну професійну долю, яка охоплює удосконалення в професії, підвищення рівня професійної майстерності, просування по службі. Упродовж життя виокремлюють такі стадії кар'єри:

- 1) початок кар'єри (припадає на період до 30 років),
- 2) середина кар'єри (приходиться на 30-55 років),
- 3) закінчення кар'єри (в період від 55 до 70 років) [10].

На думку багатьох дослідників, найважливішим вважають початок кар'єри, оскільки на цей період припадає самовизначення, набуття необхідних умінь і навичок, знань, формування індивідуального стилю професійної діяльності, що в майбутньому виступає необхідними факторами успішної самореалізації особистості в професійній сфері.

Професійну самореалізацію характеризують такі складники:

1. Самостійність – відображає здатність особистості до планування, регуляції власної діяльності, рефлексії, вибору цілей.
2. Свобода вибору, рішень, дій – свідчить про здатність особистості до автономної поведінки, саморегуляції, міжсуб'єктної взаємодії.

3. Творчість - демонструє креативність, розвинутість здатності до концентрації творчих зусиль, незалежність у судженнях в поєднанні з відповідальністю за результати своєї діяльності [10].

Отже, аналіз розглянутих якісних характеристик професійної самореалізації продемонстрував їх тісний взаємозв'язок і залежність від особистісної самореалізації, адже креативність особистості в професійній діяльності, свобода вибору, самостійність віддзеркалюють передусім потенційні можливості та рівень сформованості для подальшого розвитку особистості загалом.

1.2. Характеристика розвитку особистості в юнацькому віці

Юнацький вік – особливий етап у становленні особистості, який досліджувався багатьма як вітчизняними, так і зарубіжними психологами. В цьому віці закріплюються і вдосконалюються психічні властивості особистості. Водночас відбуваються якісні зміни всіх показників психічної діяльності, які є основою становлення особистості [14].

Активне усвідомлення власного життєвого шляху особистістю припадає саме на юнацький вік – час відповідального життєвого самовизначення особистості (Л. І. Божович, М. Й. Боришевський, Л. С. Виготський, Е. Еріксон, І. С. Кон, Г. С. Костюк, О. М. Леонтьєв, С. Д. Максименко, В. О. Татенко, Т. М. Титаренко, С. М. Панченко, та ін. [1, 8, 10, 25]). Випробовування різних соціальних ролей і видів діяльності, розвиток рефлексії закладають фундамент для вироблення молодою людиною активної життєвої позиції, власної філософії життя.

Суттєвою особливістю юнацького самовизначення є його орієнтованість на майбутнє (Л. І. Божович, І. С. Кон, Л. О. Регуш та ін. [8, 25]). Аналіз результатів соціально-психологічних досліджень (І. О. Мартинюк, Л. В. Сохань, В. О. Ядов), а також психолого-педагогічних (І. В. Дубровіна, Л. О. Тодорів, Н. М. Толстих, Д. І. Фельдштейн) свідчить, що автори розглядають

становлення життєвої перспективи особистості як основне новоутворення юнацького віку [14].

На етапі зрілої юності виникає нова соціальна ситуація розвитку, центром якої є перехід до самостійного життя (початок професійного становлення, реалізації життєвих планів). Продовжується інтенсивний розвиток самосвідомості, молоді люди самовизначаються в системі моральних цінностей, принципів, норм і правил поведінки, усвідомлюють особисту соціальну відповідальність. Нових якостей набуває юнацька дружба, а дружба з особою протилежної статі переростає в закоханість [15].

У психологічній літературі з проблем юності (праці Е. Еріксона, Е. Шпрангера, І. Кона, В. Слободчикова) простежуються різні підходи до з'ясування вікових меж, основних суперечностей і новоутворень цього віку. Більшість дослідників обмежує зрілу юність періодом від 18 до 20 років [25].

У період зрілої юності відбувається суттєва перебудова особистості, зумовлена змінами соціальної ситуації розвитку. Ці зміни можуть бути пов'язані зі вступом до вищого навчального закладу, початком трудової діяльності тощо [8]. У цьому віці молода людина мусить самостійно приймати та реалізовувати рішення, розробляти життєві плани, будувати власне життя. Вона переходить від пізнання світу до його перетворення, починає активно самостверджуватись у професійній діяльності.

У зрілому юнацькому віці актуальною стає проблема незалежного життя. Для її розв'язання необхідні вміння організувати свою діяльність, приймати відповідальні рішення і втілювати їх у життя. Вони передбачають наявність певних психологічних передумов, передусім цілісності «Я», яке володіє необхідним досвідом екзистенційних переживань вибору між власним буттям і небуттям, між добром і злом.

Розв'язування життєвих завдань передбачає прогнозування, орієнтацію на майбутнє й усвідомлення, наскільки є можливим втілення конкретних планів [2]. Для цього людині потрібно мати уявлення про діяльність, з якою вона збирається мати справу, осмислити і вибудувати проект свого

майбутнього. За таких умов її теперішнє, справи найближчої і віддаленої перспектив сприйматимуться як конкретні кроки до нього.

Суттєвою складовою особистісного розвитку юнака є становлення його самосвідомості. Пов'язане воно як із продовженням розумового розвитку, так і з появою нових ситуацій, кутів зору, під якими він себе розглядає.

Зрілий юнак може оперувати гіпотетичними твердженнями, уявленнями, які фігурують тільки у думках, незалежно від можливості їх конкретно перевірити. Такі когнітивні орієнтації задовольняють потребу юної людини у формуванні змісту ідентичності, оскільки з-поміж багатьох можливих та уявних зв'язків вона повинна обирати завжди конкретні. Ці її вибори стосуються особистісних, професійних, сексуальних та ідеологічних обов'язків.

Психічні новоутворення у юнацькому віці мають яскраво виражену вікову психофілогенетичну специфіку і знаходяться під впливом індивідуальних особливостей. Юність, на думку В. І. Слободчикова, – фінальна стадія психологічного етапу “персоналізації”, періоду здобуття самоідентичності. Головними психічними новоутвореннями юнацького віку є глибока рефлексія, розвинене усвідомлення власної індивідуальності, формування конкретних життєвих планів, готовність до самовизначення в професії, установка на свідому побудову власного життя, поступове входження у різні сфери життя і діяльності, розвиток самосвідомості, активне формування світогляду [38].

У цьому віці розвиток самосвідомості продовжується досить інтенсивно. Рівень домагань стабілізується, самооцінка стає незалежною від зовнішніх оцінок. Становлення ідентичності тісно пов'язане з рефлексією, детермінованою передусім когнітивними новоутвореннями, зміною соціальних стосунків, потребою подолання внутрішніх конфліктів. З її допомогою відбувається реалізація потреби в самоусвідомленні, зумовленої суперечностями між уявленнями про себе, прагненнями самоствердження,

незалежності, пошуку реалістичного погляду на світ і себе. Розвиток рефлексії та самосвідомості у період юності активізують такі фактори:

- новий соціальний статус особистості (відносна самостійність, суспільні престиж і значущість майбутньої професійної діяльності);
- зміна виду діяльності (нею стає спеціальна навчальна і практично-професійна діяльність);
- нові форми діяльності, що передбачають більшу самостійність, свободу вибору;
- розширення соціального оточення, сфери контактів, а відповідно, і кола значущих інших;
- досягнення віку юридичної та громадянської зрілості, що передбачає відповідальність за свої вчинки перед суспільством

Усі ці фактори зумовлюють зміну критеріїв самооцінки, уявлень юнака про себе, розвиток його пізнавальних інтересів та соціальних мотивів навчальної, практично-професійної діяльності. Потреба в професійному становленні, самоствердженні, суспільному визнанні тощо сприяє подальшому розвитку самосвідомості, у структурі якої все вагомішим стає професійний компонент [14, 35].

Одним з важливих аспектів психічного розвитку в юнацькому віці є інтенсивне інтелектуальне дозрівання, провідна роль в якому належить розвитку мислення. Навчальна діяльність створює сприятливі умови для переходу юнаків до вищих рівнів абстрактного й узагальнюючого мислення. Юнаки більш усвідомлено і міцно оволодівають логічними операціями. Наукові поняття стають не тільки предметом вивчення, а й інструментом пізнання, аналізу й синтезу [6].

Дедалі відчутнішою стає потреба в науковому обґрунтуванні та доведенні положень, думок, висновків, критеріями істинності яких виступають не конкретні факти дійсності, а логічні докази. Здатність логічно мислити стає джерелом критичного ставлення до засвоєваних знань, висловлювань дорослих.

Розвиток мислення характеризується подальшим збагаченням фонду добре засвоєних умінь, навичок мислительної діяльності, способів і прийомів розумової роботи. Мовлення юнаків ускладнюється за змістом і структурою, збагачується новими науковими і технічними термінами. Удосконалюються мовні засоби передачі думок, відбувається засвоєння і використання норм літературної мови [14].

Вдосконалюється спостережливість, здатність помічати в об'єктах суттєві зовнішні ознаки, точніше й об'єктивніше їх відображати. Розвивається самоспостереження (за своїми діями, поведінкою, переживаннями, думками). Юнаки і дівчата заглиблюються у свій внутрішній світ, аналізують його, зіставляють дані своїх спостережень із спостереженнями за дорослими, ровесниками, з описами внутрішнього світу героїв літературних творів. Самоспостереження стає невід'ємною складовою самопізнання, прагнення до самовиховання [43].

Розвивається репродуктивна і творча уява, критичність у ставленні до витворів уяви, посилюється самоконтроль, реалістичність у співвіднесенні образів уяви, особливо мрій, з дійсністю, своїми можливостями.

З розвитком свідомості й самосвідомості, цілеспрямованості її діяльності формуються вольові якості. Закріплюється здатність керуватись у своїй поведінці й діяльності більш віддаленими цілями, усвідомлення своїх обов'язків. Зміцнюються сила волі, витримка, наполегливість, самоконтроль. Збагачується мотиваційна база вольових дій, здатність до критичного їх аналізу, що виявляється в розсудливості, обдуманості, критичності й самовладанні. Зменшується навіюваність, імпульсивність [16].

У ранній юності відбуваються зміни в мотивації, зокрема, в потребах, інтересах. Деякі потреби виникають вперше або змінюються. Передумовами для цього виступають біологічні та когнітивні зміни. Наприклад, потреба в сексуальному задоволенні з'являється тільки після розвитку відповідних біологічних механізмів, а потреба в самореалізації — тільки з певними когнітивними та соціальними передумовами. [14]

Потреба у самореалізації та розвитку власного "Я" означає прояв своїх здібностей та їх подальше удосконалення. Вона пов'язана з мотивацією досягнення та потребою у визнанні та прийнятті як члена суспільства. Юнацький вік, як вважає Г.С. Абрамова, — це вік зростання сили "Я", його здатності не втратити, зберегти своє "Я" та проявити свою індивідуальність в умовах групової діяльності та інтимної близькості, дружби [1].

Юнаки у більшій мірі, ніж підлітки, сприймають самих себе, їх самоповага вище, а саморегуляція розвивається інтенсивніше. Настрій у них стає значно стійкішим та усвідомленішим. Незалежно від темпераменту, юнаки виглядають стриманішими, врівноваженішими. У період ранньої юності відбувається становлення моральної самосвідомості, яка характеризується переходом на новий рівень — конвенційний та постконвенційний (за Л. Кольбергом).

У юності починається поступовий перехід до "автономної моралі" (3 рівень), хоча менше 10% юнаків старше 16 років, на думку Кольберга, досягають шостої стадії. Більшість людей, на думку цього психолога, так ніколи і не переходять четверту стадію. Сучасному поколінню юнаків притаманний більш тверезий, розумно-практичний погляд на життя, значно більша незалежність, ніж юнакам, що жили кілька десятиліть тому. Складнощі та протиріччя життя актуалізують проблему вибору, вміння активно шукати сенс свого життя. Юнаки мають більш відкритий і сміливий погляд на світ, включаючи проблеми морально-етичного характеру [20].

У юнацькому віці поглиблюються та розширюються рефлексивні характеристики самосвідомості. Рефлексія – це процес самосвідомості, на основі якого відбувається самопізнання особистістю самої себе як активного суб'єкта своєї життєдіяльності. Найважливішим надбанням цього віку є відкриття свого внутрішнього світу. Завдяки рефлексії молода людина набуває здатності заглиблюватись в себе, в свої переживання, усвідомлювати свої емоції не тільки як похідні від певних зовнішніх подій, а як стани власного «Я» [25].

Особливо значущим процесом у розвитку юнацької самосвідомості є формування особистісної ідентичності, становлення адекватного, усвідомленого уявлення про свою самість.

Е.Еріксон, розглядаючи розвиток самості в цьому віці, розкриває взаємозв'язок біологічного дозрівання з соціальними ролями та очікуваннями індивіда. На думку вченого, психосоціальна ідентифікація відбудеться в тому випадку, коли молода людина зможе об'єднати все, що вона знає про себе, в єдине ціле, осмислити, пов'язати з минулим та спроектувати в майбутнє. В тому випадку, коли індивід виявився неспроможним вирішити завдання ідентифікації, він не може визначити своє «Я», що спричиняє кризові явища в розвитку ідентичності [14].

Формування ідентичності в юнацькому віці завершується більш структурованою системою ціннісних орієнтацій, яка визначає життєві пріоритети та послідовність постановки та реалізації цілей. З'являються досить визначені міркування щодо того, ким бути і як будувати своє подальше життя. Завдяки відчуттю індивідуальної самототожності, єдності та наступності власного «Я» молода людина готова вибирати життєві цілі, формувати життєві плани, будувати життєві перспективи, робити зважений, обміркований життєвий вибір [4].

Винятково важлива риса особистості, яка започатковується у ранній юності – самоповага, яка являє собою узагальнену самооцінку, міру прийняття чи неприйняття себе як особистості. Юнаки та дівчата із заниженою самоповагою мають низький рівень соціальних домагань, ухиляються від усякої діяльності, у якій наявний момент змагання. Такі люди часто відмовляються від досягнення поставлених цілей, оскільки втратили віру у власні сили. Це, у свою чергу, підкріплює занижену самооцінку.

При цьому, особливості життєвого самовизначення та самореалізації юнаків залежать від властивих їм ціннісних орієнтацій, що активно формуються в даному віці.

1.3. Психологічні особливості самореалізації юнаків

Відомо, що життєві задачі студентської молоді не вичерпуються необхідністю отримати фах та знайти місце роботи, вони передбачають ще потребу особистості реалізувати себе. За для цього молодий фахівець має долати професійні та соціальні бар'єри, розв'язувати виробничі та особистісні протиріччя, самостійно планувати стратегії самореалізації, створюючи для цього умови, які професійна діяльність прямо не обумовлює.

Згідно А. Маслоу, в процесі життя особистість повинна максимально використовувати всі резерви. Але усвідомлення резервів та бажання їх використати само по собі, не дає можливості їх перетворення у відчутний результат, постійний професійний рух і є задачею, яку молодий фахівець має вирішувати щодня. Очевидна різноплановість напрямків самореалізації студентської молоді має переломлення в спільному для більшої частини молоді протиріччі, яке виникає як наслідок розбіжності між можливостями особистості, які вона прагне розвинути, і заданими ринковими умовами реалізації (попит, вимоги щодо досвіду роботи) або неспроможністю особистості ними скористатися. За таких умов неповна (відсутність соціального попиту) або неадекватна (не відповідає внутрішнім потребам) самореалізація не тільки живить невдоволення, а і викликає екзистенційні міркування щодо даремності зусиль, тим самим руйнує себе як цінність.

В роботах В.А. Роменця життєвий шлях поєднується з творчим, є шляхом постійного перетворення особистісного світу, його метою та результатом є розвиток особистості [32]. Саме фахівці з розвинутою креативністю можуть успішно розробляти варіанти складних виробничих рішень, які б враховували конструктивні способи подолання протиріч. Тому не втрачає своєї актуальності питання ціннісних орієнтацій, культури спілкування, гнучкості мислення, креативності як складових самореалізації в професійній діяльності майбутніх фахівців. Але усвідомлення цих цінностей не можна раціоналізувати.

Необхідно передусім враховувати психологічні сенси формування потреби в самореалізації особистості в юнацькому віці. Основою такої самореалізації є здатність молоді переживати та будувати своє життя у відповідності з цивілізаційними цінностями, задовольнятися характером цих цінностей, шукати та відкривати для себе нові моральні цінності. Таким чином поступово процес самореалізації молодіжні буде досягати рівня, що відповідає загальнолюдським цінностям. Дуже часто молода людина, усвідомлюючи свій ідеал та його, часто значну, відмінність від реального «Я», не намагається міняти свої ціннісні орієнтири щодо самореалізації, відкидаючи саму потребу розвитку та самовдосконалення, пошуку інших стратегій та тактик, які б спрямовували б на пошук більш адекватних можливостей самореалізації. Таким чином, хибно обрані шляхи реалізації себе, заступають молодій людині можливість здійснити себе повною мірою.

Д. Донцов і М. Донцова відзначають, що саме в студентські роки людина вирішує, в якій послідовності вона докладатиме свої здібності для реалізації себе у праці і в самому житті [10]. Однак, поряд зі зростанням очікувань соціуму щодо студентської молоді, посилюється соціальний інфантилізм серед юнацтва. Ці явища спонукають громадські інститути супроводжувати, інтенсифікувати процес дорослішання молоді людини та сприяти її самореалізації [24].

Особливості самореалізації особистості в різні вікові періоди досліджували Е. Городілова, Е. Вахромов, Ю. Кузнєцова, О. Лопатін. Так Ю. Кузнєцова вважає, що повноцінні акти самореалізації обумовлені набуттям понятійного рівня мислення, наявністю певної зрілості механізмів центрального гальмування, наявністю тенденції до саморозвитку в мотиваційній сфері [4].

О. Лопатін вивчав вікові особливості студентської молоді, схожі з ідеєю самореалізації, до яких він відносить інтерес до творчості, ускладнення структури комунікативної сфери, поглиблення соціальних зв'язків, потреба в приналежності до групи, освоєння гендерних та інших моделей соціальної

взаємодії, особистісне і професійне самовизначення, розвиток самосвідомості [5].

Л. Божович стверджувала, що самовизначення, як особистісне, так і професійне, – характерна риса юнацтва [9] О. Бандура в свою чергу говорив про самореалізацію як процес актуалізації людиною власних потенціалів [7] та використання цих потенціалів як засобів реалізації сенсу життя. Також дослідник підкреслює, що одним із результатів самореалізації особистості є формування об'єктивно й суб'єктивно узгодженого стилю життя – індивідуально обраної системи засобів взаємодії із соціальним середовищем [3].

З вищесказаного можемо зробити висновок, що самореалізація починає діяти як механізм саморегуляції соціальної поведінки особистості за рахунок:

1. Формування та усвідомлення системи ціннісних орієнтацій , виходячи з яких, визначаються зміст та засоби досягнення життєвих цілей особистості. Це лягає за основу саморегуляції соціальної поведінки.

2. У процесі самореалізації розвивається соціально-конструктивна життєва позиція, творча взаємодія із соціальним середовищем, прийняття особистістю відповідальності за власне життя.

3. У процесі самореалізації формується компетентність у часі.

Самореалізація особистості може включати такі сфери, як: соціальні характеристики та взаємодія із соціумом, психологічні якості, прагнення до творчості й вираження власної креативності, лідерські характеристики, зокрема прагнення до влади; самосприйняття; інтелектуальна сфера тощо [20].

На думку більшості дослідників, саме високий рівень креативності та гуманістичних цінностей є визначальними для самореалізації особистості (А. Маслоу, К. Роджерс). Високий бал за шкалою «цінності» свідчить, що молодь розділяє цінності гуманістичної психології, які відповідають за суспільну спрямованість особистості в юнацькому віці, вселяє оптимізм, віру в моральні переконання майбутніх фахівців, так як відомо, що система

цінностей служить орієнтиром поведінки, керівництвом до дій (Х. Ремшмідт). До того ж, саме в цей віковий період формуються ціннісні орієнтації, складається світогляд, усвідомлене «узагальнене, підсумкове відношення до життя» (С. Рубінштейн) [17].

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

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

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

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

4) почуття свободи у думках і вчинках;

5) високий рівень творчості [46].

К. Роджерс також згадував про основу здатності до творчості - «почуття самоідентичності», яке вказує на вміння цінувати унікальність та неповторність особистості, також не «соромитися її» – саме вільної особистості, здатної бути самою собою та чути власне «Я».

Один з найважливіших психологічних процесів юнацького віку – становлення самосвідомості й стійкого образу «Я» та відкриття свого внутрішнього світу. Процес знаходження ідентичності відбувається протягом юнацького віку. Коли простежуються значні зміни когнітивної та емоційної сторін самосвідомості й системи саморегуляції особистості. Особистість юнацького віку характеризується більшою диференційованістю емоційних реакцій і способів вираження емоційних станів. Також у юнацькому віці підвищується самоконтроль [43].

За Г. Олпортом, людині, що самоактуалізується властиве прагнення до досконалості, вона робить найкращим чином те, на що вона здатна. Вчений вважає самореалізацію основною умовою повноцінного розвитку особистості, збереження її здоров'я й досягнення зрілості. Він розглядає

самореалізацію як процес «становлення», у якому індивід приймає на себе відповідальність за планування ходу свого життя, й відзначає, що будь-яка перешкода самореалізації збільшує ризик девіацій [41].

Нині у науковій літературі поняття самореалізації 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 звернення 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 [10], [19].

Самореалізація – прагнення людини до можливо більш повного виявлення і розвитку особистісних можливостей. У певних напрямках сучасної західної психології самореалізація висувається (на противагу біхевіоризму і фрейдизму, які вважають, що поведінкою особистості рухають біологічні сили, а її зміст полягає у розрядці створеної напруги і пристосування до середовища) на роль головного мотиваційного фактору. Справжня самореалізація припускає наявність сприятливих соціально-історичних умов [10].

Самореалізація – процес реалізації людиною власних потенційних можливостей та поведінки. Вона містить прагнення особистості до самовдосконалення, розвиток здібностей і задатків, процес використання отриманих знань, вмінь та навичок. Самореалізація сприяє людині стати тою, ким вона може і повинна бути у житті. Самоактуалізована особистість живе повним життям. Вона вдосконалює переваги та усуває недоліки, прагне жити у гармонії із власними переконаннями. Успішність і повнота самореалізації залежать від розвитку самосвідомості, емпатії людини, рефлексії та світогляду [7].

З огляду літератури можемо зробити висновок – людині потрібно подолати певні перешкоди на шляху до задоволення власних потреб. І під час успішного подолання цих перешкод людина буде самоактуалізуватись, -

розвивати можливості (поведінку, здібності, таланти тощо), втілювати бажання та ініціювати нові ідеї, знайде власні цінності та дотримуватиметься їх на життєвому шляху, стане самобутньою та візьме відповідальність за власне життя.

Вважається, що таке близьке до самореалізації за змістом поняття як самореалізація ґрунтується на внутрішніх базисних особливостях людини. Так кожна людина не може стати ким завгодно, детермінація все-таки існує, і вона являє собою не що інше, як сукупність класичних «внутрішніх умов» (С.Л. Рубінштейн), від анатомо-фізіологічних до психологічних. Однак це ще не все. Самореалізація детермінується також і зовнішніми особливостями життєвих обставин [23]. Розглядаючи проблему самореалізації в системі наук про людину, Л.О. Коростильова, дає таке визначення цьому поняттю: «самореалізація – це здійснення можливостей розвитку «Я» за допомогою власних зусиль, співтворчості, самодіяльності з іншими людьми (ближнім і далеким оточенням), соціумом і світом у цілому» [14]. Тому важливою детермінантою самореалізації, на думку авторки, є діяльність, мотив здійснює спонукальну, смислоутворюючу і стимулюючу функції.

С. Кудінов виділив дві основні форми самореалізації: зовнішню та внутрішню [26]. Зовнішня спрямована на самовираження індивіда в різних сферах життєдіяльності: професії, творчості, спорті, мистецтві, навчанні, політичній та громадській діяльності та ін. Внутрішня забезпечує самовдосконалення людини у фізичному, інтелектуальному, естетичному, моральному та духовному аспектах [25]. За автором можуть існувати три види проявів самореалізації особистості:

- 1) діяльнісна самореалізація характеризується самовираженням суб'єкта в різних видах діяльності і забезпечує високий рівень професійної компетенції; причому діяльність не обов'язково пов'язана з офіційною професією (це може бути аматорський спорт, художня творчість, навчання тощо);

2) соціальна самореалізація пов'язана з виконанням гуманітарної місії, суспільно-господарської, суспільно-політичної, суспільно-педагогічної або будь-якої іншої суспільно-корисної діяльності;

3) особистісна самореалізація сприяє духовному зростанню людини, забезпечуючи розвиток особистісного потенціалу: відповідальності, допитливості, товариськості, працьовитості, наполегливості, ініціативності, ерудиції, креативності, моральності тощо [26].

I. Манохи відзначає, що саморозвиток є своєрідним акумулюванням себе, нагромадженням енергії, умінь, навичок, здібностей, а самореалізація являє собою процес прояву всього цього [43]. Тобто самореалізація розглядається як основний спосіб реалізації особистості. Авторка виділяє три фази самореалізації: актуалізація – напруга – зняття.

Фаза актуалізації має місце, оскільки потреба в самореалізації виступає одночасно і як ціль, а для її задоволення важливий інтерес, що є основним мотивом. Напруга є наслідком мотивації, а здійснення мотиву приводить до зняття напруги. Потім цикл повторюється. Для реалізації інтересу необхідна наявність вільної волі, що виступає рушійною силою процесу самореалізації і здійснюється в кінцевій фазі. На кожній з фаз, на думку дослідниці, включається ряд «само-процесів», наприклад: самопізнання, самосвідомість, самоціль, самовибір, самоконтроль, самоаналіз. У підсумку, діяльність особистості, у процесі якої задовольняються потреби в самореалізації, можна назвати творчою. Задовольняючи потреби в самореалізації, людина формує і розвиває свої потенції.

Л. Коростильова у свою чергу виокремлює два види факторів самореалізації:

1) особистісні або ті, що залежать від людини (ціннісні орієнтації, готовність до самоформування, гнучкість мислення, воля тощо);

2) ситуативні, що не залежать від людини (соціальна ситуація, рівень життя, матеріальна забезпеченість, екологічне середовище, вплив засобів масової інформації тощо) [28].

С. Максименко наголошує, що самореалізація особистості (а отже, і її мотивація) є «природною» і тотально-всезагальною якістю (ознакою) будь-якої особистості. Питання про її додаткове формування стояти не може. Більше того, виявляються відомими й основні механізми цього процесу. Тож проблема полягає в тому, що люди далеко не завжди розкривають (а отже і формують) усі свої сутнісні сили, якості, залишаючись навіть неосвіченими щодо власного потенціалу [17]. Автор підкреслює, що аналіз основних положень вітчизняної філософсько-психологічної традиції дає змогу встановити: самореалізація особистості є, насправді, органічно притаманною будь-якій людині (і зовсім недоречними є тези щодо того, що нібито дуже невелика кількість людей самореалізується, оскільки це «роблять» усі. Але соціальні обставини можуть бути такими, що сприятимуть більш активному і глибоко змістовному становленню. Отже, самореалізації особистості. І саме це є соціально психологічною проблемою [12].

Найбільше нам імponує визначення самореалізації С. Максименка. Адже він пояснює, що кожна людина проходить процес самореалізації. Проте якою мірою, з якою активність та за яких обставин – залежить від конкретної людини.

Разом із тим відзначається, що самореалізація та досягнення важливих життєвих цілей можуть мати й негативні ефекти, такі як криза смисловтрати, нудьга, спустошеність, відчуження, ангедонія, зупинка в особистісному та професійному зростанні, особистісне вигоряння, відсутність життєвих прагнень та планів, низький рівень вмотивованості, активності, насиченості життя яскравими переживаннями та ін.

Крім того, чинником психічного неблагополуччя може бути не тільки переживання вичерпаності власних ресурсів після досягнення значних життєвих успіхів, а й незадоволення людини самим перебігом процесу самореалізації та оцінкою досягнутих результатів [35].

Після теоретичного аналізу літератури та визначення значення понять самореалізація та самоактуалізація, а також їх складових можемо зробити наступні висновки:

Поняття самореалізації та самоактуалізація є близькими і їх можна розглядати як синонімічні наукові терміни. Ці поняття нині подаються 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 невинне прагнення до єдності, інтеграції, або внутрішньої синергії особистості [37].

Виділяються такі основні форми самореалізації/самоактуалізації як зовнішня (спрямована на самовираження індивіда в різних сферах життєдіяльності) та внутрішня (забезпечує самовдосконалення людини у різних аспектах); та три види її проявів: діяльнісна, соціальна та особистісна [18].

Частково можемо погодитись із думкою, що самореалізація/самоактуалізація може призвести до негативних наслідків (криза смисловтрати, нудьга, спустошеність, відчуження, ангедонія, зупинка в особистісному та професійному зростанні, особистісне вигоряння тощо). З одного боку це процес безупинний та творчий, а з іншого це розповсюджені проблеми та питання, у відповідях на які люди потребують сторонньої допомоги.

Висновки до першого розділу

Встановлено, що самореалізація є процесом реалізації себе - здійснення себе в житті й буденній діяльності, пошук та затвердження власного шляху в цьому світі, власних сенсу і цінностей свого існування у кожен момент часу. Відповідно до цього тлумачення людині необхідно реалізувати себе, шукати себе та сенс власного життя у цьому світі.

Самореалізацію особистості вважають розвитком готовності до саморозвитку, як прояв можливостей і задатків, який передбачає гармонійний і збалансований розвиток різних аспектів її особистості шляхом докладання адекватних зусиль, спрямованих на розкриття особистісного потенціалу.

Зарубіжні та вітчизняні науковці розуміють поняття самореалізації як природну властивість особистості свідомо розвиватись, творити, а за допомогою вольових зусиль досягати поставлених цілей. У той же час людина діє з гармонійного усвідомлення свого «Я», своїх потреб та бажань. Досягнення особистості формують омріяне нею життя та те, що та хто її оточує. Професійна самореалізація характеризується конкретною направленістю та має на меті поетапне сходження на вершину успіху в своїй галузі.

Зарубіжні дослідники зосереджують свою увагу при розгляді самореалізації на задатках, талантах індивіда та плануванню їх розвитку. Зовнішньо для цього важливо розвивати комунікативність та налагоджувати соціальні зв'язки. Внутрішньою роботою буде подолання страхів, упереджень та робота над самооцінкою.

Вітчизняні науковці вважають більш важливими в самореалізації чуттєву та ціннісну складову. Наявність внутрішньої потреби та орієнтації на цінності самоактуалізовної особистості спрямовують людину до успіху, вчать мислити творчо та масштабно. Так, дослідники бачать це стилем самовираження індивідуальності, саме через свої вольові ресурси особистість має змогу подолати страх та досягти мети.

Становлення самореалізації юнаків має велике значення, оскільки співзвучне з основними новоутвореннями юнацького віку. Розвиток компонентів самореалізації носить індивідуальний характер, на неї впливають соціальний досвід індивідуума, гендерний чинник і внутрішньо особистісні детермінанти.

Основою самореалізації в цьому періоді онтогенезу є здатність переживати та будувати своє життя у відповідності з цивілізаційними

цінностями, задовольнятися характером цих цінностей, шукати та відкривати для себе нові моральні цінності. Таким чином поступово процес самореалізації юнаків буде досягати рівня, що відповідає загальнолюдським цінностям. Дуже часто молода людина, усвідомлюючи свій ідеал та його, часто значну, відмінність від реального «Я», не намагається міняти свої ціннісні орієнтири щодо самореалізації, відкидаючи саму потребу розвитку та самовдосконалення, пошуку інших стратегій та тактик, які б спрямовували б на пошук більш адекватних можливостей самореалізації. Таким чином, хибно обрані шляхи реалізації себе, заступають юнаку можливість здійснити себе повною мірою.

РОЗДІЛ 2. МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ АСПЕКТІВ САМОРЕАЛІЗАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ.

Даний розділ присвячений опису методичного інструментарію, що використовується при дослідженні особливостей самореалізації в юнацькому віці; обґрунтовано його використання.

2.1. Огляд та обґрунтування вибору методів дослідження

У психології, як і в інших науках, для отримання фактів, їх обробки і пояснення використовується певна сукупність методів дослідження.

Основним принципом психологічного дослідження є його об'єктивність. Принцип об'єктивності психологічного дослідження вирішує проблему співвідношення об'єктивного та суб'єктивного компонентів у науковому пізнанні та обмежує простір тлумачень змісту предмета дослідження [30, с. 28].

У шкільній психодіагностиці використовується здебільшого такі методи, як спостереження, тести, методи опитування аналіз продуктів діяльності

Кожен із методів відповідно до притаманної йому специфіки допомагає отримати інформацію, потрібну для цілісної характеристики психічного розвитку дитини.

Психодіагностичний метод — спосіб дослідження, що дає змогу отримувати точні кількісні і якісні характеристики досліджуваних індивідуальних психічних властивостей особистості з дотриманням основних вимог розроблення і використання діагностичних методик - норми, надійності та валідності.

Основною особливістю психодіагностичного методу є його вимірювально-дослідна спрямованість, завдяки якій кількісно (і якісно) кваліфікується досліджуване явище [12, с.21].

При вивченні психологічних особливостей адаптації молодших школярів нами використовувалися такі психодіагностичні інструментарії, як проєктивні методики та метод опитування.

В основу проєктивних методів покладено принцип психологічної проєкції, відповідно до якого досліджуваний проєктує, тобто відбиває (або виражає) на досить неструктурований (неупорядкований) стимульний матеріал (кольори, казкові персонажі, плями невизначеної форми і т.п.) свої неусвідомлювані або приховані потреби, комплекси, переживання, мотиви. Подібне проєктування проявляється як суб'єктивне впорядкування стимульного матеріалу або надання йому особистісного змісту. Під час тестування проєктивними методиками досліджувані можуть не підозрювати яку саме інтерпретацію буде надано їхнім відповідям, але в той самий час експериментатор може виявити приховані, завуальовані або неусвідомлені риси особистості. Проєктивні методики характеризуються глобальним підходом до оцінювання особистості, вказуючи саме на загальний стан людини, а не на окремі якості, властивості особистості [32].

Проєктивна діагностика має цілий ряд унікальних переваг. По-перше, вона орієнтована на неусвідомлювані або не цілком усвідомлені психічні феномени, то аспекти особистості, які зазвичай приховані для спостереження. По-друге, непрямий спосіб звернення до особистісних особливостей випробуваних не пускає в хід психологічні захисні механізми, здатні спотворити картини внутрішнього світу. По-третє, невизначеність дослідницької ситуації допускає велику різноманітність можливих поведінкових реакцій, Майже не відчують на собі стороннього тиску. При цьому індивідуальні особливості особистості отримують цілком адекватне вираження.

У психології, широко застосовують метод опитування, коли потрібно з'ясувати рівень розуміння піддослідним якихось завдань, життєвих ситуацій, уживаних у навчанні та практичній діяльності понять (природознавчих, технічних, соціальних) або коли потрібна інформація про інтереси, погляди, почуття, мотиви діяльності та поведінки особистості. До найпоширеніших різновидів опитування як методу психологічного дослідження належать бесіда, інтерв'ю, анкетне та соціометричне дослідження [30, с.31].

Для дослідження психологічних аспектів самореалізації особистості в юнацькому віці доцільно використовувати опитувальники. Такий тип методик відповідає специфіці досліджуваного явища і дозволить розкрити різноманітні аспекти самореалізації молоді.

Для дослідження особливостей самореалізації юнаків нами було підбрано наступний комплекс психодіагностичних методик: самоактуалізаційний тест (САТ) Е. Шострома, методика дослідження самооцінки особистості (за Т. Дембо і С. Рубінштейном) і тест-опитувальник самоставлення (за В.В. Століним і С.Р. Пантелєєвим).

Бланки методик подані у додатку А.

2.2. Самоактуалізаційний тест (САТ) Е. Шострома

Опитувальник особистісної орієнтації (Personal Orientation Inventory - POI) був розроблений Евереттом Шостромом у 1963 році, та був призначений для вимірювання самоактуалізації, як багатовимірної величини. Розвиваючи ідею Абрахама Маслоу, Шостром надав власну характеристику само актуалізованій особистості.

Шостром вважав самоактуалізацію складним і багатогранним феноменом і відтак стверджував, що самоактуалізацію неможливо вирахувати як одновимірну величину. Таким чином, Шостром і розробляв структуру самоактуалізації як багатовимірної величини, яка уможливила б визначати загальний рівень самоактуалізації та, зокрема, рівень її складових.

Ці складові елементи структури самоактуалізації були розроблені на основі наступних концепцій: теорія самоактуалізації Маслоу; концепція орієнтованості в часі Ролло і концепція орієнтації особистості Девіда.

За Е. Шостромом, структура самоактуалізації має два базових і десять вторинних частин, за якими визначаються рівень самоактуалізації особистості та виразні життєві сфери людини. Прояви самоактуалізації Шостром пов'язує із поняттям «компетентність у часі» та «опора на себе». Він вважає, що самоактуалізована особистість повинна бути достатньо компетентною у часі. Вона веде життя цілком у теперішньому, користуючись як власним минулим, так і майбутнім, надаючи таким чином більшого сенсу сьогоденню.

Опора ж на себе має на увазі властивість індивіда реагувати з орієнтацією на себе (або ж на інших). За Шостромом, індивіди з опорою на себе, здебільшого орієнтуються на власні принципи і мотиви, а люди ж з опорою на інших, більшість залежить від оточення.

Як додаткові елементи Шостром визначає:

- здатність людини реагувати на ситуацію без ризику подальшої ригідності;
- наявність в індивіда цінностей характерних самоактуалізованій особі;
- чуйність до своїх потреб, потреб інших людей тощо.

Метою розробки своєї моделі Шостром вбачав покращення психічного здоров'я своїх пацієнтів під психотерапії із ними шляхом діагностики рівня їхньої самоактуалізованості.

2.3. Методика визначення рівня самооцінки (за С.В. Ковальовим)

Методика призначена для визначення рівня самооцінки особистості. Вона являє собою тест – опитувальник, у якому пропонується 32 судження, до яких необхідно висловити своє ставлення запропонованими варіантами відповідей.

Інструкція: «Вам 32 Пропонуються судження і п'ять можливих варіантів відповідей, кожен з яких відповідає певній кількості балів. Висловлюючи ступінь своєї згоди з судженнями, ви проставляєте бали: 4 - дуже часто; 3 - часто; 2 - іноді; 1 - рідко; 0 – ніколи».

Чим менша сума балів, тим вище рівень самооцінки:

Сума балів від 0 до 43 говорить про високий рівень самооцінки, при якому людина, як правило, не обтяжена сумнівами, адекватно реагує на зауваження інших і рідко сумнівається у своїх діях;

Сума балів від 44 до 86 свідчить про середній рівень самооцінки за якого людина рідко страждає від «комплексу неповноцінності» і лише час від часу намагається підладнатися під думку інших. Людина з таким рівнем самооцінки час від часу відчуває незрозумілу незручність у взаєминах з іншими людьми, нерідко недооцінює себе і свої здібності без достатніх на те підстав.

Сума балів від 87 до 128 вказує на низький рівень самооцінки, при якому людина нерідко болісно переносить критичні зауваження на свою адресу, частіше намагається підлаштуватися під думку інших людей, сильно страждає від надлишкової сором'язливості.

Текст опитувальника представлений у Додатку А.

2.4. Методика дослідження самооцінки особистості (за Т. Дембо і С. Рубінштейном)

Дана методика призначення для вивчення самооцінки особистості у різних сферах життєдіяльності.

На аркуші паперу проводиться чотири вертикальні шкали, що позначають щастя, інтелект, характер і здоров'я. Висота кожної лінії повинна бути 100 мм для зручності подальших вимірювань. Кожен міліметр шкали вважається за 1 бал. На кожній лінії повинні бути позначення верхньої та

нижньої точок (їх помічають горизонтальними лініями), а також середини шкали (невеликою крапкою).

Верхня межа кожної шкали відповідає стану, де, на думку досліджуваного, знаходиться найщасливіша людина, а нижньому відповідає стан самої нещасної людини. Тобто внизу знаходяться негативні цінності, яких людина намагається уникнути, а вгорі навпаки позитивні, до яких людина прагне. Досліджуваному потрібно позначити місце на цій лінії, яке відповідає його рівню, ризиком. Те, яким рівнем розвитку якості досліджуваний був би задоволений, потрібно позначити овалом. І хрестиком необхідно позначити те місце на шкалі, де досліджуваний може опинитися, об'єктивно оцінюючи свої можливості.

Інструкція. Сторони людської особистості можна умовно зобразити вертикальною лінією, нижня точка якої буде символізувати найнижчий розвиток, а верхня – найвищий. Вам пропонується сім таких ліній. Вони позначають: 1) здоров'я; 2) розум, здібності; 3) характер; 4) авторитет у оточуючих; 5) вміння багато чого робити своїми руками, умілі руки; 6) зовнішність; 7) впевненість у собі.

На вертикальних лініях відзначте певними позначками, як Ви оцінюєте розвиток у себе цих якостей на даний момент часу. Після цього позначкою відзначте, при якому рівні розвитку цих якостей Ви були б задоволені собою або відчули гордість за себе. Час, відведений на заповнення шкали разом з читанням інструкції, 10-12 хв.

Обробка проводиться за шістьма шкалами (перша, тренувальна – «здоров'я» – не враховується). За кожною із шести шкал визначаються:

- рівень домагань – відстань в мм від нижньої точки шкали («0») до знаку «х»;
- рівень самооцінки – від «0» до знаку «-»;
- значення розбіжності між рівнем домагань і самооцінкою – відстань від знаку «х» до знаку «-», якщо рівень домагань нижче самооцінки, він виражається від'ємним числом.

Розрахувати середню величину кожного показника рівня домагань і самооцінки за всіма шкалами.

Рівень домагань. Норму, реалістичний рівень домагань, характеризує результат від 60 до 89 балів. Оптимальний – порівняно високий рівень – від 75 до 89 балів, підтверджує оптимальне представлення про свої можливості, що є важливим чинником особистісного розвитку. Результат від 90 до 100 балів зазвичай засвідчує нереалістичне, некритичне ставлення педагогів до власних можливостей. Результат менше 60 балів свідчить про занижений рівень домагань, він – індикатор несприятливого розвитку особистості.

Рівень самооцінки. Кількість балів від 45 до 74 (“середня” і “висока” самооцінка) засвідчують реалістичну (адекватну) самооцінку.

Кількість балів від 75 до 100 і вище свідчить про завищену самооцінку і вказує на певні відхилення у формуванні особистості. Завищена самооцінка може підтверджувати особистісну незрілість, невміння правильно оцінити результати своєї діяльності, порівнювати себе з іншими; така самооцінка може вказувати на суттєві викривлення у формуванні особистості – “закритості для досвіду”, нечутливості до своїх помилок, невдач, зауважень та оцінок оточуючих.

Кількість балів нижче 45 вказує на занижену самооцінку (недооцінку себе) і свідчить про крайнє неблагополуччя у розвитку особистості. За низькою самооцінкою можуть ховатися два абсолютно різних психологічних явища: справжня невпевненість в собі і «захисна», коли декларування (самому собі) власного невміння, відсутність здатності і тому подібного дозволяє не докладати жодних зусиль.

2.5. Тест-опитувальник самоствавлення (за В.В. Століним і С.Р. Пантелєєвим)

Методика дозволяє оцінити показники самоствавлення особистості, які визначають можливість особистості сприймати своє «Я» як особливе та

неповторне, турбуватися про себе, здатність особистості відчувати самопатію, власні потреби у житті та реалізовувати свої можливості.

Інструкція: «Уважно прочитайте запропоновані Вам твердження та натисніть на одну з двох відповідей у бланку поряд із номером кожного твердження: натисніть на знак «+» якщо Ви погоджуєтесь або на знак «-» якщо не погоджуєтесь. Довго не роздумуйте над твердженнями. Правильних чи неправильних відповідей немає».

Методика містить 110 тверджень, які, при оброці, виливаються у шкали:

- | | |
|--------------------|----------------------|
| - відвертість; | - самоприйняття; |
| - самовпевненість; | - самоприв'язаність; |
| - самокерівництво; | - конфліктність; |
| - дзеркальне «Я»; | - самозвинувачення. |
| - самоцінність; | |

Методика базується на тому, що у процесі буття людина пізнає себе і ці знання накопичує. Вони й виступають об'єктом її оцінок, емоцій і становлять предмет її відносно стійкого самоствавлення.

В. Столін визначає самоствавлення як відображення у свідомості людини смислу її «Я», під чим Столін розуміє безпосереднє вираження особистістю смислу свого «Я» для самої ж особистості. Особливості даного переживання особистості визнають її позиція в соціумі та саме буття суб'єкта.

Згідно ж з С. Пантелеєвим самоствавлення є цілісним, універсальним та однорідним утворенням, яке визначає міру відношення індивіда до власного образу «Я». На їхню думку, самоствавлення містить в собі такі компоненти як емоційне самосприйняття та самооцінююче самоприйняття.

Основою самоствавлення, на думку Століна, становить процес самореалізації особистості. Відтак структура самоствавлення складають такі емоційні прояви особистості, як: самоповага, аутосимпатаія та самоінтерес. Ці компоненти інтегруються у загальне негативне чи позитивне ставлення до

себе та є сукупністю глобального самоствавлення.

С. Пантелєєв же вважає, що у кожної особистості міра вираження цих емоційних компонентів відрізнятиметься: в одній людині самоствавлення значною мірою може базуватися суто, наприклад, на самоповазі, в той час, як у іншій людини – на самосимпатії.

С. Пантелєєв виділяє дві підсистеми у структурі самоствавлення: Оцінну, до якої включено самоповагу, почуття компетентності та ефективності; та емоційно-ціннісну, до якої входять аутосимпатія, почуття власної гідності та самоцінність із самоприйняттям;

Таким чином, самоствавлення це не просто сума емоційних проявів, а є певною унікальною формою зі специфічними сематичними забарвленнями та тоном.

Висновки до другого розділу

Емпіричне дослідження психологічних аспектів самореалізації особистості в юнацькому віці доцільно використовувати за допомогою опитувальників. Такий тип методик відповідає специфіці досліджуваного явища і дозволить розкрити різноманітні аспекти самореалізації молоді.

Для дослідження особливостей самореалізації юнаків нами було підібрано наступний комплекс психодіагностичних методик:

- самоактуалізаційний тест (САТ) Е. Шострома, що призначений для систематичної оцінки рівня самоактуалізації особистості;
- методика визначення рівня самооцінки (за С.В. Ковальовим), яка призначена для визначення загального рівня самооцінки особистості.
- методика дослідження самооцінки особистості (за Т. Дембо і С. Рубінштейном). У запропонованій методиці дослідження самооцінки її рівень і адекватність визначаються як відношення між Я ідеальним і Я реальним. Уявлення людини про саму себе, як правило, здаються їй переконливими незалежно від того, чи базуються вони на об'єктивному

знанні або на суб'єктивній думці, чи є вони істинними або помилковими;

- тест-опитувальник самоствавлення, який побудований у відповідності з розробленою В.В. Століним та С. Р. Пантелєєвим ієрархічною моделлю структури самоствавлення. Методика дозволяє виявити три рівні самоствавлення, що відрізняються за ступенем узагальненості.

РОЗДІЛ 3. АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ САМОРЕАЛІЗАЦІЇ ЮНАКІВ В УМОВАХ ВІЙНИ

У третьому розділі охарактеризовано вибірку, етапи дослідження та проаналізовано отримані результати вивчення психологічних особливостей самореалізації юнаків в умовах війни.

3.1. Організація емпіричного дослідження

Емпіричне дослідження психологічних особливостей самореалізації осіб юнацького віку під час військового стану здійснювалось на основі наступного твердження: самооцінка та самоствавлення особистості є одними з визначальних чинників формування самореалізації індивіда.

Об'єктом дослідження є особливості самореалізації особистості у юнацькому віці.

Предмет – психологічні особливості самореалізації осіб юнацького віку.

Метою дослідження є вивчення особливостей реалізації потенціалу особистості у юнаків із різним рівнем самооцінки. Відповідно до мети нами було визначено наступні завдання:

- 1) охарактеризувати специфіку показників самоактуалізації досліджуваних за методикою Е. Шострома «Самоактуалізаційний тест»;
- 2) визначити вираженість самооцінки за допомогою методики дослідження самооцінки особистості (за Т. Дембо і С. Рубінштейн);
- 3) діагностувати особливості показників самовідношення осіб юнацького віку за допомогою опитувальника самоствавлення (за В.В. Століним та С. Р. Пантелеєвим).

Протягом дослідження нами було охоплено такі етапи роботи:

1. Перший етап, на якому було сформульовано гіпотезу, об'єкт, предмет та завдання дослідження, а також здійснено аналіз тематичної наукової літератури.

Нами була сформована вибірка, яка складалася з 60 студентів (35 хлопців і 25 дівчат), які навчаються у Національному університеті «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка» на другому курсі спеціальності «Комп'ютерні науки».

Гіпотеза дослідження полягає у припущенні існування взаємозв'язку між самооцінкою юнаків та особливостей їх самореалізації.

Так, у випадку низької самооцінки, молодь може відчувати обмеження можливостей, уникаючи нових викликів через переконання у власній неспроможності. Також, страх виявлення справжнього «я» може ускладнювати процес самореалізації.

Напротивагу цьому, висока самооцінка може сприяти відкритості до нового, сміливішому вираженню себе та ефективному подоланню труднощів. Впевненість у собі та позитивна самооцінка можуть сприяти активнішому розвитку, а також створювати конструктивне, міцне підґрунтя для процесу самореалізації у юнацькому віці.

2. Етап безпосередньо дослідження, під час якого проводилось тестування респондентів, оброблялися отримані дані та здійснювався її теоретичний аналіз.

3. Етап узагальнення результатів дослідження, в контексті якого відбувалась оцінка отриманої інформації, формулювались висновки та рекомендації.

Емпіричне дослідження проводилось протягом вересня-жовтня 2023 року. У додатку Б наведено первинні емпіричні дані.

3.2. Аналіз особливостей самореалізації осіб юнацького віку

Юнацький вік відрізняється від інших в першу чергу активністю у самовизначенні, у формуванні певних професійних орієнтирів, що закладає підґрунтя до подальшої самореалізації особистості.

Саме в цей період молодь активно вивчає свої таланти, амбіції та ставить перед собою завдання ідентифікувати власні цінності та цілі у житті.

В цьому віці юнаки починають розуміти свої сильні сторони, виявляють інтерес до певних сфер діяльності, що допомагає їй зробити виважений вибір у майбутньому.

Цей життєвий етап є своєрідним «полігоном» для самореалізації, де особистість формує свій власний життєвий шлях, враховуючи весь здобутий досвід

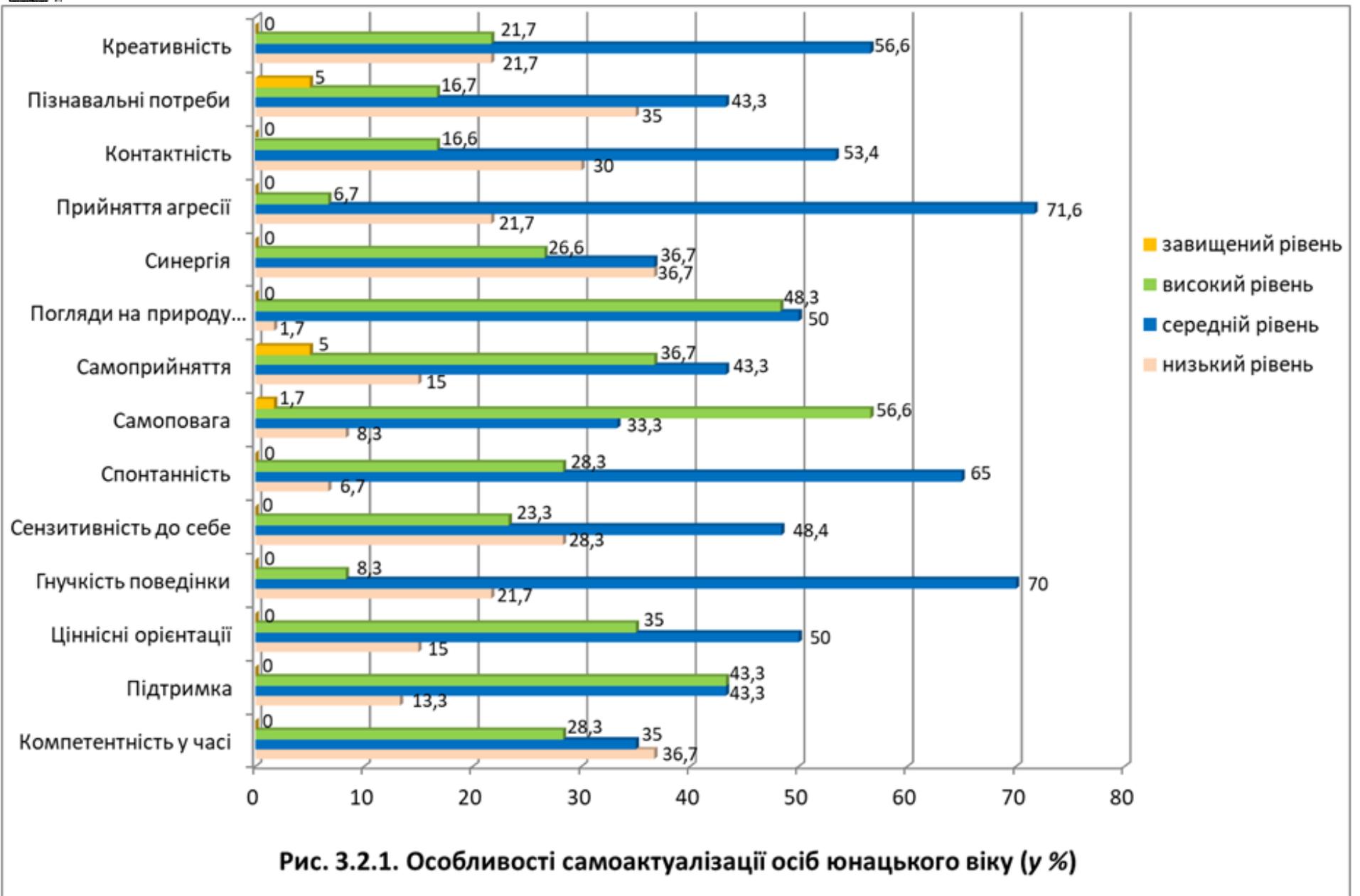
Для визначення основних тенденцій процесу самореалізації досліджуваних ми скористались методикою «Самоактуалізаційний тест (САТ)» Е. Шострома. У таблиці 3.2.1. наведено узагальнені результати дослідження за цією методикою.

Таблиця 3.2.1

Розподіл юнаків за рівнем самоактуалізації (n=60, у%)

Показник	низький рівень		середній рівень		високий рівень		завищений рівень	
	n	%	n	%	n	%	n	%
Компетентність у часі	22	36,7	21	35	17	28,3	-	0
Підтримка	8	13,3	26	43,3	26	43,3	-	0
Ціннісні орієнтації	9	15	30	50	21	35	-	0
Гнучкість поведінки	13	21,7	42	70	5	8,3	-	0
Сензитивність до себе	17	28,3	29	48,4	14	23,3	-	0
Спонтанність	4	6,7	39	65	17	28,3	-	0
Самоповага	5	8,3	20	33,3	34	56,6	1	1,7
Самоприйняття	9	15	26	43,3	22	36,7	3	5
Погляди на природу людини	1	1,7	30	50	29	48,3	-	0
Синергія	22	36,7	22	36,7	16	26,6	-	0
Прийняття агресії	13	21,7	43	71,7	4	6,7	-	0
Контактність	18	30	32	53,4	10	16,6	-	0
Пізнавальні потреби	21	35	26	43,3	10	16,7	3	5
Креативність	13	21,7	34	56,6	13	21,7	-	0

На рисунку 3.2.1 отримані дані представлено графічно для кращої наочності.



Аналізуючи дані, що представлені в табл. 3.2.1 та на рисунку 3.2.1., можемо сказати, що за першою базовою шкалою самоактуалізації – компетентність у часі, більшість досліджуваних характеризується низьким (36,7%) рівнем вираження.

Зазвичай такі особи можуть перебувати у двох полярних ситуаціях: або вони залишаються у минулому, і піддаються впливу спогадів та поглядів на минулі події, або, навпаки, глибоко занурюються у майбутнє, будуючи нереальні плани та ставлячи перед собою цілі, які можуть виявитися недосяжними. У першому випадку особистість може бути поглибленою в минуле, раз за разом переживаючи минулі події з власного життя. У другому випадку, занурення у майбутнє може призвести до створення нереальних очікувань, що може визначити невдачі та розчарування.

Така орієнтація може заважати особистість відчувати і приймати себе в теперішньому моменті, а це, в свою чергу, може обмежити її особистісний розвиток та можливості для самоактуалізації. Важливо розуміти, що відсутність балансу між минулим, майбутнім та теперішнім може призвести до втрати гармонії та цілісності в особистісному розвитку.

Враховуючи фактор війни, можемо припустити, що такі респонденти можуть жити минулим, бажаючи щоб все повернулось назад, до початку повномасштабного вторгнення, або відклали власне життя на потім, на час «після перемоги», або сповідують принцип «живи одним днем».

Напротивагу цим досліджуваним, 28,3% юнаків виявили високий рівень за цим показником, що вказує на вміння цих осіб правильно орієнтуватися в часі. Такі люди розуміють своє життя як цілісний шлях розвитку. Вони не відкладають своє життя на завтра, не несуть почуття провини за минулі події, і їх надії зосереджені на реальних цілях сьогодення. Це є виявом особистості, яка має потенціал для самоактуалізації та активного особистісного розвитку. 35% юнаків з середнім рівнем розвитку даної ознаки, цілком можливо, проявляють таку здатність час від часу.

За показником підтримки у більшій частині респондентів було виявлено середній та високий ступені вираженості (по 43,3%). Цілком можливо, що такі особи, як правило, керуються внутрішньою мотивацією діяльності та орієнтуються на власні принципи у житті. Вони майже не піддаються зовнішньому впливу, а у своїх діях спираються на власні думки та почуття, критично ставляться до зовнішніх обставин. Така молодь схильна виявляти внутрішню міць і незалежність у прийнятті рішень, що дозволяє їй активно визначати свій власний життєвий шлях.

Лише у 13,3% осіб юнацького віку характеризуються низьким показником за цією шкалою, що може означати їх більшу схильність до стороннього впливу. Такі особи більше орієнтуються на думку оточення, ніж на свою власну, виявляють бажання отримати прихильність, упевнитись, що їх люблять та приймають, а основною метою діяльності для них є отримання соціального схвалення. Припускаємо, що в контексті нинішньої ситуації в країні, більша частина молоді чітко визначилась із власною життєвою позицією та спирається на себе, свої переконання і погляди, не приймаючи суспільний наратив «все не так однозначно».

У половині вибірки (50%) було діагностовано середній рівень за шкалою «Ціннісні орієнтації», ще у 35% - високий рівень. Можемо припустити, що такі особи дотримуються орієнтації на власні принципи, ідеали та цінності. В той час 15% респондентів характеризуються низьким ступенем прояву за цим показником, що свідчить про певний ступінь «відторгнення» самоактуалізаційних принципів.

Більша частина вибірки (70%) проявляють середній (нормативний) рівень гнучкості, що може свідчити про достатню швидкість адаптації в мінливому середовищі. Високі результати було зафіксовано лише у 8,3% юнаків, тоді як у 21,7% вираженість отримав низький ступінь. Припускаємо, що для осіб з низьким рівнем вираження гнучкості притаманний догматизм та певна ригідність в поведінці.

За шкалою сенситивності високий рівень притаманний 23,3%, а середній – 48,4%. Такі результати свідчать про наявність в цих осіб чутливості та усвідомленості власних потреб і переживань. Для 28,3% притаманний низький рівень вираження, передбачаючи в таких досліджуваних наявність нерозвинутої здатності орієнтуватися у власних бажаннях та почуттях.

Для більшості (65%) респондентів властивий середній, ще для 28,3% - високий рівень вираженості спонтанності. Це дає змогу характеризувати таких юнаків як таких, що вільно, не обдуманно завчасно виражають свої почуття, не боячись бути самими собою. Лише 6,7% юнаків отримали низький рівень за шкалою спонтанності, що говорить про певні побоювання відкрито виражати свої емоції та почуття.

Більше половини досліджуваних (56,6%) виявили високі результати за показником самоповаги, внаслідок чого можемо говорити про їх схильність поважати себе та цінувати власні чесноти. Ще 33,3% мають середній рівень вираження самоповаги, 8,3% схильні не помічати своїх переваг, тобто мають низький рівень самоповаги. Зауважимо наявність за цією шкалою рівня псевдоактуалізації (надмірний рівень вираженості), припускаємо, що 1,7% осіб давали соціально бажані відповіді за цим показником.

За шкалою самосприйняттяпереважна кількість респондентів отримала середній (43,3%) та високий (36,7%) ступені вираженості. Припускаємо, що такі юнаки приймають себе такими, як вони є, з усіма своїми недоліками. 15% осіб з низьким рівнем вираженості та 5% з псевдоактуалізацією, припускаємо, є не здатними прийняти себе та виявляють самокритичність

Майже для всієї вибірки в тій чи іншій мірі характерне позитивне та цілісне сприймання людини, не обмежуючись дихотомічними категоріями добро-зло. Лише 1,7% осіб юнацького віку вважає найхарактернішою людською рисою від природи злий прояв та умисел.

Для 36,7% юнаків характерний низький рівень прояву за шкалою синергії, яким важко поєднувати антагоністичні події в житті.

Безсумнівно, можна відзначити вплив фактору війни, який змінив сприйняття світу та вигляд подій у чорно-білих кольорах. Умови військових конфліктів нерідко призводять до розділення подій, процесів і історій на дві чітко визначені категорії – ворожі та власні. Це спричиняє формування дуальної перспективи, де кожна подія стає частиною обраної сторони, і світ бачиться крізь призму власних переконань та ідентифікації.

Ще для 26,6% юнаків характерний високий і для 36,7% – середній рівень прояву за цією шкалою, що може говорити про наявність у них здібності встановлювати каузальні зв'язки в усіх сферах життя та сприймати світ більш цілісно.

Лише 6,7% осіб виявляють здатність приймати роздратування, гнів та агресію в цілому як невід'ємну частку власної особистості. Більша ж частка вибірки характеризується середнім (71,6%), які в більшості випадків дозволяють приймати власну агресивність, та низьким (21,7%) рівнями вираження. Для останніх властиве, зазвичай, бажання приховати, відмовитися від агресивності, придушити її в собі, що може в подальшому перетворитися на аутоагресію у формі саморуйнуючої поведінки.

За показником контактності більша половина осіб юнацького віку (53,4% з середнім вираженням та 16,6% з високим) здатна встановлювати відкриті, глибокі та щирі емоційні взаємини. Для 30% респондентів характерні труднощі в спілкуванні та неготовність вступати у тісний контакт.

Для 16,7% студентів властивий високий ступінь розвитку пізнавальних потреб, що характеризує їх як допитливих осіб, які підтримують стійке прагнення пізнавати оточуючий світ та його природню цікавість. Більша частка юнаків (43,3%) реалізують вибірково власні пізнавальні потреби, тоді як 35% не виявляють такого прагнення.

Високий показник креативності притаманний 21,7% юнаків, середній – 56,6% опитаних, що характеризує їх як творчих особистостей. Ще 21,7% досліджуваних не виявили в себе творчого потенціалу.

Отже, аналізуючи результати за методикою САТ, можна сказати, що в більшості високий рівень самоактуалізації юнаки виявили за шкалами «підтримки», «самоповаги», «поглядів на природу людини» та «ціннісних орієнтацій». В той же час були відмічені низькі результати за шкалами «компетентності у часі», що може вказувати на труднощі у прийнятті себе в теперішньому моменті.

Вплив війни особливо помітний через шкалу синергії, де значна частина молоді має труднощі в поєднанні антагоністичних подій, що може відображати дуальну перспективу та розділення світу на ворожі та власні. Також для третини юнаків характерними є складнощі у встановленні міжособистісних контактів.

3.3. Характеристика самооцінки досліджуваних

Самооцінка у юнацькому віці здійснюється шляхом порівняння ідеального «Я» з реальним. Але ідеальне «Я» ще не виважене, а реальне всебічно не оцінено самою особистістю. Таке об'єктивне протиріччя в розвитку особистості молодшої людини може викликати в неї невпевненість в собі і супроводжуватися зовнішньою агресивністю, почуттям власної неповноцінності.

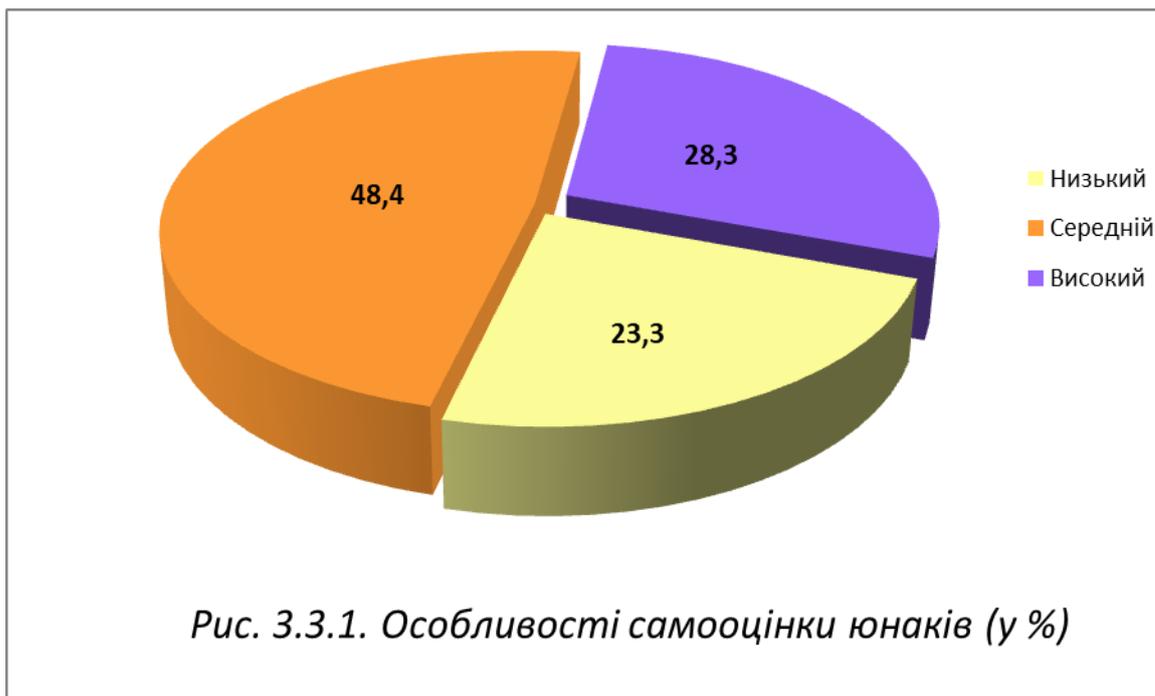
Оскільки, відповідно до нашої гіпотези, ми припускали, що самооцінка є суттєвим чинником самореалізації у юнацькому віці, проаналізуємо результати дослідження за методикою визначення рівня самооцінки С. В Ковальова (табл. 3.3.1).

Таблиця 3.3.1

Розподіл юнаків за рівнями самооцінки (n=60, у%)

Рівень самооцінки					
Низький		Середній		Високий	
n	%	n	%	n	%
14	23,3	29	48,4	17	28,3

Зобразимо співвідношення відсоткових даних графічно на рис. 3.3.1.



Як свідчать дані, представлені на рис. 3.3.1., для 23,3% досліджуваних властива низька самооцінка. Юнаки з низькою самооцінкою сфокусовані на самозахисті і мотивовані не на досягнення високих результатів, а на уникнення невдач. Занижена самооцінка руйнує у людини надії на добре ставлення до неї і її успіхів, а реальні свої успіхи і позитивну оцінку оточуючих вона сприймає як випадкову і тимчасову. У результаті високої вразливості настроїв таких людей піддається частим коливанням. Вони надзвичайно чутливо реагують на критику, осуд, упереджено інтерпретують сміх оточуючих, виявляються підозрілими і внаслідок цього більш залежними від оцінок і думок оточуючих людей або усамітнюються, але потім страждають від самотності. Недооцінка своєї корисності зменшує соціальну активність, знижує ініціативу і готовність до конкуренції.

Також встановлено, що 48,4% досліджуваних мають середній рівень самооцінки, тобто адекватну самооцінку, що передбачає рівнозначне визнання людиною як своєї гідності, так і того, що на перший погляд здається недоліком. В основі даної самооцінки, що виражається через позитивну властивість особистості – впевненість, лежать необхідний досвід і

відповідні знання. Впевненість у собі дозволяє людині регулювати рівень домагань і правильно ставиться до своїх можливих помилок. Впевнена людина відрізняється рішучістю, твердістю, умінням знаходити і приймати рішення, послідовно їх реалізовувати, спокійно і конструктивно відноситися до допущених помилок, аналізуючи їх причини, щоб у подальшому по можливості не повторити їх знову.

Крім того, виявлено, що для 15% осіб юнацького віку властива висока самооцінка. Респонденти із завищеною самооцінкою ставлять перед собою більш високі цілі, ніж вони можуть реально досягти, у них високий рівень домагань, який не завжди відповідає їх можливостям. Неадекватна самооцінка своїх можливостей і завищений рівень домагань обумовлюють самовпевненість і відмову собі в праві на помилки. Явна переоцінка своїх можливостей дуже часто супроводжується прихованою внутрішньою невпевненістю в собі. Все це призводить до підвищеної вразливості. Результат завищеної самооцінки найбільш очевидно проявляється у діяльності, зокрема, у так званій «афективній поведінці», що створює великі труднощі для організації взаємодії та співробітництва.

Проаналізуємо складові самооцінки осіб юнацького віку у різних сферах життя за методикою Т. Дембо і С. Рубінштейна «Дослідження самооцінки особистості» (табл. 3.3.2).

Таблиця 3.3.2.

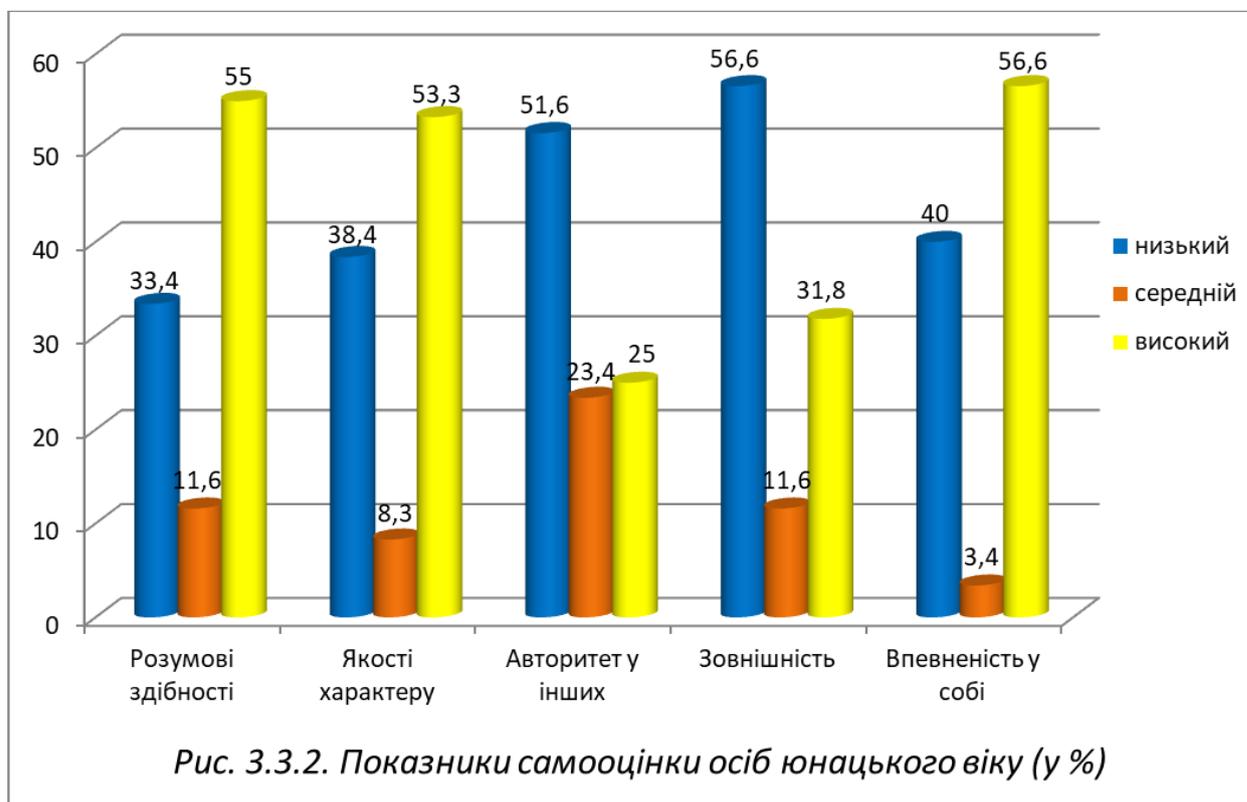
Особливості самооцінки юнаків у різних сферах життєдіяльності (n=60, у %)

Сфери самооцінки	Показник самооцінки					
	низький		середній		високий	
	n	%	n	%	n	%
Розумові здібності	20	33,4	7	11,6	33	55
Якості характеру	23	38,4	5	8,3	32	53,3
Авторитет у інших	31	51,6	14	23,4	15	25
Зовнішність	34	56,6	7	11,6	19	31,8
Впевненість у собі	24	40	2	3,4	34	56,6

Для кращої наочності представимо дані графічно на рисунку 3.3.1.

Як видно з даних таблиці та рисунку, найбільш високо юнаки оцінюють свої розумові здібності, впевненість у власних можливостях та силах, а також риси характеру. При цьому більшості досліджуваним властиво принижати свої якості зовнішності та авторитетність у взаєминах з іншими.

55% осіб юнацького віку характеризуються високим рівнем самооцінки за шкалою «Розумові здібності», що може свідчити про наявність в них віри у власну значну спроможність до розумової праці, а також в цілому до навчальної і професійної діяльності. Такі досліджувані, як правило, ставлять перед собою амбіційні цілі, орієнтуючись на досягнення значущих результатів.



Низький рівень оцінки когнітивних здатностей зафіксовано у 33,4% юнаків. Припускаємо, що такі респонденти вважають себе не надто розумними та характеризуються недооцінюванням власних розумових здібностей.

Більша половина досліджуваних (53,3%) має високий ступінь оцінки власних рис характеру. Такі юнаки переконані, що володіють позитивними та значущими характерологічними особливостями, які сприяють ефективній взаємодії з іншими та успішному професійному становленню.

Також, вони мають до себе завищені очікування, які не завжди відображають реальну ситуацію, що може призводити до розчарувань і фрустрацій через обмежені психологічні можливості та ресурси для досягнення бажаного результату.

38,4% респондентам властивий низький ступінь самооцінки власних якостей характеру. Це може вказувати на відчуття у них власної невпевненості та сумніву у своїй здатності впливати на оточуючих та досягати поставлених цілей. І, хоча їхні очікування можуть бути реалістичними, низька самооцінка може втручатися в їхні можливості досягнення професійного успіху та особистісного розвитку.

Більшість досліджуваної вибірки (56,6%) має високий рівень впевненості у собі та нахил до активного висловлювання власних думок під час дискусій. Припускаємо, що такі юнаки не відчують негативних емоцій чи афективних станів у взаємодії з незнайомими людьми та мають тенденцію встановлювати високі цілі та прикладати максимум зусиль для їх досягнення.

Дещо менше респондентів (40%) негативно ставляться до власної особистості та своїх можливостей, переживаючи складнощі при взаємодії з оточенням у регламентованих певними правилами ситуаціях.

51,6% осіб юнацького віку піддають сумнівам свій авторитет у сприйнятті оточенням. Припускаємо, що для них притаманна думка про власну неспроможність отримати визнання від інших людей та достойну оцінку власних рис характеру та здібностей. Це може свідчити про їхню психологічну та особистісну незрілість, а також негативний вплив комунікації у родині та загального міжособистісного спілкування. Варто відзначити, що тільки 25% респондентів виявили орієнтацію на високий рівень авторитету в очах оточуючих.

Також більшість досліджуваних (56,6%) негативно оцінюють власну зовнішність. Цілком можливо, що вони мають впевненість у наявності значущих недоліків у своєму зовнішньому вигляді і є недостатньо привабливими для позитивної взаємодії з оточуючими. Позитивне сприйняття власної зовнішності виявлене у 40% осіб юнацького віку.

Отже, юнаки по-різному оцінюють різні компоненти свого життя і особистості. Вони, здебільшого, впевнені у власних силах, на високому рівні розцінюють власні розумові здібності та особистісні характеристики. При цьому для молоді характерне негативне відношення до своєї зовнішності та недооцінювання свого авторитету у сприйнятті позицій інших людей.

3.4. Особливості самоствавлення юнаків

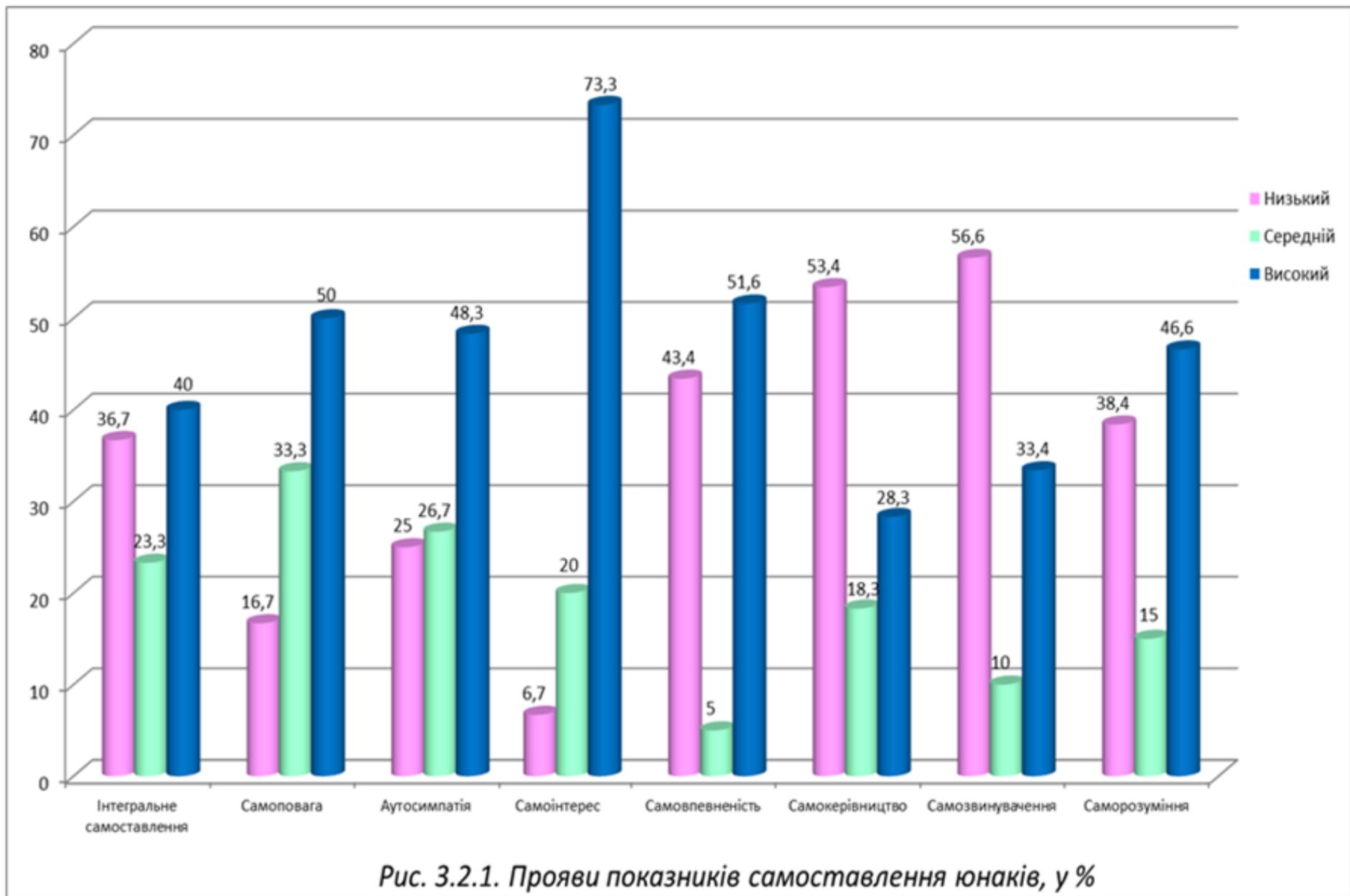
За допомогою тесту-опитувальника самоствавлення (за В.В. Століним та С. Р. Пантелєєвим) ми визначили наявність проявів показників самоствавлення осіб юнацького віку (табл.3.4.1., рис. 3.4.1.).

Таблиця 3.4.1

Розподіл юнаків за проявами показників самоствавлення (n=60, у%)

Показники	Рівень вираженості					
	Низький		Середній		Високий	
	п	%	п	%	п	%
Інтегральне самоствавлення	22	36,7	14	23,3	24	40
Самоповага	10	16,7	20	33,3	30	50
Аутосимпатія	15	25	16	26,7	29	48,3
Самоінтерес	4	6,7	12	20	44	73,3
Самовпевненість	26	43,4	3	5	31	51,6
Самокерівництво	32	53,4	11	18,3	17	28,3
Самозвинувачення	34	56,6	6	10	20	33,4
Саморозуміння	23	38,4	9	15	28	46,6

Зобразимо отримані дані графічно (рис. 3.2.1).



Як свідчать дані рис 3.4.1., третина досліджуваних (36,7%) має виражене усталене негативне самоствавлення, почуття «проти» власної особистості. Такі юнаки характеризуються проблемами у самосприйнятті та відчуженням від власної особистості, негативно розцінюють власні особистісні якості та не надають собі суб'єктивної вагомості. Таке їх самоствавлення відображає усталене негативне відношення до самого себе.

При цьому, для 40% респондентів властиве позитивне ставлення до власного «Я». Вони характеризуються наявністю вираженого почуття «за» власну особистість, сприймають себе такими, якими є, цікавляться власним внутрішнім світом, розцінюють себе як вагому особистість.

Також, для половини досліджуваної вибірки (50%) характерна виражена самоповага, що відображає позитивне ставлення до себе та результатів власної діяльності.

При цьому лише 16,7% юнаків мають низьку самоповагу, негативно ставляться до своїх вчинків та вважають, що не варті поваги з боку оточуючих. Такі особи зневірені у власних силах, здібностях та можливостях, вважають, що їх життя знаходиться під контролем інших людей, характеризуються нерозвинутими моральними почуттями, адже негативно ставляться до свого «Я». Вони вірять у свої сили та можливості, власну самостійність та енергійність у стосунках з оточуючими, можливість контролювати своє життя.

Переважає більшість досліджуваних (73,3%) характеризується вираженим самоінтересом. Їм цікавий свій внутрішній світ, досягнення та особистісні якості. Вони орієнтовані на роздуми про свої вчинки та характеристики власного «Я». Для 6,7% юнаків самоінтерес не властивий. Вони не зацікавлені у своїй особистості, не схильні до роздумів про власні вчинки та особистісні якості.

Окрім цього, майже половини (48,3%) осіб юнацького віку характерна виражена аутосимпатія, як усталене позитивне ставлення до себе. Вони розцінюють власну особистість як вагому, цікаву, а свої якості як виключно

позитивні. В той же час для 25% респондентів властива виражена антипатія до своєї особистості, негативна оцінка власних особистісних якостей.

Для більшості юнаків (51,6%) властива виражена самовпевненість, орієнтування на свої можливості та здібності, активне відстоювання власної позиції у дискусіях. При цьому, 43,4% осіб мають виражену невпевненість у собі, намагаються уникати активних соціальних контактів, оскільки зневірені у своїх комунікативних уміннях і можливостях впевнено поводитись на людях.

Також, для більшості осіб юнацького віку (53,4%) властивий низький рівень самокерівництва та самопослідовності. Вони не завжди орієнтуються у власних діях на смислові настанови, можуть поводитись імпульсивно, піддаючись впливам з боку оточення. При цьому, дії, не відповідні до власної лінії поведінки та прийнятого рішення, є наслідком негативного та зневажливого ставлення до свого «Я».

Виражена схильність до самокерівництва властива 28,3% досліджуваних, які спроможні дотримуватися наміченого плану діяльності, заснованого на своїх переконаннях, не зважаючи на сторонні впливи.

Для 56,6% досліджуваних властивий низький рівень самозвинувачення. Вони не орієнтовані на визнання власної вини у ряді вчинків та життєві невдачі розцінюють як результат зовнішніх впливів. Також, такі юнаки орієнтовані або на гармонійне ставлення до власного «Я», або на перекладання провини за скоєні вчинки на оточуючих. При цьому, 33,4% юнаків мають виражене самозвинувачення, вважають винними себе у більшості негативних ситуацій свого життя.

Окрім цього, 38,4% досліджуваних не розуміє логіку і послідовність своїх думок, слів та вчинків, що узагальнюється у їх негативному ставленні до свого «Я». Більшість респондентів (46,6%) схильні до саморозуміння. Вони чудово розуміють логіку власних вчинків, мотиви їх здійснення та особистісні якості, що при цьому виражаються.

Таким чином, отримані результати вивчення самоствавлення осіб юнацького віку, вказують на їх неоднозначність та не виключають сформованість особистісних деформацій. Виявленні особливості свідчать про значну когнітивну ускладненість образу Я, що визначає необхідність розвитку самопізнання можливостей «Я», корекцію самоствавлення та розвиток позитивного самоприйняття.

3.5. Аналіз взаємозв'язку самореалізації та показників самовизначення осіб юнацького віку

Для перевірки взаємозалежності рівня самоактуалізованості респондентів із рівнем їх самооцінки нами було використано метод рангової кореляції Спірмена, який розраховувався за допомогою пакету статистичних програм StatSoft STATISTICA 6.

Результати, які представлені в табл. 3.5.1., вказують на те, що між проявами самоактуалізованості респондентів та їх самооцінкою виражені певні статистично значущі кореляційні зв'язки.

Таблиця 3.6.1.

Взаємозв'язок між рівнем самооцінки та самореалізаційними особливостями досліджуваних за коефіцієнтом кореляції Спірмена

	Показники самоактуалізації особистості													
	Орієнтація в часі	Підтримка	Ціннісні орієнтації	Гнучкість поведінки	Сензитивність	Спонтанність	Самоповага	Самоприйняття	Природа людини	Синергія	Прийняття агресії	Контактність	Пізнавальні потреби	Креативність
Самооцінка юнаків	0,75	0,48	0,62	0,40	0,31	0,22	0,69	0,63	0,49	0,17	0,26	0,29	0,15	0,18

Після аналізу даних таблиці можна відзначити статистично значимі кореляційні зв'язки (при $p \leq 0,05$) за такими параметрами: орієнтація в часі, підтримка, ціннісна орієнтація, гнучкість поведінки, самоповага, самосприйняття, синергія, погляди на природу людини.

Отже, з наведених результатів кореляційного аналізу можна побачити, що наша гіпотеза про взаємозалежність самооцінки та самореалізації особистості підтверджується. Самооцінка справді виступає чинником самоактуалізації у осіб юнацького віку. Це може бути пояснено створенням позитивного внутрішнього образу та відчуття власної цінності, які дають підґрунтя для розвитку самореалізаційного потенціалу.

Висновки до третього розділу

За результатами проведеного емпіричного дослідження визначено, що в більшості високий рівень самоактуалізації юнаки виявили за шкалами «підтримки», «самоповаги», «поглядів на природу людини» та «ціннісних орієнтацій». В той же час були відмічені низькі результати за шкалами «компетентності у часі», що може вказувати на труднощі у прийнятті себе в теперішньому моменті.

Вплив війни особливо помітний через шкалу синергії, де значна частина молоді має труднощі в поєднанні антагоністичних подій, що може відображати дуальну перспективу та розділення світу на ворожі та власні. Також для третини юнаків характерними є складнощі у встановленні міжособистісних контактів.

Значна частина досліджуваних проявляє низьку самооцінку, що може вказувати на їхню орієнтацію на самозахист та уникнення невдач. У цього типу осіб спостерігається висока вразливість, чутливість до критики та тенденція до ізоляції. З іншого боку, значна частина має середній рівень самооцінки, що свідчить про адекватну самооцінку і здатність регулювати рівень домагань. Також виявлено групу осіб з високою самооцінкою, які

часто ставлять перед собою завищені цілі і можуть виявляти самовпевненість, супроводжуючись внутрішньою невпевненістю.

Також юнаки по-різному оцінюють різні компоненти самооцінки. Вони, здебільшого, впевнені у власних силах, на високому рівні розцінюють власні розумові здібності та особистісні характеристики. При цьому для молоді характерне негативне відношення до своєї зовнішності та недооцінювання свого авторитету у сприйнятті позицій інших людей.

Третина досліджуваних виявляє виражене усталене негативне самоставлення, що вказує на проблеми у самосприйнятті та відчуження від власної особистості. З іншого боку, значна частина респондентів має позитивне ставлення до себе, виявляючи виражену самоповагу та самоінтерес. Також, існують групи з низькою самоповагою та високою самовпевненістю, що відображає різноманіття внутрішніх переконань та ставлення до власного "Я".

Більшість досліджуваних виявляє виражений самоінтерес та орієнтацію на внутрішні досягнення та якості. Значна частина також має високий рівень самовпевненості та позитивне ставлення до власної особистості. У той же час, існують групи із зниженою самоповагою та високим рівнем невпевненості, що може вказувати на внутрішні конфлікти та проблеми у стосунках зі своїм "Я".

Після аналізу кореляційних зв'язків можна відзначити статистично значимі результати за такими параметрами: орієнтація в часі, підтримка, ціннісна орієнтація, гнучкість поведінки, самоповага, самосприйняття, синергія, погляди на природу людини.

Отже, з наведених результатів кореляційного аналізу можна побачити, що наша гіпотеза про взаємозалежність самооцінки та самореалізації особистості підтверджується. Самооцінка справді виступає чинником самоактуалізації у осіб юнацького віку. Так, високий рівень самооцінки більш виражений серед досліджуваних з вищими показниками самосприйняття, самоповаги, підтримки від оточення, що може бути може

бути пояснено створенню позитивного внутрішнього образу та відчуття власної цінності у таких осіб.

Особи з вищим самосприйняттям та самоповагою мають тенденцію виражати більш реалістичне та позитивне ставлення до власної особистості. Це може сприяти позитивній самооцінці, оскільки вони більш схильні оцінювати себе як компетентних та цінних осіб. Також отримання позитивної підтримки від родини, друзів чи інших осіб важливе для формування позитивного внутрішнього образу. Підтримка від оточення може служити підтвердженням особистих якостей та досягнень, що впливає на підвищення самооцінки.

Орієнтація в часі також має вплив на рівень самооцінки у юнаків. Особи з вищою компетентністю у час мають тенденцію бути більш цілеспрямованими, планувати свої дії з урахуванням довгострокової перспективи, і внаслідок цього досягати більш успішних результатів. Цей ефект позитивно впливає на їх внутрішній образ та сприяє формуванню високої самооцінки через відчуття досягнень, управління стресом та навичок постійного саморозвитку.

ВИСНОВКИ

За результатами теоретичного та емпіричного вивчення особливостей саморегуляції осіб юнацького віку можемо стверджувати наступне.

1. Встановлено, що самореалізація є процесом реалізації себе - здійснення себе в житті й буденній діяльності, пошук та затвердження власного шляху в цьому світі, власних сенсу і цінностей свого існування у кожен момент часу. Відповідно до цього тлумачення людині необхідно реалізувати себе, шукати себе та сенс власного життя у цьому світі.

Самореалізацію особистості вважають розвитком готовності до саморозвитку, як прояв можливостей і задатків, який передбачає гармонійний і збалансований розвиток різних аспектів її особистості шляхом докладання адекватних зусиль, спрямованих на розкриття особистісного потенціалу.

Зарубіжні та вітчизняні науковці розуміють поняття самореалізації як природну властивість особистості свідомо розвиватись, творити, а за допомогою вольових зусиль досягати поставлених цілей. У той же час людина діє з гармонійного усвідомлення свого «Я», своїх потреб та бажань. Досягнення особистості формують омріяне нею життя та те, що та хто її оточує. Професійна самореалізація характеризується конкретною направленістю та має на меті поетапне сходження на вершину успіху в своїй галузі.

Зарубіжні дослідники зосереджують свою увагу при розгляді самореалізації на задатках, талантах індивіда та плануванню їх розвитку. Зовнішньо для цього важливо розвивати комунікативність та налагоджувати соціальні зв'язки. Внутрішньою роботою буде подолання страхів, упереджень та робота над самооцінкою.

Вітчизняні науковці вважають більш важливими в самореалізації чуттєву та ціннісну складову. Наявність внутрішньої потреби та орієнтації на цінності самоактуалізовної особистості спрямовують людину до успіху, вчать мислити творчо та масштабно. Так, дослідники бачать це стилем самовираження індивідуальності, саме через свої вольові ресурси особистість

має змогу подолати страх та досягти мети.

Становлення самореалізації юнаків має велике значення, оскільки співзвучне з основними новоутвореннями юнацького віку. Розвиток компонентів самореалізації носить індивідуальний характер, на неї впливають соціальний досвід індивідуума, гендерний чинник і внутрішньо особистісні детермінанти.

Основою самореалізації в цьому періоді онтогенезу є здатність переживати та будувати своє життя у відповідності з цивілізаційними цінностями, задовольнятися характером цих цінностей, шукати та відкривати для себе нові моральні цінності. Таким чином поступово процес самореалізації юнаків буде досягати рівня, що відповідає загальнолюдським цінностям. Дуже часто молода людина, усвідомлюючи свій ідеал та його, часто значну, відмінність від реального «Я», не намагається міняти свої ціннісні орієнтири щодо самореалізації, відкидаючи саму потребу розвитку та самовдосконалення, пошуку інших стратегій та тактик, які б спрямовували б на пошук більш адекватних можливостей самореалізації. Таким чином, хибно обрані шляхи реалізації себе, заступають юнаку можливість здійснити себе повною мірою.

2. Емпіричне дослідження психологічних аспектів самореалізації особистості в юнацькому віці доцільно використовувати за допомогою опитувальників. Такий тип методик відповідає специфіці досліджуваного явища і дозволить розкрити різноманітні аспекти самореалізації молоді.

Для дослідження особливостей самореалізації юнаків нами було підібрано наступний комплекс психодіагностичних методик: самоактуалізаційний тест (САТ) Е. Шострома, методика визначення рівня самооцінки (за С.В. Ковальовим), методика дослідження самооцінки особистості (за Т. Дембо і С. Рубінштейном), тест-опитувальник самоставлення, (за В.В. Століним та С. Р. Пантелєєвим).

3. За результатами проведеного емпіричного дослідження визначено, що в більшості високий рівень самоактуалізації юнаки виявили за шкалами

«підтримки», «самоповаги», «поглядів на природу людини» та «ціннісних орієнтацій». В той же час були відмічені низькі результати за шкалами «компетентності у часі», що може вказувати на труднощі у прийнятті себе в теперішньому моменті.

Вплив війни особливо помітний через шкалу синергії, де значна частина молоді має труднощі в поєднанні антагоністичних подій, що може відображати дуальну перспективу та розділення світу на ворожі та власні. Також для третини юнаків характерними є складнощі у встановленні міжособистісних контактів.

Значна частина досліджуваних проявляє низьку самооцінку, що може вказувати на їхню орієнтацію на самозахист та уникнення невдач. У цього типу осіб спостерігається висока вразливість, чутливість до критики та тенденція до ізоляції. З іншого боку, значна частина має середній рівень самооцінки, що свідчить про адекватну самооцінку і здатність регулювати рівень домагань. Також виявлено групу осіб з високою самооцінкою, які часто ставлять перед собою завищені цілі і можуть виявляти самовпевненість, супроводжуючись внутрішньою невпевненістю.

Також юнаки по-різному оцінюють різні компоненти самооцінки. Вони, здебільшого, впевнені у власних силах, на високому рівні розцінюють власні розумові здібності та особистісні характеристики. При цьому для молоді характерне негативне відношення до своєї зовнішності та недооцінювання свого авторитету у сприйнятті позицій інших людей.

Третина досліджуваних виявляє виражене усталене негативне самоставлення, що вказує на проблеми у самосприйнятті та відчуження від власної особистості. З іншого боку, значна частина респондентів має позитивне ставлення до себе, виявляючи виражену самоповагу та самоінтерес. Також, існують групи з низькою самоповагою та високою самовпевненістю, що відображає різноманіття внутрішніх переконань та ставлення до власного "Я".

Більшість досліджуваних виявляє виражений самоінтерес та орієнтацію на внутрішні досягнення та якості. Значна частина також має високий рівень самовпевненості та позитивне ставлення до власної особистості. У той же час, існують групи із зниженою самоповагою та високим рівнем невпевненості, що може вказувати на внутрішні конфлікти та проблеми у стосунках зі своїм "Я".

Після аналізу кореляційних зв'язків можна відзначити статистично значимі результати за такими параметрами: орієнтація в часі, підтримка, ціннісна орієнтація, гнучкість поведінки, самоповага, самосприйняття, синергія, погляди на природу людини.

Отже, з наведених результатів кореляційного аналізу можна побачити, що наша гіпотеза про взаємозалежність самооцінки та самореалізації особистості підтверджується. Самооцінка справді виступає чинником самоактуалізації у осіб юнацького віку. Так, високий рівень самооцінки більш виражений серед досліджуваних з вищими показниками самосприйняття, самоповаги, підтримки від оточення, що може бути пояснено створенню позитивного внутрішнього образу та відчуття власної цінності у таких осіб.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

- 1 Бех І. Д. Самореалізація особистості як визначальний чинник її життєдіяльності. Багатовимірність особистості: теорія, психодіагностика, корекція: зб. наук. праць за матеріалами Всеукр. наук.-практ. семінару з міжнар. участю (м. Полтава, 23 березня 2017 р.) / ред. колегія: С. Д. Максименко, М. І. Степаненко, С. М. Шевчук, Н. В. Сулаєва, К. В. Седих, В. Ф. Моргун (відп. за випуск). Полтава : ПНПУ імені В. Г. Короленка, 2017. С. 31-36. URL: <http://dspace.pnpu.edu.Ua/bitstream/123456789/7947/1/10.pdf> (дата звернення : 13.08.2023)
- 2 . Боришевський, М. Самосвідомість як фактор психічного розвитку особистості. *Психологія і суспільство*, 2009. № 4. С. 119-126.
- 3 Москалець В.П. Психологія особистості : навч. посіб. К. : Центр учбової літератури, 2013. 414 с.
- 4 Воробйов А. М. Проблема самореалізації особистості як соціального явища в системі "суспільство-індивід". *Оновлення змісту, форм та методів навчання і виховання в закладах освіти*: зб. наук. пр. : наук. зап. Рівнен. держ. гуманіт. ун-ту. Рівне : РДГУ, 2004. Вип. 30. С. 9-12.
- 5 Психологія майбутнього: уроки з сучасних досліджень свідомості. *Psychology Of The Future: Lessons From Modern Consciousness Research* / пер. з англ. Ярини Винницької та Олени Редчиць Львів : Афіша, 2015. 328 с.
- 6 Гуменюк, О. Є. Самотворення Я-концепції за модульно-розвивальної оргсистем: *Психологія і суспільство*, 2001. №2. С. 33-76.
- 7 Гупаловська В.А. Професійна самореалізація як чинник становлення особистості жінки: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01 / Вікторія Анатоліївна Гупаловська. Львів., 2005. 191 с.
- 8 Долинська Ю.Г. Особистісне зростання практичного психолога в процесі його професійної підготовки. *Психологія. Збірник наук. праць. К.: НПУ імені М.П. Драгоманова*, 1998. Вип. I. С.155-160.
- 9 Зарицька В.В. Формування у старшокласників здатності до

самореалізації: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07 - педагогічна та вікова психологія / Валентина Василівна Зарицька. Запоріжжя, 2006. 209 с.

10 .Котух О.В. Особливості самореалізації студентів різної статі: інтегративний підхід. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія Психологічні науки*. 2021. № 3. С. 46-52.

11 .Лаврова Н. А. Вплив особистісних особливостей на успіх професійної діяльності в системі «людина-людина».- К.: ПП «Нова». 2003. 195 с.

12 Левенець А.Є. Психологічні особливості становлення життєвої перспективи в юнацькому віці :автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук: спец. 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія». Київ, 2006. 20 с.

13 Лепіхова Л. Соціально-психологічні передумови постановки життєвих завдань. *Соціальна психологія*. 2008. №2. С.102-117.

14 Максименко С.Д., Сердюк Л.З.Психологічна основа самореалізації особистості: структура і функція. *Актуальні проблеми психології* :Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка. 2016. № 9(9). С. 6-13.

15 .Москалець В. П. Психологія особистості: навчальний посібник для студентів, аспірантів, викладачів спеціальності психологія, соц. педагог. Та ін. К.: «Центр учбової літератури», 2013. С. 55-63.

16 Нікітіна І.В. Психологічні особливості суб'єктного самовизначення особистості в період повноліття :автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук: спец. 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія». Київ, 2000. 18 с.

17 Петренко Н.В. Самоактуалізація та самореалізація особистості у філософсько-освітньому дискурсі. *Грані*. 2016. № 7. С. 52-57.

18 .Татенко, В.О. Володимир Андрійович Роменець: життя як вчинок і подія [Текст]. Роменець В.А., Маноха І.П. Історія психології ХХ століття: навч. посіб. К.: Либідь, 1998. С. 7-37.

19 .Татенко, В. О.Роменець, В. А. Історія психології, ХХ століття [Текст] :

навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. освіти. К. : Либідь, 1998. 988 с.

20 ..Терлецька Л. Г. Психічне здоров'я особистості. Технологія самоаналізу: [монографія]. К.: ВПЦ «Київський університет», 2003. 150 с.

21 .Фурман А.А. Психологія особистості: ціннісно-орієнтаційний вимір: [монографія]. Одеса: ОНПУ; Тернопіль: ТНЕУ, 2016. 312 с.

22 .Фурман А.А. Ціннісно-смісловий аспект розвитку особистості / Актуальні дослідження в соціальній сфері: [Матеріали 6-ої міжнародної науково-практичної конференції]. 2015. С. 38-40.

23 Фурман О.Є. Психологія Я-концепції : [монографія]. Тернопіль: Економічна думка, 2002. 186 с.

24 Ямницький В. М. Розвиток життєтворчої активності особистості: теорія та експеримент. Одеса: ПНЦ АПН України СВД Черкасов М.П., 2006. 362 с.

25 .Berne, E. Games people play : the psychology of human relationships. London: Penguin Life, 2016. 176 pp.

26 Daniels, M. Shadow, Self, Spirit: Essays in Transpersonal Psychology. Exeter: Imprint Academic, 2005. 300 pp.

27 .Future Visions: The Unpublished Papers of Abraham Maslow (Ed: Edward Hoffman) CA: Sage Publications, Contents, 1996. 221 pp.

28 .Gleitman, H., Fridlund, A. J., & Reisberg, D. Psychology (6th Ed.). New York: Norton. Goldstein K. (1940) Human Nature in the Light of Psychopathology. Cambridge, MA: Harvard University Press), 2004. Pp. 15-33.

29 .Goldstein G. Contributions of Kurt Goldstein to neuropsychology. The Clinical Neuropsychologist 1990. Pp. 3-17.

30 .Goldstein K. The Organism. In: A Holistic Approach to Biology Derived from Pathological Data in Man With a New Foreword by Oliver Sacks. New York: Zone Books, 2000. 424 pp.

31 .Goldstein K. The organism. In: A Holistic Approach To Biology Derived From Pathological Date In Man With A Fore word By K. S. Lashley. New York: American Book Co., 1939. 424 pp.

32 .Greenier, K. D., Kernis, M. H. and Waschull, S. B. Not all high (or low) self-esteem people are the same: Theory and research on stability of self-esteem. In M. H. Kernis, Efficacy, agency, and self-esteem. New York: Springer. 1995. Pp. 51-71.

33 .Heine, S. J. and Lehman, Move the body, change the self: Acculturative effects on the self-concept. In M. Schaller and C. S. Crandall (Eds.), The psychological foundations of culture. London: Lawrence Erlbaum, 2004. pp 305-331.

34 .Hewitt, J.P. The social construction of self-esteem. In C.R. Snyder and S. Lopez (Eds.), Handbook of positive psychology. New York: Oxford University Press, 2002. pp. 135-147.

35 .James, W., Bowers, F., Skrupskelis, IK. Сене істини. Cambridge, Harvard University Press. 1975. Pp 27-33.

36 .Manning, M.A., Bear, G.G. and Minke, K.M. Self-concept and self-esteem. In G.G. Bear and K.M. Minke (Eds.), Children's needs III: Development, prevention, and intervention. Washington DC: National Association of School Psychologists, 2006. pp. 341-356.

37 .Martela, F., & Pessi, A. B. Significant work is about self-realization and broader purpose: Defining the key dimensions of meaningful work. *Frontiers in Psychology*, 2018. Pp. 14-33.

38 .Maslow A. Motivation and Personality. 2nd ed. — N. Y. : Harper and Row, 1970. 292 pp.

39 .Maslow A. Toward a psychology of Being. 2nd ed. — N. Y. : Van Nostrand, 1968. 240 pp.

40 .May R. The origins and significance of the existential movement in psychology. In: R. May, E. Angel, H. F. Ellenberger (Eds.), New York: Basic Books, 1958. pp. 45-62.

41 .Perls F. S. In and out the garbage pail. Gestalt Journal Press: 1992. 270 pp.

42 .Reitzes D.C., Mutran E.J. Self and health: Factors that encourage self-esteem and functional health. J. Gerontol. Soc. Sci. 2006. pp. 44-51.

- 43 .Rogers, Carl R., and Barry Stevens. *Person to Person: the Problem of Being Human: A New Trend in Psychology*. Walnut Creek, CA: Real People Press, 1967. 286 pp.
- 44 .Rogers, Carl R. *Counseling and Psychotherapy: Newer Concepts in Practice*. Boston: Houghton Mifflin Company, 1942. 450 pp.
- 45 .Rogers, Carl R. *On Becoming a Person: a Therapist's View of Psychotherapy*. Boston: Houghton Mifflin, 1961. 367 pp.
- 46 .Rosenberg, M. *Society and the adolescent self- image*. Princeton, NJ: Princeton University Press, 1965. 362 pp.
- 47 .Stevens, B. *Body work*. *Gestalt is*, 1975. Pp. 160-191.
- 61 .Tesser, Abraham; Pilkington, Constance; McIntosh, William D. "Self-Evaluation Maintenance and the Mediation Role of Emotion: The Perception of Friends and Strangers". *Journal of Personality and Social Psychology*, 1989. Pp. 27-31.
- 62 .Thorne, B. *Key figures in counselling and psychotherapy*. Carl Rogers. Sage Publications, Inc., 1992. 128 pp.
- 63 .Vitz, P. C. *Psychology as religion: The cult of self-worship*. Wm. B. Eerdmans Publishing, 1996. 196 pp.

ДОДАТОК А. БЛАНКИ МЕТОДИК ДІАГНОСТИКИ

Текст методики визначення рівня самооцінки (С.В.Ковальов)

1. Мені хочеться, щоб мої друзі мене підбадьорювали.
2. Постійно відчуваю відповідальність за доручену мені роботу.
3. Я турбуюсь за своє майбутнє.
4. Багато хто мене ненавидить.
5. Я володію меншою ініціативою, ніж інші.
6. Я турбуюсь за свій психічний стан.
7. Я боюсь виглядати дурнем.
8. Зовнішній вигляд інших набагато кращий ніж мій.
9. Я боюсь виступати з промовою перед незнайомими людьми.
10. Я допускаюсь помилок.
11. Як шкода, що я не вмію як слід розмовляти з людьми.
12. Як шкода, що мені не вистачає впевненості у собі.
13. Мені б хотілось, щоб мої дії частіше схвалювали інші.
14. Я надто скромний.
15. Мое життя безкорисне.
16. Багато хто неправильної думки про мене.
17. Мені ні з ким поділитися своїми думками.
18. Люди чекають від мене багато.
19. Люди не дуже цікавляться моїми досягненнями.
20. Я трохи бентежусь(ніяковію).
21. Я відчуваю, що багато людей не розуміють мене.
22. Я не відчуваю. себе в небезпеці.
23. Я часто хвилююсь і даремно.
24. Я ніяковію, коли вхожу до кімнати, де вже сидять люди.
25. Я себе постійно відчуваю скутим.
26. Я думаю що люди говорять про мене за моєю спиною.
27. Я впевнений, що люди майже все сприймають набагато легше, ніж я.

Текст опитувальника самоствалення
(за В.В. Століним і С. Р. Пантелєєвим)

1. Думаю, що більшість моїх знайомих ставиться до мене з симпатією.
2. Мої слова не так вже й часто розходяться з ділом.
3. Думаю, що багато хто бачить у мені щось схоже з собою.
4. Коли я намагаюся себе оцінити, насамперед я бачу свої недоліки.
5. Думаю, що як особистість я цілком можу бути привабливим для інших.
6. Коли я бачу себе очима люблячого мене людини, мене неприємно вражає те, наскільки мій образ далекий від дійсності.
7. Моє «Я» завжди мені цікаво.
8. Я вважаю, що іноді не гріх пожаліти самого себе.
9. У моєму житті є, або, принаймні, були люди з якими я був надзвичайно близький.
10. Власне повагу мені ще треба заслужити.
11. Бувало, і не раз, що я сам себе гостро ненавидів.
12. Я цілком довіряю своїм раптово виникли бажанням.
13. Я сам хотів багато в чому себе переробити.
14. Моє власне «Я» не представляється мені чимось гідним глибокої уваги.
15. Я щиро хочу, щоб у мене було все добре в житті.
16. Якщо я і ставлюся до кого-небудь з докором, то перш за все до самого себе.
17. Випадковій знайомому я швидше за все здаюся людиною приємним.
18. Частіше за все я схвалюю свої плани і вчинки.
19. Власні слабкості викликають у мене щось на зразок презирства.
20. Якби я роздвоївся, то мені було б досить цікаво спілкуватися зі своїм двійником.
21. Деякі свої якості я відчуваю як сторонні, чужі мені.

22. Навряд чи хто-небудь зможе відчути свою подібність зі мною.
23. У мене досить здібностей і енергії втілити в життя задумане.
24. Часто я не без глузування жартують над собою.
25. Найрозумніше, що може зробити людина в своєму житті - це підкоритися власній долі.
26. Стороння людина, на перший погляд, знайде в мені багато відразливого.
27. На жаль, якщо я і сказав що-то, це не означає, що саме так і буду поступати.
28. Своє ставлення до самого себе можна назвати дружнім.
29. Бути поблажливим до власних слабкостей цілком природно.
30. У мене не виходить бути для коханої людини цікавим тривалий час.
31. У глибині душі я б хотів, щоб зі мною сталося щось катастрофічне.
32. Навряд чи я викликаю симпатію в більшості моїх знайомих.
33. Мені буває дуже приємно побачити себе очима люблячого мене людини.
34. Коли у мене виникає якесь бажання, я перш за все питаю про себе, чи розумно це.
35. Іноді мені здається, що якби якийсь мудрий чоловік зміг побачити мене наскрізь, він би тут же зрозумів, яке я нікчема.
36. Часом я сам собою захоплююсь.
37. Можна сказати, що я ціную себе досить високо.
38. У глибині душі я ніяк не можу повірити, що я дійсно дорослий чоловік.
39. Без сторонньої допомоги я мало, що можу зробити.
40. Іноді я сам себе погано розумію.
41. Мені дуже заважає нестача енергії, волі і цілеспрямованості.
42. Думаю, що інші в цілому оцінюють мене досить високо.
43. В моїй особистості є, напевно, щось таке, що здатне викликати в інших неприязнь.

44. Більшість моїх знайомих не приймають мене вже так серйозно.
45. Сам у себе я досить часто викликаю почуття роздратування.
46. Я цілком можу сказати, що принижую себе сам.
47. Навіть мої негативні риси не здаються мені чужими.
48. У цілому, мене влаштовує те, яким я є.
49. Навряд чи мене можна любити по-справжньому.
50. Моїм мріям і планам не вистачає реалістичності.
51. Якби моє друге «Я» існувало, то для мене це був би самий нудний партнер по спілкуванню.
52. Думаю, що міг би знайти спільну мову з будь-яким розумним і знаючим людиною.
53. Те, що в мені відбувається, як правило, мені зрозуміло.
54. Мої гідності цілком переважають мої недоліки.
55. Навряд чи знайдеться багато людей, які звинуватять мене в відсутності совісті.
56. Коли зі мною трапляються неприємності, як правило, я кажу: «Так тобі й треба».
57. Я можу сказати, що в цілому я контролюю свою долю.

**ДОДАТОК Б. ПЕРВИННІ РЕЗУЛЬТАТИ ДІАГНОСТИКИ ЗА
МЕТОДИКАМИ**

**Методика визначення рівня самооцінки
(С. В. Ковальов)**

№	бал	№	бал
1	67	31	48
2	65	32	63
3	84	33	51
4	83	34	40
5	88	35	36
6	72	36	39
7	58	37	84
8	80	38	59
9	72	39	60
10	57	40	61
11	58	41	23
12	59	42	63
13	88	43	43
14	72	44	62
15	54	45	84
16	83	46	71
17	66	47	55
18	72	48	29
19	94	49	48
20	48	50	63
21	54	51	51
22	57	52	40
23	84	53	36
24	59	54	39
25	60	55	84
26	43	56	59
27	23	57	60
28	63	58	61
29	51	59	23
30	40	60	63

**Методика «Вивчення самооцінки якостей особистості» (Т. Дембо,
С. Рубінштейн)**

№	бал	№	бал
1	76	31	22
2	52	32	85
3	32	33	14
4	78	34	16
5	33	35	86
6	21	36	56
7	81	37	14
8	15	38	87
9	52	39	15
10	85	40	13
11	14	41	79
12	15	42	60
13	75	43	14
14	15	44	76
15	58	45	16
16	78	46	27
17	49	47	75
18	22	48	90
19	75	49	63
20	26	50	92
21	75	51	15
22	24	52	78
23	25	53	78
24	75	54	14
25	24	55	85
26	76	56	12
27	29	57	83
28	35	58	14
29	88	59	14
30	30	60	87

Тест-опитувальник самоствавлення
(за В.В. Століним і С.Р. Пантелєєвим)

№ п/п	Категорія	№ п/п	Категорія
1	1,5	1	7,4
2	5	2	6
3	8,12	3	8,12
4	5	4	6,9
5	6,7	5	6,7
6	9	6	9
7	1,2	7	1,2
8	6,3	8	7,4
9	7,4	9	7,4
10	1	10	5,6
11	2,8	11	2,8
12	9,11	12	9,11
13	12	13	12,11
14	11,4	14	6,12
15	8,6	15	8,9
16	9,2	16	4,2
17	1,2	17	1,2
18	7	18	7
19	8,2	19	8,2
20	12	20	11,12
21	8,2	21	5,8
22	3,6	22	9,3
23	4,5	23	5,2
24	2,8	24	4,3
25	10,6	25	5,3
26	2,7	26	4
27	6,9	27	5,8
28	6	28	1,6
29	2,8	29	5,3
30	1,5	30	1,7