

Хмельницький національний університет
Факультет здоров'я, психології, фізичної культури та спорту
Кафедра психології та педагогіки

КВАЛІФІКАЦІЙНА ДИПЛОМНА РОБОТА

Перший (бакалаврський) рівень вищої освіти

Рівень вищої освіти

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ САМОРЕАЛІЗАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ В
ПРОФЕСІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ

Назва теми

Галузь знань - 05 Соціальні та поведінкові науки

Шифр і назва галузі знань

Спеціальність - 053 Психологія

Шифр і назва спеціальності

Шифр _____

номер ІНП

Виконала: здобувач IV курсу, група ПП-19-1 _____ Олексій Крук

Підпис

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

Керівник кандидат педагогічних наук, доцент _____ Наталія ХАНЕЦЬКА

науковий ступінь, вчене звання

Підпис

Ім'я,

ПРІЗВИЩЕ

Нормоконтролер _____

Підпис

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

До захисту допускаю:

Зав. кафедри психології та педагогіки

доктор психологічних наук, професор

_____ Євген ПОТАПЧУК

Підпис

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

_____ 20__ р.

Хмельницький, 2023

АНОТАЦІЯ КВАЛІФІКАЦІЙНОЇ ДИПЛОМНОЇ РОБОТИ

Тема кваліфікаційної дипломної роботи «Психологічні особливості самореалізації особистості в професійній діяльності»

Здобувач Олексій КРУК

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

Керівник Наталія ХАНЕЦЬКА

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

Кваліфікаційна дипломна робота включає 51 сторінку, 4 рисунки, перелік джерел посилання складає 51 найменування, 1 додатки.

Ключові слова: самореалізація, особистість, самоактуалізація, самоздійснення, життєдіяльність, професійна діяльність, саморозвиток, самоорганізація, труднощі самореалізації, психічні захисти, самовизначення.

Об'єктом дослідження є самореалізація особистості у професійній діяльності.

Предметом дослідження є психологічні особливості самореалізації особистості у професійній діяльності.

За результатами дослідження розроблено організаційно – методичні рекомендації для проведення тренінгу оптимізації самореалізації студентів

Одержані результати можуть бути використані в процесі підготовки студентів-психологів до самореалізації у майбутній професійній діяльності.

Дипломник _____ Олексій КРУК

Підпис

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

Дата подання кваліфікаційної дипломної роботи до захисту _____
_____ 2023 р.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	6
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ПІДХОДИ ДО ДОСЛІДЖЕННЯ САМОРЕАЛІЗАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ.....	8
1.1. Проблема самореалізації особистості у системі наук про людину	8
1.2. Уявлення про самореалізацію особистості в психологічних теоріях.....	18
1.3. Психологічні показники самореалізації особистості у професійній діяльності.....	28
Висновки до першого розділу.....	32
РОЗДІЛ 2. ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ САМОРЕАЛІЗАЦІЇ У ПРОФЕСІЙНІЙ СФЕРІ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ.....	34
2.1. Психологічні особливості передумов самореалізації особистості студентів - психологів на етапі раннього професійного становлення.....	34
2.2. Аналіз генези труднощів самореалізації особистості у професійній сфері...43	
2.3. Організаційно - методичні особливості тренінгу оптимізації самореалізації студентів.....	52
Висновки до другого розділу.....	57
ВИСНОВКИ.....	59
ПЕРЕЛІК ДЖЕРЕЛ ПОСИЛАННЯ.....	61
ДОДАТКИ.....	64

ВСТУП.

Актуальність теми дослідження. Самореалізація - поняття, яке в даний час все частіше використовується в науках про людину. Воно має давню традицію, але досі не достатньо визначене у вітчизняній психології. У зарубіжній науці не існує однозначного його тлумачення, попри те, що перше філософське визначення самореалізації було в 1902 році в словнику з психології та філософії, виданому в Лондоні (через 55 років при перевиданні це визначення повторюється дослівно). Потреба в уточненні означеного поняття та введення його в науковий вжиток в коректній формі не викликає сумнівів.

Посилення уваги до феномену самореалізації пояснюється дедалі більшим розумінням її визначальної ролі в життєдіяльності особистості. Саме таке розуміння ролі самореалізації дозволяє виявити її сутність, визначити показники психологічних особливостей, які розкривають її зміст, детермінанти. Ми підходимо до самореалізації як невід'ємного атрибуту саморозвитку особистості.

Самореалізація в основних сферах життєдіяльності - саме такий ракурс дослідження представляється найбільш перспективним, що дозволяє не відривати людину від життя в різних її проявах.

Актуальність дослідження зумовлена врахуванням наявних концептуальних розбіжностей у дослідженні самореалізації особистості та малу опрацьованість даної проблеми, а також її значення для психології особистості та психологічної науки в цілому, доцільно розглянути самореалізацію як цілісне явище, що виявляється на різних рівнях структурної організації психіки - від психофізичного до соціально-психологічного в контексті життєдіяльності в професійній діяльності. Виникає необхідність вивчення рушійних сил особистості, що зумовлюють її самореалізацію та виявлення т перешкоджаючих бар'єрів, системних ефектів, побудови концепту самореалізації особистості в основних сферах життєдіяльності,

Об'єктом дослідження є самореалізація особистості у професійній діяльності.

Предметом дослідження є психологічні особливості самореалізації особистості у професійній діяльності.

Мета дослідження: теоретичне обґрунтування та емпіричне дослідження психологічних особливостей самореалізації особистості у професійній діяльності.

Відповідно до мети дослідження були визначені наступні його **завдання:**

1. Здійснити аналіз наукових праць, присвячених вивченню проблеми психологічних особливостей самореалізації особистості у професійній діяльності.
2. Висвітлити психологічний зміст та значення поняття самореалізації особистості.
3. Дослідити психологічні особливості самореалізації особистості у професійній діяльності, виявити психологічні труднощі самореалізації особистості у професійній діяльності.
4. Розробити та обґрунтувати організаційно –методичні рекомендації для проведення тренінгу оптимізації самореалізації студентів

Гіпотеза дослідження: професійна самореалізація особистості може бути оптимізована на основі розуміння її суті та психологічних особливостей та виявлення труднощів індивідуального її здійснення в навчально-виховному процесі закладу вищої освіти.

Методи дослідження: теоретичні (аналіз, синтез, порівняння та узагальнення наукових джерел з проблеми дослідження); емпіричні (16-Факторний особистісний опитувальник Р.Кеттелла; Тест Р. Плутчика; методи кількісної та якісної обробки даних.

Практичне значення дослідження виявляється в можливості використанні матеріалів кваліфікаційного дослідження в системі підготовки майбутніх фахівців психологічної сфери, зокрема, в дисциплінах «Психологія особистості», «Вікова психологія», при проведенні соціально-психологічної практики студентів.

Експериментальна база дослідження. Емпіричне дослідження проводилось на базі Хмельницького національного університету. В ньому взяли участь 56 студентів першого та другого курсу спеціальності «Психологія».

Апробація результатів дослідження відбувалась шляхом публікації статті на тему: «До проблеми дослідження самореалізації особистості» в збірнику матеріалів XXI Міжнародна науково-практична конференція «Informational, modern and recent theories of development», 29-31 травня 2023 р., Мадрид, Іспанія

Структура роботи: робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, переліку джерел посилання (50 найменувань) та одного додатку. Загальний обсяг дипломної роботи – 65 сторінок машинописного тексту (основна частина – 50 сторінок).

РОЗДІЛ 1.

ТЕОРЕТИЧНІ ПІДХОДИ ДО ДОСЛІДЖЕННЯ САМОРЕАЛІЗАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ

1.1. Проблема самореалізації особистості у системі наук про людину

У сучасних умовах якісно новим чином постає проблема розвитку та використання людського потенціалу. Висуваються більш високі вимоги до самостійності, ініціативи, підприємливості людини, викликані змінами, що відбуваються в суспільстві. Науковці неодноразово відзначають посилення впливу людського фактору на різні аспекти дійсності. Усе це зумовлює зростання актуальності проблеми самореалізації особистості.

Термін «самореалізація» використовується у вітчизняній та зарубіжній психологічній, педагогічній, філософській, соціологічній та іншій суспільно-науковій літературі. У вітчизняних психологічних і педагогічних дослідженнях він почав вживатися в останні роки, в соціологічних та інших суспільно-наукових - в період будівництва комунізму. У філософських дослідженнях, як вітчизняних, так і зарубіжних, використання поняття «самореалізація» та ідей, покладених в його основу, сягає вглиб століть. У загальнонаукових дослідженнях, насамперед філософських, застосування цього терміну відбувалося як у рамках діалектичної філософії, так і з метафізичних позицій.

Поряд з тим, що термін «самореалізація» нерідко використовується зокрема, і в назвах вітчизняних кандидатських дисертацій з психології, соціології, педагогіки, у вітчизняній психологічній, соціологічній, педагогічній, філософській та іншій довідковій літературі (енциклопедіях, словниках та ін.), дефініції цього терміну відсутні.

Термін «самореалізація» (self-realisation) вперше наводиться в Словнику з філософії та психології, виданому в 1902 році в Лондоні: «Самореалізація –

здійснення можливостей розвитку Я» [53]. Таке визначення відповідає доктрині, згідно з якою вищим кінцевим результатом розвитку ця ідея пройшла шлях від давньої до сучасної етичної думки. Найбільш ранній і найважливіший її представник – Аристотель, для якого добро – це актуалізація гуманної чи раціональної душі. У перевиданому в 1957 р. зазначеному словнику визначення «самореалізація» буквально повторюється.

В Оксфордському словнику наводиться таке визначення: «Самореалізація – реалізація власних зусиль людини, можливостей розвитку «Я». Цей процес може бути названий самореалізацією (або розвитком)... Згідно з християнськими поглядами, це не вершина досягнень, але божий дар[37]. У психологічному та психоаналітичному словнику дається таке визначення: «Самореалізація - збалансоване і гармонійне розкриття всіх аспектів особистості; розвиток генетичних і особистісних можливостей» [45]. Найбільш близькими до поняття «самореалізація» є поняття «самоактуалізація» та «самоздійснення». Поняття «самоактуалізація», як правило, описується в психологічній літературі з посиланням на роботи А. Маслоу. У зарубіжних психологічних і філософських словниках термін «самоздійснення» (self-fulfillment) частіше трактується як доконаний, кінцевий результат самореалізації, повна реалізація можливостей особистості.

На наш погляд, самореалізація - це здійснення можливостей розвитку Я за допомогою власних зусиль, содіяльності, співтворчості з іншими людьми (ближнім і далеким оточенням), соціумом і світом в цілому.

Важко назвати таку науку про людину, в якій тим чи іншим чином не торкалися б проблеми самореалізації. На різних етапах еволюції людства та розвитку системи наук ця проблема повсюдно поставала перед мислителями.

Ідея самореалізації має давню історію у філософії. В якості вищої цінності самореалізація трактується у філософії Упанішад (з VIII ст. до V ст. до Р. Х.) і в даосизмі (VI-V ст. до Р. Х.).

На Заході вчення про самореалізацію походить, принаймні, від Аристотеля і частково Платона, являючи собою не тільки теоретичний аналіз цього феномену, а й практичні рекомендації шляхів та способів індивідуального

самоздійснення. Наприкінці XIX – початку XX століття в англоамериканських теоріях, особливо у представників ідеалізму, принцип самореалізації набуває характеру етичної заповіді. На думку багатьох філософів, ця тенденція зберігається в XX столітті у філософії екзистенціалізму.

Філософський аспект самореалізації людини, виявляє наявність суттєвих відмінностей у розумінні самореалізації на Заході та Сході. Людина Заходу активно опановує зовнішнім світом, веде себе у світі як діяч і перетворювач, змінюючи і підпорядковуючи собі світ, західний людина стверджує себе. Схід діє інакше, він спрямовується до вищих цінностей і сенсів буття, а вихід цим цінностям мислиться через самозаглиблення, замикання у собі, через екстаз. Людина Сходу шукає абсолют. Вона, занурюючись у глибини своєї свідомості, орієнтується на ідеал, який знаходиться за межами зовнішнього, чуттєвого, реального світу, розглядаючи реальний світ як несправжній.

Ці відмінності викликані насамперед як різними культурними підставами самореалізації людини Заходу і Сходу, а й різною роль культурних цінностей у процесі самореалізації. Вподобані цінності багато в чому зумовлюють особливості ментальності того чи іншого народу. Так, наприклад, для американців найбільш цінними є особиста свобода та демократія. Для народів Азії та Африки це не настільки важливі цінності. Вони можуть відмовитися від цих цінностей на користь диктаторів.

Отже, філософський аспект розгляду проблеми самореалізації має найдавнішу історію, але в порівнянні з іншими науками, він багатосторонній і зачіпає великий культурний план, аналіз якого виходить за межі нашого завдання. В даний час проблема самореалізації найбільш докладно вивчена з позицій соціальної філософії, окремі питання самореалізації розглядалися в соціальній психології, що визначило розвиток уявлень про самореалізацію в цілому.

Багато філософів вказують, що самореалізація особистості - проблема не тільки міждисциплінарна, а й міжпарадигмальна, через те, що в даний час не існує єдиної парадигми уявлення про самореалізацію особистості. Ця проблема також відрізняється маргінальним характером, оскільки охоплює теми, що

входять до проблемного поля різних наук. Все це ускладнює розгляд проблеми самореалізації особистості та висуває підвищені вимоги до її багатостороннього охоплення.

В основі дослідження проблеми самореалізації, безсумнівно, лежить вивчення уявлення про самореалізацію особистості та її еволюцію. Іншими словами, особливого значення набуває розгляд розвитку уявлень про самореалізацію особистості. Розвиток уявлень про самореалізацію та її особливості значною мірою пов'язані з феноменальністю людського існування, із змінними взаємодіями індивіда та роду в онтогенезі людини, оскільки самореалізація – це соціально-індивідуальний процес усвідомленого цілепокладального опредмечування сутнісних життєдіяльності даної конкретної людини.

Для античного часу характерне «тілесне» уявлення про особистість. Проблема «особистість – суспільство» ще не виникає, оскільки існує синкретична картина цих явищ, яка пов'язана з космополітичністю сприйняття. Наявна проблема самоздійснення людини – наскільки індивід відповідає суспільно схвалюваному зразку. Життя такої людини залежало більше від схвалення або засудження оточенням («культура сорому»), тобто самореалізація підмінялася реалізацією, залежністю від зовнішніх умов.

Поступово, у християнстві, відбувається перехід від «тілесної душі» до моральної духовної особистості. Стверджується цінність душі «внутрішньої людини» через просвітлення. Виникає «культура провини», культура совісті. Зміст самореалізації набуває рис індивідуальної виразності.

У східних типах самореалізації переважає твердження, що Я як такого немає, воно не є сутнісним. Так, у даосизмі наявність індивідуального Я є ознакою некультурності. Джерелом ідентичності є дао. Сутність людини ототожнювалася з дао, з граничним виразом закономірності функціонування Всесвіту. Дзібун означає, що уявлення про самореалізацію збігаються з прийнятими у суспільстві шляхами набуття свого статусу. Пряма протилежність Я в індивідуалістичній моделі західної людини. У конфуціанстві стверджується

перебудова особистості, пов'язана з виживанням Еґо: «подолання себе» - шлях до справжнього себе, реалізація себе.

Далі, у середньовічній східній традиції проводиться ідея самореалізації у розумінні прагнення до «просвітлення», «всезнання», стати Буддою, центром Всесвіту, тобто під просвітленням мається на увазі розвиток Всесвіту.

На відміну від наведених типів самореалізації в епоху Відродження, людина вже усвідомлює себе як окреме створіння. Це вже не родова особистість античності і не станова середньовіччя. Самореалізація заснована на тому, що людина сама приймає рішення про значущість та гідність своїх обов'язків. Має місце факт самонабуття та самоздійснення.

Поняття «самореалізація» як центральне поняття починає розглядатися у філософії наприкінці 1970-х – на початку 1980-х років. У працях із соціальної філософії самореалізація стає предметом спеціального дослідження. Починається розробка понятійного апарату, за допомогою якого самореалізації надається статус філософської проблеми.

Основним поняттям у визначенні досліджуваного феномена є уявлення про сутнісні сили людини. Самореалізація з цього погляду окреслюється розкриття у діяльності її сутнісних сил.

Аристотель та його послідовники вважали, що самореалізації підлягають ті риси, властивості або здібності людини, які конституують її сутнісну природу. Самореалізація в кінцевому рахунку розуміється як реалізація людської сутнісної природи, яка об'єктивно передує особистісному буттю і нерідко протистоїть реальному індивіду як ідеал, досяжний і реалізований за відповідних умов і обставин, при цьому виникає проблема незалежного критерію вибору тих чи інших людських якостей, що конституують людську сутнісну природу, морально прийнятні здібності та потреби людини, яка, безсумнівно, має і негативні якості.

Сократ і стоїки стверджували, що людську природу слід вивчати іншим шляхом, не так, як природу фізичних речей, тобто інакше, ніж з точки зору її об'єктивних властивостей. Розглянутий підхід до проблеми самореалізації ґрунтований на суб'єктивістськи орієнтованій сучасній філософії. Один з її

провідних представників – Сартр – вважає, що суб'єктивність людини «припускає, що вона спочатку позбавлена будь-якої природи, яка визначає її особистісне буття. Людина є такою, якою вона зробить саму себе. Вона є не чим іншим, як проектом самої себе, і існує лише настільки, наскільки вона сама себе здійснює, тобто людина не існує в якомусь вже встановленому порядку, але перебуває у світі, який організований навколо проектів, що нею самою довільно обираються. З точки зору Сартра, оскільки поняття індивіда виявляється поза суспільством і має абсолютну автономію і свободу, самореалізація стає неминучою в силу самого факту його існування.

У пізніших роботах описуються різні варіанти самореалізації. Передбачається або заперечення можливості самореалізації, або переконання, що самореалізація існує завжди.

В тоталітарній радянській суспільній системі проблема самореалізації ігнорувалася. Існували обов'язкові, канонізовані форми самореалізації особистості, в основі яких лежала система ідеалів і цінностей, що дає відповіді на всі духовні та світоглядні питання. Така канонізована, жорстка форма самореалізації позбавляла тривоги в ході пошуку свого місця в житті та забезпечувала ілюзорну захищеність. Зміни в суспільстві спричинили зовсім інший соціальний запит – на прийняття людиною самостійних, індивідуально вивірених рішень. Все це створило умови для справжньої самореалізації, основною ознакою якої є альтернативність, можливість вибору.

Багато дослідників зазначають, що складності самореалізації пов'язані насамперед із феноменальністю людського існування. Так, неможливо вичерпне самопланування, а також створення умов для позитивної спрямованості проявів спонтанної активності людини.

Найбільш складною проблемою є поєднання внутрішніх стимулів та зовнішніх умов саморозвитку. З одного боку, далеко не завжди навіть наявність ідеальних умов відповідає розвитку людини. З іншого – розвиток людини може відбуватися в екстремальних, несприятливих зовнішніх умовах.

Самореалізація пронизує всю діяльність людини і, перш за все, розглядається в ракурсі людини, що створює, людини - творця. Самореалізація,

самоздійснення особистості передбачає реалізацію людиною своїх потенцій: здібностей, умінь, навичок та ін.

Феномен самореалізації має явно виражений складний міждисциплінарний характер. Він цікавить як педагогів, соціологів, філософів, соціальних працівників, медиків, так представників інших, щонайменше важливих наук про людину. Проте безперечно, що проблема самореалізації особистості має насамперед психологічну природу, і багато особливостей і закономірності самореалізації особистості можуть бути виявлені за допомогою психологічної науки із залученням міждисциплінарних знань.

Самореалізація як міждисциплінарний феномен не може досліджуватися без використання наукового знання, здобутого не тільки в суміжних, а й, на перший погляд, в фундаментальних математичних, фізико-математичних, природно - далеких фундаментальних математичних, природничих та інших науках.

Так, розглядаючи самореалізацію особистості як процес і як результат, слід усвідомлювати те, що ми маємо справу з надскладною системою – особистістю, яка взаємодіє з іншими людьми, соціумом. Для опису об'єкта як потрібно залучення знань, отриманих у теоріях систем, необхідно вміти описувати динаміку розвитку цих систем, їх організацію і управління ними. Говорячи про самореалізацію, доцільно вести мову про самопроектування, самоврядування, самоорганізацію. Якщо самопроектування та самоврядування доцільно розглядати, використовуючи теорію розпізнавання образів та кібернетику, то самоорганізація відноситься до проблеми синергетики.

З погляду синергетики самоздійснення особистості, що включає процес самоорганізації, неможливе без упорядкованості, що не передбачає вплив ззовні. Набирає чинності фактор еволюції системи, пов'язаний з антиентропійним характером, зумовленим накопиченням структурної інформації, що сприяє сталому розвитку особистості, продуктивної самореалізації під час життєдіяльності.

Результати, отримані в науках фізико-біолого-кібернетичного спрямування, дозволяють уможливити розуміння складних об'єктів

психологічної природи, до яких належить феномен самореалізації. Особистість є складною системою, що самоорганізується, якій не можна нав'язати шляхи її розвитку. Необхідно зрозуміти, як сприяти її власним тенденціям розвитку. Синергетика дозволяє розглянути категорії випадку та вибору у вигляді можливості саморозвитку.

Розвиток – процес, що самоорганізується. Саморух обумовлено процесом життєдіяльності, самодетермінації суб'єкта, розширенням спектра суперечностей, що виникають на життєвому шляху. Конституювання біографії обумовлено всіма способами існування Я впродовж життєвого шляху індивіда.

Взаємодіючи з соціальним оточенням, людина на своєму життєвому шляху в процесі самореалізації здійснює як професійний вибір, так і вибір професійного оточення, що найбільше сприяє продуктивності та задоволеності; віддаючи перевагу тим чи іншим шляхам свого розвитку, суб'єкт ґрунтується на більш вдалому досвіді застосування своїх здібностей у своїх особистих устремліннях. Самореалізація включає у себе самопроекування, тобто, уявлення про те, якою людина хоче бачити себе у найближчому майбутньому. За допомогою самоорганізації та самоврядування суб'єкт здійснює досягнення поставленої мети, саморозгортання свого життєвого шляху. Самореалізація тоді набуває продуктивного характеру, коли вона спрямована на розвиток особистості та використовує адекватні суб'єктивні стратегії [14].

У педагогічних науках найбільш близькими поняттями до «самореалізації» є «самовдосконалення» та «самовиховання». Термін «самовиховання» завжди був у працях найпрогресивніших педагогів, ним користувався ще К. Ушинський.

А. Макаренко крім цього поняття використав термін «самоврядування», що й намагався здійснити на практиці. Проте останній термін знайшов інший, більш соціальний зміст, оскільки включав самоврядування групою самими вихованцями. Макаренко в близькому контексті вживає термін «самостійність», розуміючи під ним відповідальність за свої рішення та свою поведінку. У такому застосуванні в опублікованих педагогічних працях і в практичному використанні в створених і керованих ним колоніях «самостійність» включає здійснення вибору самим вихованцем і втілення його в життя [24].

Останніми роками у педагогічних дослідженнях почав використовуватися термін «самореалізація» щодо педагогів. Найчастіше він споживається у зв'язку з задоволеністю (точніше – незадоволеністю самореалізацією переважно через погіршення соціальних умов). Однак в умовах інновацій у сфері освіти, в першу чергу при спробах гуманізації, посилюється інтерес до психологічних знань, до особистості педагога і учня. Поняття самореалізації та близькі до нього поняття стають дедалі персоніфікованішими. Дається взнаки також вплив таких напрямів у педагогічній діяльності, як педагогіка співробітництва, педагогіка співтворчості. Визнання за декларованим раніше індивідуальним підходом до учнів необхідного інтересу до особистості учня з боку педагога та до своєї особистості вносить новий зміст у педагогічну діяльність.

У соціально-політичній літературі термін «самореалізація» поряд з терміном «самоствердження» починає застосовуватися більш-менш широко в 1970-і роки, хоча епізодично він використовувався і раніше. Дещо пізніше термін «самореалізація» вживався стосовно професійної самореалізації, в соціальних дослідженнях схильності молоді до набуття тієї чи іншої професії. Наприкінці 1980-х – на початку 1990-х років соціальний аспект поняття самореалізації був задіяний у дослідженні безробітних – клієнтів служби зайнятості. При цьому наголошувалося, що в результаті аналізу даних анкетування виявлено спрямованість на самореалізацію (у контексті професійної самореалізації) лише у молодих чоловіків. Таким чином, зміст поняття «самореалізація» явно звужувався і «заземлявся».

У цей час термін «самореалізація» став використовуватися в політичних науках, у зв'язку з приватними питаннями. Однак тут він насамперед застосовувався як синонім «успішності». Ймовірно, це пояснювалося складністю використання понять «успішності» і «ефективності» щодо політичної діяльності в силу відчуженості дослідника, що знижує об'єктивність дослідження.

Сучасний напрямок соціології – соціальна кібернетика – дозволяє разом із застосуванням синергетики досліджувати проблеми самореалізації особистості в

соціологічному аспекті, крізь призму суспільних та особистісних відносин, з погляду управління суспільством, суспільної людини.

Отже, проблема самореалізації займає важливе місце у системі наук про людину. Через її актуальність та значущість у пошуках відповіді на питання про розкриття людського потенціалу до неї звертаються представники різних наук. У зв'язку з ситуацією спонтанного введення в науковий обіг поняття «самореалізація», що свідчить про актуалізацію потреби в його використанні, виникає необхідність обґрунтування і всебічного наукового тлумачення терміну з метою його коректного застосування. Очевидно, що проблема самореалізації має розглядатися у системі наук про людину. Ця проблема носить комплексний, міждисциплінарний характер.

1.2. Уявлення про самореалізацію особистості в психологічних теоріях

Проблема самореалізації особистості лише з недавнього часу набула статусу психологічної проблеми. Слід зазначити, що поряд із терміном «самореалізація», який останнім часом все частіше зустрічається в психологічній літературі, використовуються близькі до нього терміни: «самоактуалізація», «саморозвиток» та ін. Є суттєві відмінності в трактуванні означених понять у зарубіжній та вітчизняній психології. У зарубіжній психології відсутня жорстка прив'язка до термінів. Так, уявлення про самореалізацію зарубіжних теоріях спрямовані на норми гуманістичного пізнання. У зв'язку з цим аналіз уявлень про самореалізацію особи в зарубіжних психологічних теоріях вимагає залучення часом досить великого теоретичного контексту, що відповідає розглянутим психологічним концепціям.

Поняття самореалізації почав використовувати у своїх роботах з психології особистості А. Адлер [1]. На його думку, люди передусім прагнуть переваги, що є фундаментальним законом людського життя. Зверхність Адлер розумів як досягнення найбільшого з можливих. Таке прагнення є вродженим, тому що це і є саме життя. Іншими словами, це «щось, без чого життя людини неможливо уявити» [1]. Автор робить акцент на соціальних детермінантах особистості,

розглядаючи індивіда як творче і самовизначається ціле з урахуванням його індивідуальної суб'єктивності. Адлер не дає визначення самореалізації особистості, обмежуючись філософським підходом. Механізми самореалізації ним також не наводяться. Однак, Адлер завжди визнавав, що людина має самосвідомість і здатна планувати свої дії, керувати ними, усвідомлюючи значення своїх дій для власної самореалізації. Згідно із А. Адлером, людина сама творить свою особистість. Маючи креативне Я, вона ставить собі мету і визначає шляхи її досягнення. Однак, ціль суб'єктивна, вона існує «тут і зараз» і може бути недосяжною, фікцією. Проте, мета є реальним стимулом. За допомогою креативного Я інтерпретується, осмислюється досвід організму і перш за все знаходить досвід у здійсненні життєвого стилю, унікального для людини.

Поняття самореалізації (частіше самоактуалізації) використовується і в роботах таких зарубіжних психологів гуманістичного напрямку, як К. Роджерс, Е. Фромм, А. Маслоу. Вони, як і А. Адлер, спираються на філософські підходи до проблеми самореалізації, не наводячи ні своїх дефініцій, ні механізмів самореалізації. Контекстуальний аналіз психологічних теорій дозволяє виявити ряд сутнісних особливостей, що вкладаються в поняття самореалізації, і дати певне уявлення про можливі рушійні сили.

Теорія К. Роджерса [44] у своїй основі - феноменологічна теорія. Роджерс вважає прагнення до самоактуалізації вродженим і описує його в поняттях «організм», «Я», «ідеальне Я», «реальне Я», «конгруентність – неконгруентність». Феноменологічне поле є всією сукупністю переживань. Організм, згідно Роджерсу, – локус усього досвіду переживань. Свідомість (чи знання) - це символізація деякого досвіду переживання [44]. Я (Я-концепція) є частиною феноменологічного поля, яка більшою мірою диференційована і є «організованим, узгодженим концептуальним гештальтом, побудованим з перцепцій характеристик «я» або «мене» і перцепцій характеристик «я» або «мене» до інших людей і різних аспектів життя, а також цінностей, пов'язаних з цими перцепціями. Цей гештальт доступний свідомості, хоча не обов'язково завжди усвідомлений.

Тенденція до актуалізації, ствердження, посилення вибіркова і спрямована на аспекти середовища, що сприяють конструктивному просуванню особистості, її завершеності та цілісності. «Поведінка в основі своїй є цілеспрямована спроба організму задовольнити свої потреби, як вони переживаються, у полі, як воно сприймається» [44, р. 491]. За наявності багатьох потреб, всі вони підпорядковані основній, базовій тенденції до становлення та самопосилення організму в цілому. Роджерс апелює до того, що лінії самоактуалізації задані спадково і проявляються в природному дозріванні організму, в тому, що в ході дозрівання організм стає більш диференційованим, розвиненим, спеціалізованим.

К. Роджерс зазначає, що тенденція руху вперед реалізується лише за умови ясного сприйняття та адекватної символізації людиною своїх виборів, перевірки своїх гіпотез, розрізнення нею прогресивної та регресивної поведінки. Як індикатор таких умов, як міру відповідності, Роджерс використовує поняття «конгруентність – неконгруентність». В основі такого поняття лежить уявлення про граничний зміст мети людини як бажання стати «самою собою», висновок, зроблений Роджерсом виходячи зі свого психотерапевтичного досвіду і є базисом його теорії та терапії особистісних змін. Неконгруентність виявляється у прояві феноменології (переживання, почуття, цінності) тривоги, загрози. Конгруентність відповідає адекватності, гармонійності.

Роджерс [44] виділяє три види конгруентності, що сприяє самоактуалізації. Конгруентність між Я-сприйманим та актуальним досвідом переживань організму (Я – організм). Людина адаптована, зріла і повністю функціонує, коли вона сприймає організмічні переживання без тривоги, не побоюючись загроз і не вдаючись до захисного характеру мислення та поведінки.

Конгруентність між суб'єктивною реальністю (феноменологічним полем) і зовнішньою реальністю (світом як він є) виключає прояв ворожих почуттів стосовно інших людей, чия поведінка репрезентує в людини її власні почуття, що заперечуються. Тенденція актуалізації є «властивою організму тенденцією розвивати всі свої здібності, щоб зберігати, розвивати особистість» [44, р. 196]. Іншими словами, крім збереження (зниження) напруги, тенденція актуалізації також включає підвищення напруги. Саме процес особистісного зростання

призводить до реалізації особистісного потенціалу. Таке уявлення підводить до розуміння конгруентності як ступеня відповідності Я-реального Я-ідеального. Я-ідеальне включає атрибути, які людина хотіла би мати, які найбільше цінує і до яких прагне, в той час як Я-реальне відображає власні характеристики «тут і зараз». І хоча Я змінюється зі здобуттям нового досвіду, воно зберігає якості цілісної системи, гешталту і символізує головну частину свідомого досвіду індивіда.

Розбіжність між Я-ідеальним і Я-реальним сприяє саморозвитку, самовдосконаленню. Однак значні розбіжності можуть стати перешкодою, оскільки супроводжуються гострим почуттям незадоволення, яке може блокувати і спотворювати наміри, привносячи неконгруентність.

Уявлення про самореалізацію міститься і роботах Е. Фромма [50]. Насамперед під істинно людською орієнтацією Фромм розуміє орієнтацію на буття як на продуктивне використання своїх здібностей у єднанні зі світом. На його думку, самореалізація властива кожній людині і передбачає наявність продуктивної активності. «Розуміння людської душі має ґрунтуватися на аналізі людських потреб, що виростають з умов існування» [50, р. 25]. Як такі потреби Фромм називає: потребу у встановленні зв'язків; потребу у трансцендентності; потребу в корінні; потребу у ідентичності; потребу у системі орієнтації. Потреба встановлення зв'язків (потреба у прихильності) полягає у необхідності подолання відчуття ізоляції від природи і відчуженості. Відчуженість долається за допомогою турботи, участі, відповідальності за іншу людину. Ідеальне єднання зі світом досягається за допомогою «продуктивної любові», що сприяє спільній праці та збереженню власної унікальності. Прагнення до трансцендентності як до творення дозволяє досягти почуття свободи та власної значущості. Потреба в корінні полягає в тому, щоб відчувати себе частиною світу. Це дає почуття стабільності та міцності, яке забезпечується родинними зв'язками. Потреба в ідентичності реалізується у прагненні до власної ідентичності та/або ідентичності з іншою людиною, групою. І нарешті, людині необхідна певна система орієнтирів для розуміння світу, що дозволяє їй діяти цілеспрямовано.

Фромм особливо виділяв позитивну свободу - свободу, яка поєднує причетність-до світу і незалежність від нього. Позитивна свобода передбачає спонтанну активність у житті, коли людина діє у відповідності зі своєю внутрішньою природою, використовуючи як ключові компоненти любов і працю. Фромм, як і Адлер, поділяє думку, що людина творить своє життя сама і прагне найбільшим досягненням (продуктивності, за Фроммом), і, подібно Роджерсу, розглядає єднання зі світом у конгруентності.

Таким чином, самореалізація, згідно із Фроммом, як і з Адлером, має соціально детермінований характер. Невід'ємний атрибут самореалізацій, за Фроммом, продуктивна самореалізація, передбачає «бути» замість «здаватися» і «мати» («володіти»). Це співзвучно поглядам А. Маслоу [41] у тому, що тенденція до самоактуалізації передбачає керівництво Б-цінностями (метапотреби, буттєві цінності). Така позиція близька і поглядам А. Адлера на те, що людина прагне переваги як досягнення більшого з можливого. На думку Маслоу, це найвищі рівні потреб: потреби у самоповазі, потреби у досягненні вищих метацінностей (Істини, Добра, Справедливості, Краси та інших.), оскільки самоактуалізація — бажання людини бути, якою вона може стати, — досягнення вершини потенціалу.

А. Маслоу істотно розвинув визначення самоактуалізації, дане К. Гольдштейном [Goldstein K., 1940], теоретиком організму. Гольдштейн стверджував, що самоактуалізація є основним і, по суті, єдиним мотивом організму. Задоволення будь-якої потреби, яка стала провідною (в їжі, у владі, у досягненнях та ін), є передумовою для самореалізації всього організму. Самоактуалізація є основою розвитку та вдосконалення організму, творчою тенденцією людської природи. Оскільки люди мають різні внутрішні потенції та оточення, розрізняються і цілі та шляхи їх самореалізації. Потенції індивіда, за Гольдштейном, пов'язані з тим, що віддає перевагу індивіду і що він робить найкраще, до чого в нього є здібності. Гольдштейн віддавав перевагу свідомої мотивації, відрізняючи несвідоме як тло, у який відступає свідоме і з якого воно виникає в міру його необхідності для самореалізації. Автор наголошував на

необхідності угоди з середовищем, оскільки вона дає кошти для самоактуалізації, а також може містити перешкоди.

Здоровим організмом є той, в якому тенденція до самоактуалізації діє зсередини і який долає складності, що виникають через зіткнення із зовнішнім світом, не на основі тривоги, але завдяки радості перемоги [Goldstein K., 1939]. Прихід до згоди із середовищем насамперед полягає у володінні нею або у пристосуванні до неї. При великому розриві між цілями і реаліями середовища організм змушений відмовитись від деяких своїх цілей і намагатися самоактуалізуватися на нижчому рівні. Актуалізація виявляється у діях організму щодо виконання актуального завдання у цій ситуації та обліку вимог, з якими він має рахуватися. Завдання визначаються «сутністю» організму, «перешкодами» середовища та «узгодженням» організму та середовища. Зміна організму, викликане стимулами середовища, через певний час нівелюється, відновлюється відповідність природі організму. Гольдштейн говорить про «реорганізацію» старих патернів, про їх зміну на більш ефективні, про витіснення відносин і переконань, які суперечать розвитку всієї особистості, про набуття кращих способів поведінки. Все це згодом, як ми вже зазначали, Роджерс розглядає в термінах «конгруентність – неконгруентність» на рівні феноменологічного прояву.

Поняття самореалізації також використовувалося Гольдштейном під час дослідження поведінкових патернів у мовних проявах. Автор підкреслював, що за допомогою мови індивід приходить до угоди із зовнішнім світом і самореалізується, індивідуальний мовленнєвий прояв може бути зрозумілий тільки під кутом зору його ставлення до функціонування цілісного організму в його прагненні максимально самореалізуватися в певній ситуації [47].

Система «організм – середовище», що була предметом досліджень Роджерса і Гольдштейна, осмислюється і в роботах А. Анг'яла, як багатовимірною в контексті саморозвитку особистості. Анг'ял, як і Гольдштейн, виступає прибічником холістико-динамічного погляду. Відповідно до поглядів Анг'яла [Angyal A., 1941] саморозвиток відбувається у трьох вимірах особистості. Людина розвиває глибинні потреби і більш досконалі патерни, що їх

задовольняють (вертикальний вимір). Розвиток полягає у зростаючій ефективності та продуктивності (прогресивний вимір), що виявляється у знаходженні більш короткого шляху досягнення цілей та мінімізації витрат. Поліпшується координація та збільшується багатогранність поведінки людини (горизонтальний вимір). Саморозвиток характеризується гармонійним зростанням у трьох напрямках.

Тенденція саморозвитку, згідно із Анг'ялом, полягає у поєднанні фаз входу та виходу. Людина є відкритою системою, поєднання даних фаз означає асиміляцію середовища, що є базою автономії (самодетермінації) (фаза входу) і продуктивності – база гомонії (прагнення відповідності середовищі), (фаза виходу). Анг'ял описує розвиток у термінах «біосфери» та її динаміки. Він вважає, що існує напруга між полюсом середовища та полюсом організму (енергія біосфери), так як середовище «тягне» у свій бік, а організм – у свій. Тенденція автономії виявляється у тому, що людина намагається задовольнити свої інтереси, підпорядковуючи їм середовище. Автономія досягається різними шляхами: прагненням до переваг, досягненням, придбанням та ін. Тенденція гомонії полягає в прагненні брати участь, відповідати середовищним феноменам, що мотивує людину на любов (до людей, до природи та ін). В цілому, іншими словами, саморозвиток людини полягає в тому, що вона бере і віддає, розвиваючи свою біосферу (організм та середовище).

Таким чином, саморозвиток полягає у зростанні автономії та гомонії (провідний системний принцип біосфери) та їх поєднанні (фази входу та виходу), що сприяє зростанню у напрямку розвитку глибинних потреб та способів їх задоволення, зростанню ефективності та продуктивності, покращенню координації та збільшенню багатогранності поведінки. Процес саморозвитку багато в чому визначається поведінкою людини, її Я-концепцією. Сума Я-концепцій людини складає символічне Я, згідно із Анг'ялом.

Як ми зазначали вище, уявлення про самореалізацію складалося здебільшого в рамках гуманістичного напрямку з опорою на філософські погляди. А. Маслоу [42] зазначає, що людина має вроджені потреби, здібності. Деякі із них індивідуально унікальні. Здоровий, нормальний та бажаний розвиток

полягає в актуалізації цієї природи, у реалізації цих можливостей. Внутрішня природа, на його погляд, «слабка, тендітна, тонка, легко долається звичкою, тиском культури, неправильним до неї ставленням. Але... вона навряд чи зникає у здорової людини — а може, й у хворої. Навіть відкидаючись, вона продовжує підпільне існування, завжди прагнучи до актуалізації» [42].

Відповідно до Маслоу, людина стає деструктивною внаслідок фрустрації чи незадоволеності основних потреб. Відмова від становлення, зростання та заперечення можливостей повноцінного людського існування обмежують можливості людини жити максимально насиченим життям, найкращим чином виявити свої здібності, зробити щось варте життя.

Згідно із А. Маслоу [41], самоактуалізована людина здатна прийняти життєвий виклик і створити гідне життя, повне сенсу. Маслоу особливо наголошував на творчості, як універсальній характеристиці самоактуалізованої людини, що веде до всіх форм самовираження.

Маслоу розглядає людину як «бажаючу істоту». Людина вмотивована на пошук особистих цілей, що робить її життя значним і осмисленим. При задоволенні однієї потреби актуалізується інша тощо. Відповідно до концепції А. Маслоу потреби людини вроджені і мають ієрархічну структуру. Ієрархія потреб у порядку їх домінування включає потреби: фізіологічні, безпеки та захисту, приналежності та любові, самоповаги, самоактуалізації. Однак людина може бути одночасно вмотивована потребами різного рівня. Маслоу розрізняє базові потреби та метапотреби. Базові потреби знаходяться на нижньому та середньому рівнях ієрархії. Метапотреби на відміну від базових не мають ієрархії, вони можуть взаємозаміщуватися. Коли не задовольняються метапотреби, людина вважає своє життя безглуздим, вона хворіє, відчуваючи відчуженість, апатію, цинізм тощо: Маслоу це називав метапатологією.

Маслоу виділяє дефіцитарні мотиви та мотиви зростання. До дефіцитарних мотивів він відносить насамперед низькорівневі потреби, особливо фізіологічні вимоги та вимоги у безпеці. Дефіцитарні мотиви виникають при спробах змінити існуючі умови, що сприймаються як фруструючі, що викликають напругу. Мотиви зростання мають віддалені цілі і покликані реалізувати метапотреби.

Задоволення дефіцитарних потреб веде до зменшення напруги, метапотреб - до збільшення напруги. На думку автора, дефіцитарне життя (Д-життя) характеризується відмовою ставитися до чогось серйозно, прагненням займатися речами нескладними, але приємними, рутинністю. Буття або метажиття (Б-життя) Маслоу визначає як зусилля, ривок у використанні своїх здібностей у максимальному ступені. Досягнення Б-цінностей викликають щасливі та хвилюючі моменти буття – моменти найвищої зрілості, індивідуальності та наповненості. Людина досягає вершинних (пікових) переживань. Втрачається відчуття часу та місця. Людина вважає, що сталося щось дуже значне і цінне. Маслоу наводить наступні характеристики самоактуалізованих людей: більш ефективно сприйняття реальності, прийняття себе, інших і природи, безпосередність, простота і природність, центрованість на проблемі, незалежність, потреба в усамітненні, автономія, свіжість сприйняття, вершинні переживання, суспільний інтерес, глибокі міжособистісні відносини, демократичний характер, розмежування засобів і цілей, філософське почуття гумору, креативність, опір окультуренню. Маслоу зазначає, що самоактуалізовані люди водночас можуть бути схильні до неконструктивних звичок, марнославства, дратівливості, почуття провини тощо.

Зазначимо, що наявність розвинених самоактуалізаційних характеристик є необхідною, але не достатньою умовою самореалізації особистості. Необхідно також брати до уваги й інші характеристики, що впливають на процес самореалізації. У цілому нині, теорія Маслоу ввібрала у собі безліч позитивних підходів, притаманних розглянутих вище концепцій.

Справжня самореалізація відбудеться лише тоді, коли ми, пізнаючи нашу власну природу, реалізуватимемо її, а не нашу Я-концепцію. Розмірковуючи на цю тему, Ф. Перлз наводить приклад зі слоном та орлом. Кожен із них має свій власний потенціал, який вони й реалізують у своєму житті. «Вони є те, що вони є», - каже він. І як безглуздо виглядав би слон, що втомився тупотіти по землі і захотів літати, потрошити кроликів і відкладати яйця. А орел спокусився б силою і товстою шкірою цієї тварини. Але те, що безглуздо і неможливо для тварин, досить характерно для людини, і тоді замість справжньої реалізації

особистості ми отримуємо «фрагментацію, конфлікти, жорстокий розпач паперових чоловічків».

Такої ж думки дотримується і К. Роджерс, стверджуючи, що людина стає більш адекватною, коли прислухається до самої себе, коли дозволяє собі бути тим, що вона є [44].

Таким чином, ми розглянули уявлення про самореалізацію особистості в зарубіжних психологічних теоріях (А. Адлер, К. Роджерс, Е. Фромм, К. Гольдштейн, А. Анг'ял, А. Маслоу), які в більшому ступені носять описовий (феноменологічний) характер і ґрунтуються на гуманістичному підході. Підкреслимо, що вони спираються на філософські уявлення про самореалізацію і не позначають власне психологічну суть уявлень про самореалізацію, характерних для рівня сучасної психологічної науки. У них відсутні психологічні категоріальні побудови, оскільки не ставилося завдання створення коректніших теоретико-методологічних розробок. Усім їм властиве розуміння самореалізації (самоактуалізації) як вродженої якості людини. Безсумнівно, що глибинна суть людської природи неоднозначна у своїх проявах, у своїй орієнтації ідеї розвитку особистості та її потенціалів безумовно живить психологічну науку.

У найзагальнішому вигляді самореалізація як процес реалізації себе – це здійснення самого себе в житті та повсякденній діяльності, пошук і утвердження свого особливого шляху в цьому світі, своїх цінностей та сенсу свого існування у кожний момент часу. Самореалізація, мабуть, можлива лише тоді, коли людина має сильний спонукальний мотив для особистісного зростання. Розвивати свої здібності, реалізовувати потенційні можливості, вирішувати свої особистісні проблеми та конфлікти без відходу в рятувальні захисту – це серйозні випробування, з якими змушена справлятися особистість, яка обрала цей шлях адаптації. На цьому шляху зустрічаються свої «підводні рифи», подолати які можливо лише володіючи певним запасом мужності та стійкості. Часто відповідність самому собі – це ризик нерозуміння, засудження, неприйняття іншими.

Усі ці концепції стосуються феномена самореалізації людини, основу якої лежать потреби зростання, розвитку та самовдосконалення. Тому термін

«самореалізація» (self-realization) часто є синонімом «реалізації своїх можливостей» (self-fulfillment) і «самоактуалізації» (self-actualization). Усі вони описують дуже близькі явища: повну реалізацію наших справжніх можливостей (К. Хорні); прагнення людини до найбільш повного виявлення і розвитку своїх можливостей і здібностей (К. Роджерс); внутрішню активну тенденцію розвитку себе, щось на зразок справжнього самовираження (Ф. Перлз); прагнення людини стати тим, чим може стати (А. Маслоу).

На думку деяких вітчизняних психологів, термін «самореалізація» зазвичай вживається як більш загальне по відношенню до «самоактуалізації», «самоствердження», «саморозвитку» і т. п. [29, 30]. На наш погляд, деяка відмінність інтерпретації термінів «самореалізація» і «самоактуалізація» пов'язана з різними акцентами: на суб'єктивному, внутрішньому або об'єктивному, зовнішньому, плані існування особистості. У цьому сенсі термін «самоактуалізація» відображує цей процес більшою мірою у внутрішньому плані особистості, а «самореалізація» – переважно у зовнішньому. Водночас, і самоактуалізація – це актуалізація, тобто, вираз себе, своєї істинної природи зовні, так і самореалізація – це завжди реалізація свого справжнього Я.

1.3. Психологічні показники самореалізації особистості у професійній діяльності.

Професійна сфера, безперечно, є однією з основних сфер життєдіяльності. Нерідко її відзначають як провідну сферу самореалізації особистості. Цілком закономірно, що останнім часом виникає інтерес до проблем психологічного здоров'я особистості як необхідної умови психологічного забезпечення професійної діяльності. У результаті виникає необхідність у запровадженні інтегрального показника, за допомогою якого можна було б загалом характеризувати життєдіяльність у професійній сфері. Саме як такий показник і виступає самореалізація особистості, оскільки в умовах самореалізації відображені такі важливі для життєдіяльності у професійній сфері показники, як корисність (продуктивність) і задоволеність (як необхідна умова позитивного

самопочуття) стосовно особистості та соціуму. Продуктивність часто розуміється як успіх, як об'єктивна умова, а задоволеність – у рамках гуманістичної психології – як суб'єктивне. Самореалізація особистості є важливим показником життєдіяльності особистості, її життєвого шляху (як окремої його частини, так і життєвого шляху загалом).

Індивідуальне поєднання життєвих цілей і образу дій, їх безпосереднє взаємопроникнення становить самобутність, оригінальність людини, являючи собою те, що багато сучасних гуманістичних психологів назвали б автентичністю: безпосередність взаємопроникнення цілей і дій створює відому природність поведінки, відносинах людини з дійсністю. Самобутність людини знаходиться в прямому зв'язку з її цілісністю, але сполучною ланкою є специфічні особливості людської особистості, що відображають її основні характеристики як суб'єкта діяльності: оригінальність і цілісність становлять дві сторони одного і того ж, єдності життєвої спрямованості та діяльності.

Діяльність - це, передусім, події та вчинки особистості, що базуються на внутрішньому її змісті, основним втіленням якого є світогляд. Вчинки та дії мають у своїх підставах наміри, внутрішні спонукання (інтереси та потреби) та переконання. Подібні ідеї та світогляд загалом через спрямованість визначають зміст вчинків, а збагачені індивідуально-своєрідним чином їх реалізації являють собою характер, а через нього особистість.

Характер у цьому контексті є продуктом сукупного впливу світогляду і конкретно втілюваної діяльності і є спосіб свідомої діяльності людини. При цьому характер, що є спочатку продуктом розвитку особистості, сам стає умовою її подальшого розвитку. Формування характеру дозволяє і усуває багато внутрішніх протиріч в особистості, роблячи її психологічно монолітною, цільною, єдиною. Слід підкреслити, що, незважаючи на цю взаємну обумовленість, присутня свідомо роль людини як творця власної особистості, яка проявляється у прийнятті того чи іншого світогляду, у конкретному втіленні останнього у конкретних вчинках та діяльності та у формуванні (саморозвитку) цілісності особистості. Ця цілісність досягається не відразу, оскільки вона є продуктом суспільної діяльності самої людини, історії її свідомої діяльності.

Сучасні біографічні методи вивчення психології людей, у тому числі відома теорія критичних життєвих подій (КЖС), говорить про провідну роль власних вчинків особистості у формуванні та зміні способу життя, отже, і внутрішнього суб'єктивного образу світу особистості: «Біографічне вивчення людей показує, як змінювався їх характер разом зі зміною їхнього способу життя та діяльності. Протягом життя у кожної людини в результаті її власних вчинків складається певний спосіб життя та діяльності, відображений суб'єктивно у певному образі почуттів, думок, спостережень, спонукань» [25].

Так як спосіб життя є обставини... політичні, правові, господарсько-економічні, побутові, моральні у своїй динамічній взаємодії, то «відтворюючи своє життя... людина змінює течію власного життя, вносячи у спосіб життя відомі нові обставини» [25, с. 19]. Подібні Нові обставини – «події» в житті людини, особливо ті, «які утворюються за участю самої особистості, внаслідок її вчинків» [25, с.24], переструктуровують реальні відносини особистості, спонукаючи її до активних дій та обумовлюючи в такий спосіб істотні, значні зрушення у внутрішньому суб'єктивному житті людини. У зв'язку з цим загострюється необхідність особистої відповідальності і цінність для розвитку характеру і всієї особистості людини кожного окремого дня її життя.

Ці закономірності розвитку поширюються на особливості формування та розвитку психіки та свідомості: суспільне існування та діяльність особистості визначають спосіб розвитку її свідомості. Складаючи необхідну найважливішу ланку в діяльності людини, свідомість не тільки утворюється за певних обставин, але і перетворює їх у практичній діяльності.

За цих умов здійснюються можливості розвитку Я за допомогою власних зусиль, діяльності та співтворчості. У цьому полягає суть таких зусиль. У цілісності проявляється збалансованість і гармонійність розвитку різних аспектів особистості шляхом докладання даних зусиль, спрямованих на розкриття генетичних індивідуальних та особистісних потенціалів, згідно з нашим визначенням самореалізації особистості.

Розгляд проблеми самореалізації у професійній сфері життєдіяльності з позицій людини цілісної, що розвивається дає нові можливості для її вивчення,

акцентуючи саморозвиток особистості як необхідний атрибут самореалізації. При розгляді самореалізації як характеристики життєвого шляху виникає необхідність виділення життєвої події як поворотного етапу життєвого шляху з урахуванням сутнісних характеристик особистості. Такі події можуть як відбуватися поза волею людини, виявляючи при цьому істотний вплив на її життєвий шлях (події навколишнього середовища) так і безпосередньо залежати від неї (події поведінки людини: вчинки та події внутрішнього життя, що відбуваються у сфері цінностей людини і провідні до їх переосмислення. Близьким до такого розуміння подій життя є поняття кризи в трактуванні Ф. Василюка – як критичного моменту і поворотного пункту життєвого шляху. Автор [6] виділяє два роди кризових ситуацій. У ситуаціях першого роду зберігається можливість відновлення перерваного подією ходу життя і колишнього образу Я. У ситуаціях другого роду через те, що реалізація життєвого задуму неможлива, створюються новий задум життя і новий образ Я.

Важливою життєвою подією є ситуація втрати роботи. У такій ситуації найбільш наочно проявляється вплив зовнішніх і внутрішніх факторів. Дана подія дійсно виступає як критичний момент, поворотний пункт життєвого шляху, подолання якого сприяє подолання виниклого труднощі на життєвому шляху, або виникає тривале загрузання в труднощах цього критичного моменту. Життєва подія - ситуація втрати роботи служить індикатором самореалізаційного потенціалу особистості у професійній сфері.

Безробіття та працевлаштування є індикаторами самореалізації особистості у професійному житті оскільки саме в умовах безробіття перевіряється здатність вирішення важких проблем життєдіяльності - подолання ситуації за допомогою працевлаштування. Ситуація втрати роботи є для людини складною, критичною, а водночас є поворотною подією на життєвому шляху людини, що надає нові можливості зміни власного життя. Поряд з цим слід зазначити, що питання, пов'язані з працевлаштуванням цікавлять людину протягом більшої частини її життя як на етапі самовизначення так і на інших етапах це питання періодично виникає. Можна сміливо сказати що швидко

працевлаштування, зокрема, зумовлено вищим реалізаційним потенціалом особистості.

Людина, яка втратила роботу або стоїть напередодні такої події, виявляється у складній життєвій ситуації, проте пошуку нової роботи та реалізації себе в новій професійній галузі перешкоджають не тільки об'єктивні обставини, а й суб'єктивні психологічні труднощі. Втрата роботи обмежує можливості людини задовольняти свої потреби, що може призводити до неприємних переживань, емоційної напруги.

Труднощі самореалізації часто зумовлені актуалізацією тих особистісних якостей, які з найбільшою силою виявляються в екстремальній ситуації. Люди, які втратили роботу, перебувають у стані внутрішньо особистісного конфлікту. Такий конфлікт викликаний суперечністю, що виникла між потребою в досягненні особистісно значущих цінностей і можливістю їх реального досягнення.

Висновки до першого розділу

На думку деяких вітчизняних психологів, термін «самореалізація» зазвичай вживається як більш загальне по відношенню до «самоактуалізації», «самоствердження», «саморозвитку». На наш погляд, деяка відмінність інтерпретації термінів «самореалізація» і «самоактуалізація» пов'язана з різними акцентами: на суб'єктивному, внутрішньому або об'єктивному, зовнішньому, плані існування особистості. У цьому сенсі термін «самоактуалізація» відображує цей процес більшою мірою у внутрішньому плані особистості, а «самореалізація» – переважно у зовнішньому. Водночас, і самоактуалізація – це актуалізація, тобто, вираз себе, своєї істинної природи зовні, так і самореалізація – це завжди реалізація свого справжнього Я.

Професійна сфера, безперечно, є однією з основних сфер життєдіяльності. Нерідко її відзначають як провідну сферу самореалізації особистості. Цілком закономірно, що останнім часом виникає інтерес до проблем психологічного здоров'я особистості як необхідної умови психологічного забезпечення професійної діяльності. У результаті виникає необхідність у запровадженні інтегрального показника, за допомогою якого можна було б загалом

характеризувати життєдіяльність у професійній сфері. Саме як такий показник і виступає самореалізація особистості, оскільки в умовах самореалізації відображені такі важливі для життєдіяльності у професійній сфері показники, як корисність (продуктивність) і задоволеність (як необхідна умова позитивного самопочуття) стосовно особистості та соціуму. Продуктивність часто розуміється як успіх, як об'єктивна умова, а задоволеність – у рамках гуманістичної психології – як суб'єктивне. Самореалізація особистості є важливим показником життєдіяльності особистості, її життєвого шляху (як окремої його частини, так і життєвого шляху загалом).

Труднощі самореалізації часто зумовлені актуалізацією тих особистісних якостей, які з найбільшою силою виявляються в екстремальній ситуації.

РОЗДІЛ 2.

ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ САМОРЕАЛІЗАЦІЇ У ПРОФЕСІЙНІЙ СФЕРІ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ.

2.1. Психологічні особливості передумов самореалізації особистості студентів – психологів на етапі раннього професійного становлення

Професії типу людина-людина, особливо такі як професія психолога, соціального працівника, педагога та ін, пред'являють підвищені вимоги до особистісних якостей професіонала. Нами досліджувалися особливості передумов самореалізації особистості студентів – психологів. Можна сказати, що вони знаходяться на етапі раннього професійного становлення, оскільки реальне професійне становлення почнеться з моменту працевлаштування відповідно до отриманої спеціальності. Виникає питання: у чому полягають можливі складнощі самореалізації особистості в професійному житті в даному випадку? Як вони можуть бути представлені? З цією метою ми провели аналіз самоактуалізаційних характеристик, особистісних властивостей (методика Р. Кеттелла) та тест Плутчика на виявлення психологічних захистів студентів-психологів.

Ми виходили з припущень про своєрідність інтегральних особистісних і особистісних характеристик, що лежать в основі згодом виникаючих труднощів у професійній самореалізації майбутніх психологів. Безумовно це не охоплює причини всіх можливих труднощів, проте дає основне уявлення про них.

Виділилися дві групи студентів із різними за рівнем виразності передумовами самореалізації. Студенти з передумовами самореалізації більш вираженими, відрізняються здатністю жити повним життям. Їх характерно позитивне самосприйняття, причому висока вираженість самоповаги доповнюється високим показником самоприйняття. Це свідчить про те, що позитивне самосприйняття базується не лише на оцінці особистих досягнень, а й

на прийнятті себе, своєї особистості з усіма своїми достоїнствами та недоліками. Подібне самосприйняття відповідає високому рівню особистісної зрілості та автентичності. Також для студентів цієї групи в цілому характерно позитивне уявлення про людей і здатність до цілісного сприйняття образу світу та людини.

Розглянемо структурні характеристики досліджуваних параметрів, що стосуються відповіді на поставлене вище питання щодо психологічної природи онтогенезу труднощів самореалізації особистості у професійній сфері. Найбільш характерними виявилися взаємозв'язки самоактуалізаційних та особистісних характеристик студентів-психологів:

Здатність відчувати своє життя повним і насиченим поєднується з емоційною стійкістю. Незалежності суджень та оцінок супроводжує соціальна сміливість, що підтверджується схильністю до інновацій, експериментування. У цьому радикалізм поєднується з дипломатичністю, а певна емоційна стійкість - з домінантністю.

Поряд з цим простежується зв'язок спонтанності із соціальною сміливістю та високою нормативністю поведінки. Іншими словами особи з більш вираженими передумовами самореалізації виявляють високу соціальну активність при усвідомленому дотриманні норм, відповідальності та організованості. Для них характерна висока емоційна стійкість, витриманість і реалістичне сприйняття дійсності, що поєднуються з розумним і раціональним підходом до подій, і навіть внутрішнім самоконтролем. Високий рівень самоприйняття проявляється на тлі відкритості та добродушності. При цьому природність і невимушеність у спілкуванні поєднується з такими характеристиками, як соціальна активність і свідоме дотримання соціальних норм.

Особам схильним позитивно сприймати природу людини, властиві такі особистісні риси, як незалежність, нормативність поведінки, разом із тим кмітливість і швидкість навчання.

Зупинимося на зазначених вище показниках самоповаги та креативності через їхню особливу роль у професійній самореалізації. Самоповагу супроводжують такі особистісні особливості, як реалістичність міркувань,

практичність, а також впевненість у собі. Особам з можливими труднощами самореалізації, мають низьке почуття власної гідності, властива тривожність, депресивність і підвищена чутливість. Креативність поєднується із соціальною сміливістю і поєднується з підвищеною тривожністю.

З самоактуалізаційних шести показників, що мають значні відмінності у цій групі представлено більшість: самоповагу, самоприйняття, креативність та пізнавальна потреба. Це свідчить про поліфункціональну роль даних інтегральних особистісних характеристик у процесі професійної самореалізації. Аналіз змістовної структури відповідей виявив певну орієнтацію на стан, що можливо пов'язаний з невмінням дистанціюватися від ситуації, проєкцією власного стану.

Особи з позитивним сприйняттям природи людини в меншому ступені схильні до різного роду екзистенційних побоювань і страхів, ніж ті, для яких більш характерна негативна оцінка людей.

Особи, що характеризуються високим рівнем самоповаги, виявляють спрямованість насамперед на особистість (а не на об'єкти навколишнього світу), що свідчить про особливу увагу особистості людини. Це пов'язано з особливостями професійної орієнтації студентів.

Особи з вираженим комунікативним компонентом відзначаються емоційною стійкістю та експресивністю. Виразність емоційної оцінки у відповідях респондентів й у більш чутливих їх із розвиненим самоконтролем. Викликає інтерес виявлений взаємозв'язок між спрямованістю на стан (виділеної при аналізі змістовної структури відповідей) і схильності до почуттів, що нерідко проявляється у схильності до непостійності, схильності до впливу і ситуації. Все це може свідчити про можливу дію психологічного захисту характерної для цього випадку.

Наявність інтегрально-особистісних характеристик певної ступеня вираженості - необхідна умова для самореалізації в професійній діяльності та життєдіяльності в цілому. Психологічно зріла особистість, готова до освоєння нових професійних можливостей, повинна мати високий рівень самореалізації.

Особливої важливості для дослідження передумов самореалізації набуває вивчення стану особистості у професійній сфері життєдіяльності.

Ми припустили, що на кожному етапі життєвого шляху процес самореалізації протікає по-різному.

У проведеному нами дослідженні взяли участь студенти першого та другого курсу і студенти третього курсу, які поєднують навчальну діяльність з роботою.

Аналіз значних відмінностей самореалізаційних характеристик (самоактуалізаційних, смисложиттєвих, особистісних і самовідносини) між групами непрацюючих і працюючих студентів показав, що працюючих студентів відрізняють гнучкість поведінки, контактність, пізнавальні потреби. Студенти більшою мірою орієнтовані на процес життя.

Розглянемо найбільш показові взаємозв'язки самореалізаційних характеристик досліджуваних груп. Для групи непрацюючих студентів найбільш багатозв'язковими виявилися гнучкість поведінки, самоповага, підтримка та спонтанність. У групі працюючих студентів взаємозв'язки параметрів самоактуалізації з особливостями самовідносини, смисложиттєвих орієнтації та особистісних властивостей відрізняються нечисленністю. Найбільш навантаженими зв'язками виявилися підтримка, прийняття агресії та самоприйняття.

Перейдемо до детальнішого розгляду відмінностей у взаємозв'язках параметрів самореалізації між групами.

Показник орієнтації у часі у непрацюючих студентів виявився детермінованим емоційно-вольовими особливостями цього контингенту осіб, а саме: емоційною стійкістю, витриманістю, тверезим поглядом на навколишнє, впевненістю в собі. Висока самоповага часом переходить у них у зарозумілість. Деяке дискретне сприйняття ними свого життєвого шляху, швидше за все, обумовлюється «поглиненістю сьогоднішнім днем» та низьким саморозумінням.

Студенти, що працюють краще, ніж непрацюючі, орієнтуються в часі. Можливо, це пов'язано з тим, що їм доводиться часто переключатися з навчальної діяльності на трудову та навпаки. Крім того, сам процес життя вони

сприймають як цікавий та наповнений змістом. Цьому сприяють їхня невисока тривожність, деяка прямолінійність, природність і безпосередність поведінки, у поєднанні з незалежністю, нонконформізмом, високою самоповагою, позитивною самооцінкою, самоцікавістю та низьким самозвинуваченням.

Як було зазначено вище, параметр орієнтації у часі, поруч із ціннісними орієнтаціями і самоповагою, є в цієї групи найбільш навантаженим зв'язками. Сприйняття сьогодення в єдності з минулим і майбутнім дозволяє залучати свій досвід для виділення завдань, проблемних ситуацій, а також визначати вектор активності щодо їх вирішення. У процесі реалізації своїх помислів і устремлінь вони також залучають свій життєвий досвід, що значною мірою детермінує їх життєвий шлях, надаючи йому спрямованості, насичуючи його життєвими смислами.

Найбільша кількість зв'язків за параметром підтримки, або залежності- незалежності цінностей та поведінки суб'єкта від впливу ззовні, у студентів, як працюючих, так і непрацюючих. Але вони мають деякі відмінності у його структурних зв'язках. У непрацюючих студентів незалежність у вчинках, низька схильність до зовнішнього впливу виявилася пов'язаною з емоційною стійкістю, соціальною сміливістю, деякою схильністю до домінантності, радикалізму і підозрливості, з низькою тривожністю. Але це не означає, що вони виявляють ворожість до оточуючих або знаходяться в конфронтації з груповими нормами, швидше, навпаки, це свідчить про низький рівень прийняття ними агресії на тлі високої самоповаги і впевненості в собі, у своїх силах. У той самий час у працюючих студентів незалежність від впливу зовні детермінована гнучкими установками стосовно соціальних норм, розвиненою уявою за підвищеною мотивацією. Ступінь «внутрішньої підтримки» підвищується зі зниженням тривожності. Також свій внесок робить висока самовпевненість.

У непрацюючих студентів у цьому блоці велика кількість зв'язків через те, що вони знаходяться на стадії пошуку себе та свого місця в обраній професії. Вони цілком поділяють цінності, властиві особистості, що самоактуалізується, а саме зацікавлені у власному особистісному зростанні і розвитку інших людей. Це підкріплюється їхньою емоційною стійкістю, деякою тенденцією до

домінантності, соціальною активністю, вірою у свої сили та здібності, довірою до себе. Необхідність адаптуватися до нових умов вимагає від них великої гнучкості поведінки. Тому на здатності непрацюючих студентів швидко реагувати на ситуацію, що змінюється, позначаються як емоційна стійкість, незворушність, комунікативні особливості - деяка схильність до домінантності, владності, соціальна активність на тлі деякої підозрливості і прямолінійності, так і розвинена уява в поєднанні з консерватизмом. Свій внесок вносять високі самоінтереси.

Працюючі студенти демонструють найменше взаємозв'язків за параметром ціннісних орієнтації, порівняно з непрацюючими. Прийняття ними цінностей особистості, що самоактуалізується, визначається ставленням до себе як до впевненої, самостійної, вольової, надійної людини, а також мірою близькості до себе, своїх думок і почуттів. За параметром гнучкості поведінки значних взаємозв'язків з характеристиками самоствавлення, особливостями сенсожиттєвих орієнтації та особистісними властивостями не виявлено.

Цікаві зв'язки між параметрами, що входять у блок почуттів (шкали сенситивності та спонтанності). Найбільше зв'язків за цими параметрами спостерігається у непрацюючих студентів.

Непрацюючі студенти глибоко та тонко відчують свої потреби та почуття. Найбільшою мірою цьому сприяє їхнє глобальне самоствавлення. Дається взнаки впевненість у своїх силах, очікування позитивного відношення від інших, хоча й меншою мірою. Їм цікаві їхні власні думки та почуття. Соціальна сміливість, готовність мати справу з незнайомими обставинами та людьми вимагає від них добре вираженої здатності до рефлексії.

Спонтанність, відкритість у вираженні своїх почуттів також досить багатозв'язкова у непрацюючих студентів. Вона багато в чому обумовлена їхньою емоційною стійкістю, експресивністю, соціальною сміливістю, домінантністю, радикалізмом. Важливу роль відіграє почуття симпатії до себе, згода зі своїми внутрішніми спонуканнями, схвалення себе в цілому (аутосимпатія). Інтерес до власних почуттів сприяє їхньому природному виразу.

Погана саморегуляція та схильність до екстернальності ускладнюють спонтанність у вираженні почуттів.

У працюючих студентів було виявлено низькі показники за шкалами сенситивності та спонтанності. Це обумовлюється їх баченням у собі переважно недоліків, низькою самооцінкою, готовністю до самозвинувачення, зациклюванням на внутрішніх переживаннях (низькі показники за шкалою аутосимпатії та високі за шкалою самозвинувачення). Природному вираженню почуття провини сприяє і висока тривожність, підвищений рівень інтелекту.

У всіх досліджуваних групах простежується велика навантаженість зв'язками параметрів, що входять до блоку самосприйняття (шкали самоповаги та самоприйняття), з деякими характеристиками особливостями. Так, якщо у непрацюючих студентів найбільше зв'язків має параметр самоповаги, то у працюючих студентів - параметр самоприйняття.

Висока самоповага, тобто, здатність цінувати свої переваги, обумовлена у непрацюючих студентів деякою екстернальністю, що може бути показником особистісної незрілості. Занижена оцінка своїх можливостей контролювати власне життя, віра у підвладність свого Я зовнішнім обставинам, пов'язана з недостатнім саморозумінням, поганою саморегуляцією, компенсується у них високою самоцікавістю та самовпевненістю, соціальною активністю. Підвищенню рівня їхньої самоповаги сприяє і невисока тривожність.

У працюючих студентів висока самоповага визначається в першу чергу їх відчуттям сили свого Я і вірою у свої сили та здібності, у можливість контролювати своє життя, чому чимало сприяє націленість на підвищення свого освітнього рівня.

Схильність до сприйняття природи людини в цілому як позитивної у непрацюючих студентів є наслідком їх власної позитивної самооцінки і самоствалення в цілому, прийняття себе з усіма своїми недоліками («я добрий - і всі добрі»). У працюючих студентів тут визначальним виявляється те, які почуття вони викликають у оточуючих - симпатію, розуміння чи протилежні (їм потрібний позитивний зворотний зв'язок, щоб підтвердити правильність напрямку свого руху), а також впевненість у тому, що джерелом активності є вони самі.

Все залежить від їхньої схильності до аналітичності, домінантності, соціальної активності, високої самовпевненості та самоповаги, тобто, від самоставлення в цілому та від особливостей міжособистісної взаємодії. З досвідом роботи у них, як і у працюючих студентів, сформувалася здатність до цілісного сприйняття світу та людей.

Ставлення до пізнання носить у непрацюючих студентів стихійний характері переважно зумовлюється емоційними аспектами. Низьке прагнення придбання нових знань про навколишній світ і невиражена творча спрямованість обумовлюються їхньою схильністю до конформності.

Прагнення до придбання знань про навколишній світ у працюючих студентів підтримується високим інтелектом, хорошим навчанням. На недостатній виразності цього прагнення позначається сильна залежність від думки та ставлення оточуючих, що посилюється низьким саморозумінням. Низька креативність обумовлена емоційно-вольовими особливостями піддослідних - низьким самоконтролем і тривожністю.

Тепер перейдемо до розгляду особливостей взаємозв'язків самоактуалізаційних характеристик у кожній із груп.

Слід зазначити особливе значення показника підтримки. Він став центральним, системоутворюючим у всіх вибірках, незважаючи на те, що всі піддослідні демонструють схильність до зовнішньої підтримки. У групі непрацюючих студентів він мав 11 зв'язків з іншими параметрами самоактуалізації, за винятком пізнавальних потреб та погляду на природу людини. Крім того, у цій групі велика кількість зв'язків мали параметр, що відображає здатність приймати агресивність як звичний прояв людської природи. При цьому самі випробувані намагалися приховати ці властивості, придушити їх у собі. Кількість і сила кореляцій показника, що відображає здатність людини встановлювати глибокі і тісні контакти з оточуючими, вище у непрацюючих студентів, ніж у представників іншої групи. Це свідчить про велику роль спілкування в цьому віці, про активне накопичення життєвого досвіду шляхом взаємодії з іншими людьми, пошук референтної групи.

У групі працюючих студентів крім підтримки системотворчими виявилися також параметри, пов'язані з прийняттям цінностей особистості, що самоактуалізується, і зі здатністю до цілісного сприйняття світу і людей.

Загалом можна сказати, що в досліджуваних групах мають місце структурні зміни інтегральних особистісних характеристик. При збільшенні адаптаційного навантаження виникає багатозв'язковість, в кореляційну плеяду залучається більша кількість параметрів. Найяскравіше це простежується у непрацюючих студентів.

Труднощі самореалізації у студентів обумовлюються низьким саморозумінням і, отже, невпевненістю у своїх силах, конформністю, зовнішнім локусом контролю, недостатньою гнучкістю поведінки, низькою контактністю, сенситивністю та спонтанністю.

Зміст факторів, що виділилися за групами, має певні відмінності. У непрацюючих студентів у першому факторі (25,56%) більшою мірою представлені комунікативні характеристики - здатність встановлювати глибокі та тісні контакти з оточуючими, схильність до домінантності, соціальна активність. Можливо, визначальний вплив комунікативних характеристик пов'язані з великою орієнтацією міжособистісні відносини. Також сюди входять емоційна стійкість, витриманість, реалістична налаштованість та радикалізм. З самоактуалізаційних характеристик представлені підтримка, висока самоповага і здатність швидко реагувати на аспекти ситуації, що змінюються.

Працюючі студенти акцентовані на самоактуалізаційних характеристиках (15,59%) - підтримка, ціннісні орієнтації, самоприйняття.

У всіх студентів параметри, пов'язані з свідомістю життя (аспекти смисложиттєвих орієнтації та локусу контролю) (18,22% - для непрацюючих і 12% - для працюючих). Відмінність полягає в тому, що у непрацюючих студентів тут відображається та обставина, що вони шукають своє місце в цьому світі та у вибраній професійній сфері. У працюючих студентів це обумовлюється глибинною внутрішньо особистісною перебудовою, переглядом життєвих позицій і ціннісних орієнтації, прийняттям нетипових для себе форм і стилів спілкування і в цілому створенням раніше не властивої їм картини світу і

незвичного образу себе. Іншими словами, перехід з однієї соціальної групи в іншу пов'язаний зі складними особистісними змінами, зрушеннями в структурі свідомості, переглядом життєвих цілей, корекцією життєвих планів.

Отже детермінанти особливостей і труднощів самореалізації у професійній сфері життєдіяльності представлені в детермінуючих факторах, які у свою чергу представлені сукупністю інтегральних особистісних характеристик, інтенсивність вираженості яких поряд з реципрокним (взаємопосилюючим) типом взаємозв'язку не сприяють особистості. Існують деякі системні ефекти, що сприяють і перешкоджають самореалізації особистості в основних сферах життєдіяльності. На низьких рівнях самореалізації особистості у професійній сфері взаємозв'язку особистісних та інтегральних особистісних властивостей, особливо перших, носять антагоністичний незбалансований характер, що не сприяє самореалізації. На високих рівнях самореалізації подібний взаємозв'язок носить синергічний, комплементарний (взаємодоповнюючий) збалансований характер, адекватний процесу самореалізації в основних сферах життєдіяльності.

2.2. Аналіз генези труднощів самореалізації особистості у професійній сфері.

Самореалізація особистості у професійній сфері на життєвому шляху передбачає такі виділені нами етапи: професійне самовизначення (вибір виду та спрямованості діяльності), становлення в обраній професії, професійне зростання та розвиток професійної компетентності. Однак періодично людина уточнює, коригує перебіг своєї самореалізації, повертаючись до того чи іншого її етапу. Генеза труднощів і труднощів самореалізації в професійній сфері вже закладається в передумовах самореалізації особистості і згодом має місце на кожному з виділених етапів, а в труднощах відбивається специфіка професії

Передумови самореалізації як початкові умови генези самореалізації, що визначають перший етап самореалізації - *самовизначення*, вже досить стійкі у студентів першого і другого курсів університету. З метою дослідження особливостей генези самореалізації особистості у професійній сфері як в одній з

основних сфер життєдіяльності нами з використанням методу поперечних зрізів проведено вивчення психологічних особливостей і можливих труднощів самореалізації осіб, що знаходяться на різних етапах самореалізації. Це студенти передусім першого і другого курсів.

Студентів початкових курсів вишів можна розглядати як осіб, які здійснюють первинне професійне самовизначення. Виділимо ряд основних особливостей етапу професійного самовизначення, зазначивши, що крім первинного професійного самовизначення можливе повторне самовизначення (отримання другої спеціальності). На сьогодні все більш визнаним стає фокусування наукового інтересу на особистісному аспекті цієї проблематики (професійного самовизначення). Існує безліч різних підходів до проблеми самовизначення, проте водночас слід виділити підхід, М. Гінзбурга, у якій самовизначення сприймається як феномен ціннісно-сислової природи разом із активним визначенням своєї позиції стосовно соціально значимих цінностей, до умов життєдіяльності у суспільстві. При цьому зазначається, що в даний віковий період (ранній юнацький вік) починається внутрішня робота з побудови системи особистісних смислів, які об'єктивізуються в життєвих цілях та планах. Важливою складовою життєвих планів є побудова перспективи професійного розвитку.

У структурно-функціональній моделі самореалізації особистості етап самовизначення може бути відображений наступним чином. На цьому етапі переважає блок ХОЧУ (інтереси, бажання, потяги, автентичність), оскільки тільки так – за допомогою мотиваційно-сислових та ціннісно-сислових зв'язків, виробляється побудова професійної перспективи самою особистістю. У разі превалювання блоку ТРЕБА при виборі майбутньої професії перевага надається повинності, соціальному запиту, тобто, думкам інших осіб (батьків, родичів, друзів, однолітків та ін.) або орієнтації на престижні професії без урахування своїх інтересів та нахилів. І тоді труднощі починають виникати під час самореалізації особистості вже першому етапі - етапі самовизначення і переносяться на наступні етапи. Надалі життєві події, що вступають у протиріччя з життєвим досвідом і з життєвим задумом в цілому, можуть негативно

позначитися на інтегральному критерії самореалізації особистості - задоволеності, корисності (продуктивності), що в гіршому випадку обумовлює почуття базової незадоволеності, яке супроводжує труднощі самореалізації особистості основних сферах життєдіяльності, і перш за все професійної.

Гене́за самореалізації у професійній сфері може бути описана з використанням бар'єрів на виділених рівнях самореалізації. Залежно від того, чим обумовлені дані бар'єри, формується їх своєрідність і визначається їх тип. Таким чином, генезис труднощів самореалізації у професійній сфері життєдіяльності може бути представлений, починаючи з опису виникнення та дії таких бар'єрів і відповідно, подолання дії останніх або загрування на них, все це зумовлює рівень самореалізації особистості в подальшому.

Систему особистісних смислів в образі світу суб'єкта складає: спрямованість, емоційно-оцінний компонент, змістовне структурування (пізніше ряд компонент був розширений). Як ми вже відзначали нами виділено три види спрямованості відносин суб'єкта: він, інших людей, на об'єкти навколишнього світу. Емоційний компонент передусім представлений двома полюсами: позитивним і негативним, залежно від характеру втілення у сенсі явищ, що перешкоджають чи сприяють реалізації потреб, цілей, намірів суб'єкта. Змістовне структурування особистісних смислів може здійснюватися за трьома основними категоріями: подія, стан, ставлення.

При реконструкції систем особистісних смислів перший курс, за допомогою методики реконструкції образу світу, в якій використовуються картини з ТАТ як стимульний матеріал з подальшим групуванням із застосуванням методу вільного сортування за Мюллером, отримані наступні результати.

Таким чином, за результатами даного дослідження, домінування негативних станів та негативного забарвлення внутрішньо особистісних та міжособистісних відносин з переважанням представленості дитячо - сімейних відносин є підтвердженням того, що має місце, часто саме внаслідок цього, недиференційованого сприйняття, "склейки" (звуженості) в образі світу. Все це

свідчить про наявність смислового конструкту, а точніше про його формування під час генези труднощів.

Бар'єр ціннісний також формується в генезі труднощів самореалізації особистості у професійній сфері та інших основних сферах життєдіяльності. Його дія починає проявлятися в процесі становлення низького, середньонизького та середньовисокого рівнів самореалізації.

Самовизначення перш за все включає вибір професії, а на етапі становлення знаходяться особи, які вже обрали професію і набувають професійних методів, які освоюють професійні навички. Професійне самовизначення (вибір професії) поступово перетворюється на первинне професійне становлення у процесі навчання, оволодіння професією. У ході професійного самовизначення вибору професії може виникнути певна суперечність між реальними установками вибору професії і наступними устремліннями в плані визначення подальших реальних життєвих перспектив.

Етап становлення у професійній сфері життєдіяльності може описуватися з використанням структурно-функціональної моделі самореалізації в такий спосіб. Якщо на етапі самовизначення в результаті переважання відповідних мотиваційно-смилових зв'язків превалює блок ХОЧУ, то на етапі становлення - блок МОЖУ, після якого слідує блок МОЖУ, а потім - блок ТРЕБА. У процесі ідентифікації з референтною групою фахівців-професіоналів виробляється ряд вимог людини до себе, без яких неможливий процес професійного становлення. Однак якщо блоки більшою мірою пов'язані з мотиваційно-потребною сферою і набагато меншою з ціннісно-мотиваційною і при цьому в блоці ПРИЙНЯТТЯ РІШЕННЯ превалює апперцепція та антиципація, що негативно впливають на хід прийняття рішення, то спостерігається дія бар'єрів самореалізації особистості, що позначаються на процесі самореалізації особистості у професійній сфері.

При професійному становленні можуть виникати труднощі, які, своєю чергою, накладаються на труднощі, що були в ході професійного самовизначення (вибору професії). У цьому особистість чи довизначається і адаптується під час професійного становлення чи перебувають у ситуації

безробіття. Можливий також варіант набуття нової професії, в якій особистість зможе самореалізуватися більш адекватним чином, ніж раніше. Проте в даному випадку необхідна наявність значного особистісного потенціалу та здатності вийти на інший, більш високий рівень самореалізації.

Етап професійного зростання включає розвиток професійної компетентності та подальшу адаптацію вже не себе до професії, а професії до себе. Безумовно, існує спадкоємність, плавний взаємоперехід між етапами професійного становлення та професійного зростання. Останній відповідає високому рівню самореалізації особистості - рівню смисложиттєвої та ціннісної реалізації (сутнісної автентичності). У структурно-функціональній моделі самореалізації особистості існує збалансованість між блоками моделі при деякому превалюванні блоку ХОЧУ, взаємопов'язаного із сенсожиттєвими та ціннісними орієнтаціями. При цьому блок ХОЧУ містить виражений компонент автентичності. Низький рівень самореалізації відрізняється переважанням, даного блоку, примітивно вираженого, з превалюючим потребним компонентом. Саме на цьому рівні і акумулюються різноманітні труднощі самореалізації у професійній сфері.

З рівнями самореалізації, генезою самореалізації особистості пов'язане поняття особистісної зрілості та її становлення, що особливо важливо у професійній сфері як одній з основних сфер життєдіяльності. Характеристика, атрибутивно властива особистості, що самореалізується в професійній сфері - особистісна автономність. Близькі нашому розумінню є погляди Г.Олпорта на автономію особистості як головний мотив, що забезпечує сталість у прагненні людини до відповідності внутрішньому образу себе та досягненню вищого рівня зрілості та особистісного зростання. В основі його лежать прагнення до цілей і цінностей (при цьому ці зусилля не потребують постійних винагород), а також сприйняття світу через ці зусилля та цінності та почуття відповідальності за своє життя.

Таким чином, автономність може бути однією з умов особистісної зрілості і, відповідно, високого рівня самореалізації особистості.

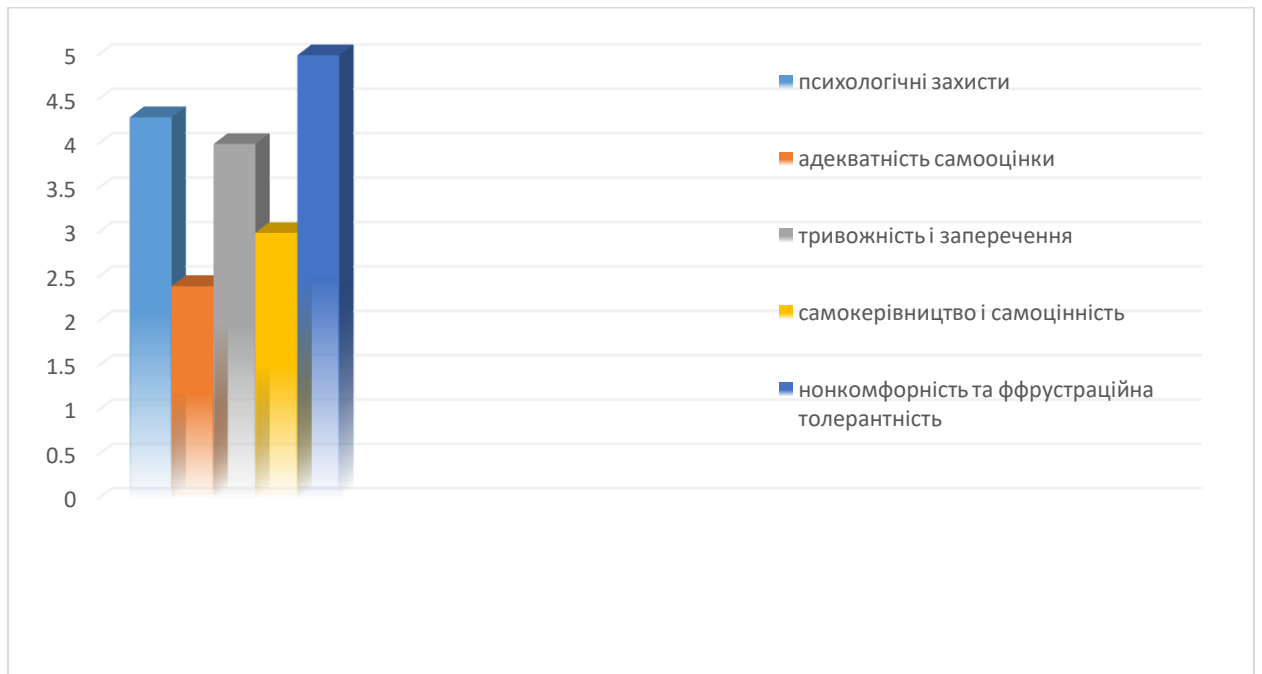
Людина з високими показниками за фактором самокерівництва вважає, що основним джерелом активності та результатів, що стосуються його діяльності та її особистості, є вона сама, при цьому чітко переживаючи своє Я як внутрішній стрижень, що інтегрує та організує його особистість та діяльність. Вважаючи, що себе автором свого життя, людина відчуває обґрунтованість і послідовність своїх внутрішніх спонукань і цілей. Як показало дослідження, в осіб з розмитою особистісною ідентичністю сильніше розвинений груповий конформізм. У пошуках особистісної ідентичності людина вирішує, які дії є для неї важливими, і виробляє певні форми для оцінки своєї поведінки та поведінки інших людей у світлі усвідомлення власної цінності та компетентності.

На нашу думку, системоутворюючим фактором для автономних проявів особистості є така характеристика самосвідомості особистості, як самокерівництво, за відсутності або малої виразності внутрішньої конфліктності, оскільки в іншому випадку порушуються цілісність та інтегрованість як характеристики самосвідомості, що у тісному зв'язку з автономністю.

За результатами аналізу, до першого фактора увійшла більшість психологічних захистів (за методикою Келлермана - Плутчека), до другого - адекватність самооцінки, відкритість; у третій тривожність і заперечення, у четвертий - самокерівництво і самоцінність, у п'ятий фактор увійшли нонконформність і коефіцієнт фрустраційної толерантності.

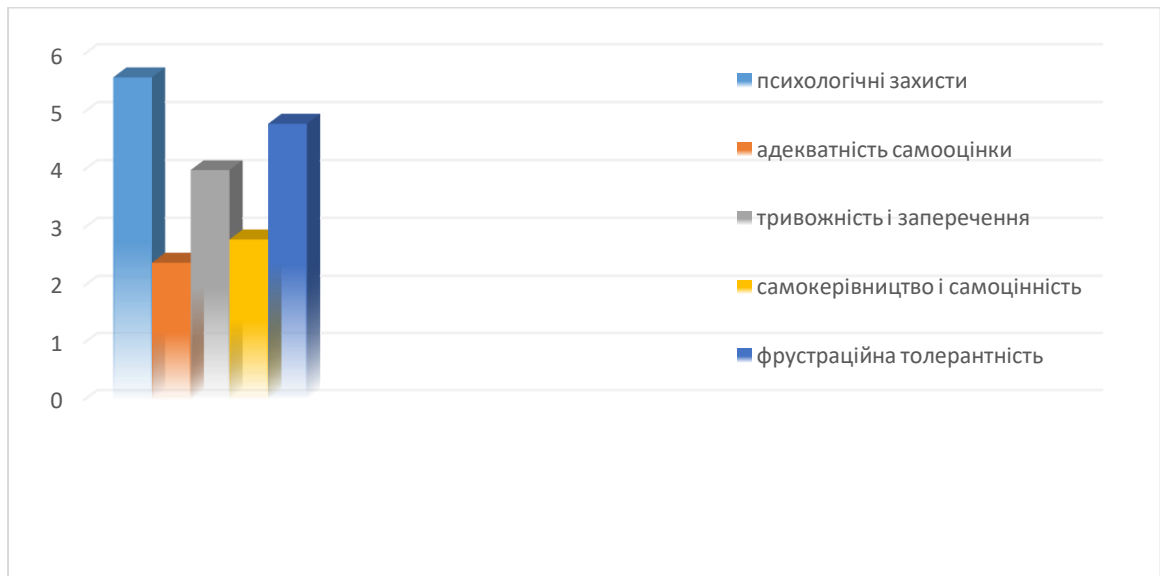
За результатами аналізу, фактор керівництва, що відноситься до сфери самосвідомості особистості, виявився позитивно взаємопов'язаним з такими характеристиками самовідносини, як самовпевненість та самоцінність. Перша група респондентів, які виявили конформну поведінку, мала найвищі показники за когнітивним стилем полнезалежності та середні показники за фактором самокерівництва. Для неї характерні найнижчий рівень автономності та стратегія перекладання відповідальності. Тут має місце недиференційованість Я від не-Я, відмова від свого рішення.

Рис. 2.1. Діаграма особистісних показників першої групи



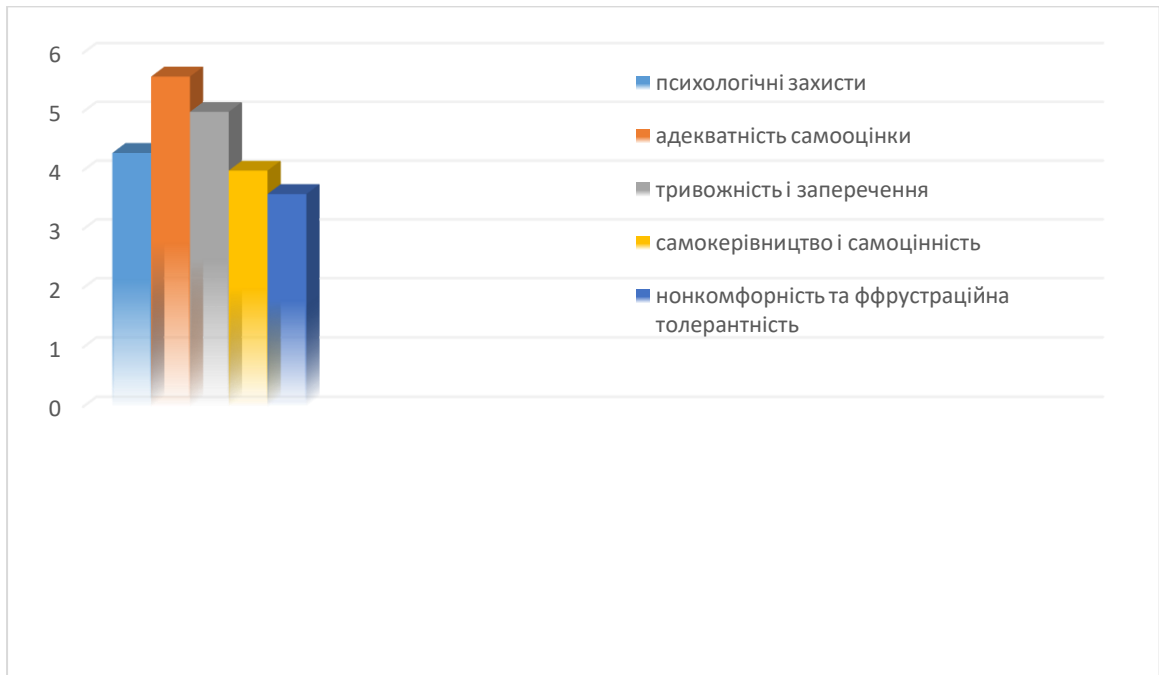
Друга група також виявила конформні реакції. Ця група має найнижчі показники полінезалежності та самокерівництва. Характерна стратегія «формального конформізму» з захисної стратегією поведінки. Такі особи виявляють найбільшу невпевненість у собі і тому обирають найбезпечніший, з їхньої точки зору, шлях – віддати відповідальність групі. У цьому виникає когнітивний дисонанс, оскільки тривожність збільшується. Зовні індивід конформний, але на внутрішньому особистісному рівні він має тенденцію боротися за збереження свого Я (що в даному випадку виявляється у наявності внутрішнього конфлікту) і ситуативно наділяє групу більшою компетентністю. Іншими словами, індивід визнає свою недостатню самостійність і те, що зовнішні обставини справді впливають на його Я. Характерні найбільші внутрішні конфлікти і невдоволення собою, захисна екстернальність, а також перекладання відповідальності.

Рис. 2.2. Діаграма особистісних показників другої групи



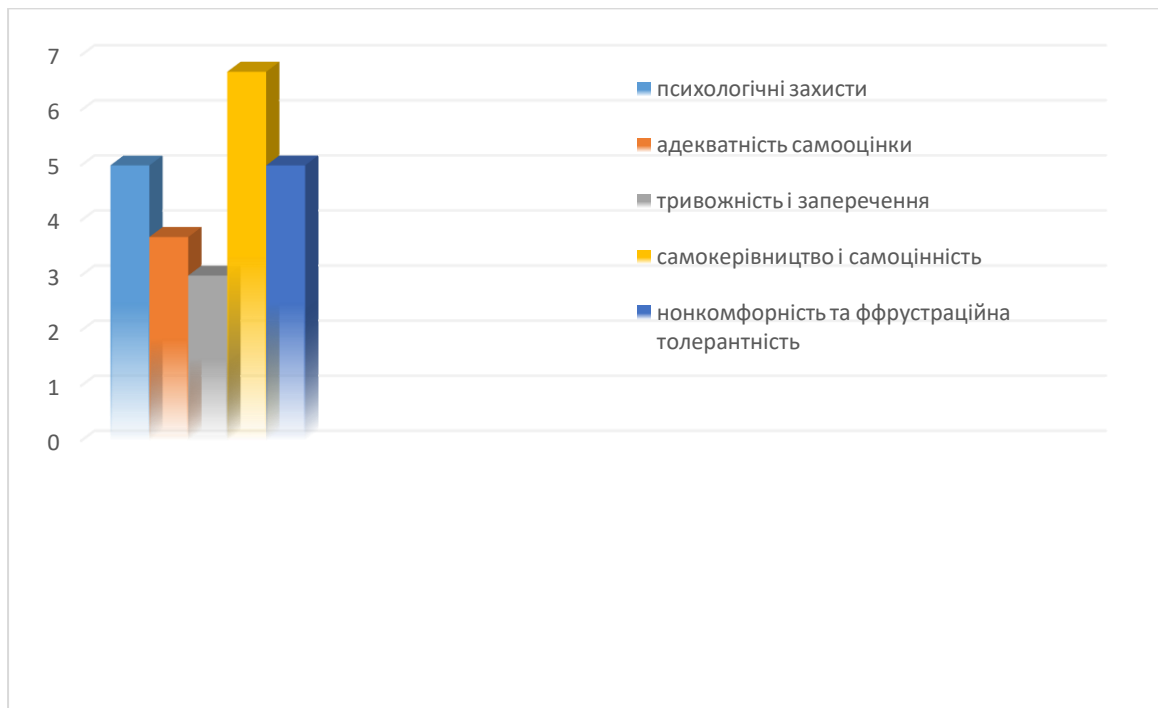
Третя група характеризується досить високими полінезалежністю та самокерівництвом. Особи цієї групи вважають за краще не передавати відповідальність і компетентність, а залишати їх за собою. Вони вибирають стратегію відстоювання своєї позиції за наявності когнітивного дисонансу.

Рис. 2.3 Діаграма особистісних показників третьої групи



Для четвертої групи характерні найвищі показники самокерівництва та високі показники полнезалежності (вище, ніж у попередніх двох груп, але нижчі, ніж у першої групи). Особам цієї групи притаманні велике почуття самості, велика значимість себе як джерела інформації, наділення себе відповідальністю та компетентністю, найбільш стійка самооцінка. Використовується стратегія не вступання в конфлікт за рахунок нівелювання групової (зовнішньої інформації) і за рахунок раціональної відповідальності. Акцент на власному пошуку розв'язання задачі дозволяє звільнитися від групового тиску.

Рис. 2.1 Діаграма особистісних показників четвертої групи



Отже, те, як індивід оцінює себе сам, може виявлятися по-різному. Самооцінка (в даному випадку - за фактором самокерівництва) може бути достатньо адекватною, і на її основі будуватиметься поведінка. Вона може бути заниженою, і тоді індивід неадекватно проявлятиме себе зовні. Вона може бути нереалістично завищена, причому зовнішні прояви в конфліктній ситуації носять захисний характер, причому сам захисний характер не усвідомлюється.

Загалом можна сказати, що виявлено взаємозв'язки проявів автономності між трьома рівнями: у плані самоствавлення, у плані реальної поведінки та у плані суб'єктивних значень. Особистісну автономність можна виділити як незалежну особистісну характеристику в ситуації групового тиску, де суб'єктивно існує конфлікт між інформацією, що йде від підставної групи (в експерименті), та інформацією, яка є у самого індивіда. Вона проявляється у трьох формах суб'єктивного сприйняття конфлікту і відбивається у характері перерозподілу відповідальності між індивідом і групою. У конфліктній ситуації особистісна автономність проявляється у прагненні зберегти цілісність свого Я, не перекладаючи відповідальність на референтну групу і підміняючи власних знань, переконань і почуттів «груповими». Зростання незалежності від зовнішніх референтів знаходить своє відображення у зростанні такої пізнавальної характеристики, як полenezалежність (диференційований пізнавальний стиль). У цілому нині, встановлення даних закономірностей зіставлялося зовні

проявляється поведінка індивіда за параметром конформности-нонконформності з силою когнітивного дисонансу, що визначається зі зміни тривожності як реакцію суб'єктивне сприйняття ситуації як неопределённой; з автономністю, що вимірюється за допомогою самокерівництва, і з показниками за когнітивним стилем - полезалежність-полenezалежність.

Таким чином, ми ґрунтуємося на тому, що за зрілістю особистості в сенсі її автономності стоїть насамперед сформованість свідомості, реалізм щодо себе та навколишнього світу (реалізм виступає як одна з основних характеристик зрілої особистості). Це є підставою проявів незалежності різних етапах професійної самореалізації особистості і важливою умовою подолання труднощів самореалізації під час онтогенезу.

2.4. Організаційно - методичні особливості тренінгу оптимізації самореалізації студентів

Створення тренінгових програм ґрунтується на принципі поетапності розвитку групи і наступності у особистісному пізнанні та самовдосконаленні з метою успішної життєвої реалізації. Програма може складатися з певної кількості занять, кожне з яких має своє призначення і процедурне забезпечення. Кожне наступне заняття є логічним продовженням попереднього і у змістовому плані підґрунтям для наступного.

Обов'язковою для кожного заняття є індивідуальна і групова рефлексія на початку і в кінці заняття, яка сприяє осмисленню процесів особистісного і професійного становлення, особливо, специфіки і труднощів професійного спілкування, способів і результатів спільної групової діяльності. У впровадженні тренінгових занять важливими вимогами є моделювання психолога – педагогічних ситуацій з релаксаційним ефектом, ведення індивідуальних щоденників учасниками групи; аналітична робота педагога - тренера щодо осмислення групових процесів, змін в позиції учасників (ставлень, потреби у досягненнях, інтересу до спілкування та професійної діяльності).

Структуру тренінгу складають такі етапи:

I етап (організаційний), завдання, які вирішуються у системі занять спрямовані на визначення та орієнтацію студентів у специфіці тренінгу як методі самопізнання і професійної підготовки; діагностика особистісних якостей учасників та їх вплив на труднощі і проблеми у самореалізації; виявлення і корекція мотивації до професійного спілкування.

На II етапі (1 і 2 заняття) забезпечується самовизначення членів групи і визначення групою мети своєї діяльності; створення в групі продуктивної атмосфери взаєморозуміння, взаємоповаги і доброзичливості; дестабілізація стереотипних уявлень про власні професійні якості, рівні розвитку готовності до професійного спілкування; актуалізація феноменологічних уявлень про себе і мотиви власної поведінки, які визначають особливості професійного спілкування.

III етап (3 і 4 заняття) передбачає розвиток сенситивності до невербальних засобів спілкування; переосмислення уявлень про себе на основі зворотного зв'язку, аналізу того, що відбувається в групі і рефлексії; розширення сфери усвідомлюваного у розумінні позицій іншого – актуалізація рефлексивного мислення; вироблення ефективних засобів спілкування.

На IV етапі (5, 6 і 7 заняття) проектування і моделювання кожним з учасників ефективних засобів спілкування (емпатійне розуміння, вміння коректно реагувати на прояви інших під час спілкування, вміння встановлювати зворотній зв'язок на основі сенситивності тощо); вироблення індивідуального стилю, стратегії і тактики ефективного спілкування, у тому числі професійного (на основі актуалізованого мислення, рефлексії та творчого компоненту).

На заключному, V етапі (8 заняття) робота зосереджується на рефлексії змін, що відбуваються у свідомості студентів у процесі роботи в групі за час проведення тренінгу; прогнозування майбутніх варіантів професійного і особистісного спілкування учасниками групи.

Продуктивність роботи значною мірою залежить від узгодженості спілкування в групі, яка, в свою чергу, забезпечується принципами функціонування групи. З ними учасники знайомляться перед початком роботи і засвоюють на перших заняттях.

Важливою є оптимальна емоційна атмосфера, яка забезпечується можливістю рівнорівневого спілкування в системі «людина-людина», доброзичливим ставленням учасників групи один до одного, добровільністю й спонтанністю всього, що відбувається на заняттях. За таких умов і при відсутності морально-етичного оцінювання учасниками один одного, у дослідженні особливостей особистісних проявів лише в ситуації «тут і тепер» стає можливою активізація суперечливих неусвідомлюваних аспектів психіки особистості.

Дотримання принципів групової роботи сприяє наявності відчуття психологічної безпеки, яке мінімізує потребу людини у ситуативному захисті і забезпечує продуктивне включення в процес пізнання. Цьому сприяє і атмосфера довіри й підтримки, бо ж за умов відсутності морально-етичних оцінок, осуду знімається внутрішнє напруження, тривога, страх. Натомість розвивається можливість бути самим собою, вільно виражати спонтанні реакції, дотримуючись етичних норм роботи групи. Важливим фактором створення атмосфери довіри є розвиток здатності учасників сприймати самотність, індивідуальну неповторність кожного.

Характерною особливістю організації роботи при впровадженні тренінгу є відсутність жорсткого алгоритму діагностико-корекційного процесу. Лише через спонтанність дій, реакцій кожного учасника групи, невимушену його поведінку відкривається можливість виявити труднощі підготовки до професійного спілкування та оптимізувати його.

Для процедур тренінгу характерні гнучкість, ситуативна адекватність, відсутність формалізованих, стандартних підходів до вирішення діагностико-корекційних завдань. Гнучкість методичного інструментарію у процесі групової роботи зумовлюється перш за все потребою гармонізації групових та індивідуально-особистісних процесів і змін. Навчання у формі тренінгу є досить динамічною системою, в якій особистісні зміни перебувають у тісному зв'язку і взаємозалежності від розвитку групи. Інтеграція групи сприяє, через процеси позитивної дезінтеграції та вторинної інтеграції, більшій продуктивності навчального процесу. Остання виступає як нова організація розрізнених,

диференційованих структур особистості, які визначають характер і зміст професійного спілкування. Якісні особливості вторинної інтеграції значною мірою залежать від характеру дезінтеграційного процесу.

Враховуючи факт, що дезінтеграція може набути негативного характеру й зумовити деградацію особистості (що часто спостерігається в повсякденному житті внаслідок гостроти індивідуальних переживань життєвих труднощів, що призводить до алкоголізму, наркоманії чи блокування життєвої активності і т.п.), необхідною є спеціальна робота із організації умов для забезпечення її позитивного характеру. У групі тренінгу сприятливими в цьому питанні є емоційна підтримка оточуючих, співпереживання, щира зацікавленість і співучасть в напружених, критичних ситуаціях спілкування. Та особлива роль в узгодженні психічних процесів дезінтеграції і вторинної інтеграції належить керівникові групи. Важливим є глибоке розуміння керівником названих процесів, уміння розрізнити особливості позитивних чи негативних змін у структурі спілкування особистості, здатність контролювати процеси інтеграції і дезінтеграції, регулюючи емоційне напруження, яке їх супроводжує.

Серед основних методів, які використовувалися нами у тренінзі розвитку самореалізації: групова дискусія, психодрама, рольові ігри, психогімнастика, створення топологічних моделей, вправи невербального характеру.

Цінністю групової дискусії в групах є її спонтанність, завдяки чому є можливість невимушеного представлення особистісно значущого змістового матеріалу. За таких умов стає можливим пізнання певних глибинних передумов виникнення особистісної проблематики, яка деструктивно впливає на самореалізацію.

У практиці роботи тренінгових груп використання методу психодрами відрізняється від класичного її варіанту, характерними ознаками якого є чітке визначення сюжету, розподіл ролей з визначеним наперед змістом. Сюжет психодрами найбільше пов'язується з внутрішніми переживаннями суб'єкта, зумовленими глибинною особистісною суперечливістю, а не конкретною життєвою ситуацією поза груповою роботою. Відсутність регламентації рольової поведінки в психодрамі забезпечує спонтанні, безпосередні і

мимовільні дії учасників. Крім цього, кожен член групи в потрібний момент може проявити активність стосовно того, що відбувається в психодрамі з метою пізнання проблематики чи варіативності її виходу. Психодрама в групі тренінгу має психодіагностичну значущість не лише для безпосередніх її виконавців. Досить важливим є емоційне входження у драматичну ситуацію гри всіх учасників групи; це пізнання власних проблем каталізує заглиблення суб'єкта у внутрішні суперечності і можливість їх об'єктивування.

Досить продуктивним методом виявлення внутрішньої запрограмованості психіки студента є рольова гра. На відміну від психодрами в рольовій грі визначення сюжету зводиться до мінімуму, що зумовлює самодіяльну активність учасників. Гра відбувається спонтанно, вільно. Завдяки цьому ігрова ситуація моделюється й своєрідно структурується учасником відповідно до його глибинних неусвідомлюваних мотивів. Глибинні витoki особистісних труднощів самореалізації найчастіше виявляються у витіснених інстинктивних потягах, соціальна неможливість реалізації яких зумовлює блокування і витіснення їх у сферу несвідомого. Цілісне вираження психологічних змістів несвідомого можливе при використанні невербальних засобів комунікації. Якщо вся вербальна продукція контролюється свідомістю, а інколи її поява зумовлюється потребою реалізувати дійсні мотиви поведінки, вчинків, то невербальні прояви здатні передати інформацію про приховані потяги й мотиви, оскільки не підвладні контролю свідомості. Засобами невербальної комунікації вважаються рухи тіла, дистанція, пауза.

У практиці досить поширеними є психодіагностичні техніки та проективні моделі. При діагностуванні нами найпродуктивнішими є техніка топологічної передачі певного емоційно-насиченого змісту. Зокрема, практикується вправа створення топологічної моделі стосунків із близькими, значущими людьми, колегами, підлеглими, тощо. Аналіз кількох створених моделей дає змогу бачити своєрідну схему життєвої і професійної діяльності від первинних стосунків зі значущими людьми і до моделювання за їх зразком подальших товариських, дружніх, службових стосунків, прообразом яких є дитяча модель взаємин зі значущими людьми. Якщо аналіз наповненості різноманітних

стосунків, в які вступає людина, здатний показати розуміння варіантів життєвої реалізації, то топологічні моделі дають змогу бачити залежність психічної реалізації дорослої людини від схеми значущих стосунків у дитинстві.

Завдяки організаційно-методичним особливостям впровадження тренінгових занять, зокрема, різноплановим психодіагностичним та педагогічним технікам, стає можливим практичне втілення поступального процесу забезпечення самореалізації студентів.

Висновки до другого розділу

Отже, ми розглянули питання пов'язані з генезою труднощів самореалізації особистості у професійній сфері. Нами дано трактування психологічної сутності цих труднощів в онтогенезі з позицій концепції самореалізації особистості.

Отримані результати дослідження особливостей самореалізації особистості студентів, працюючих та непрацюючих, дозволили зробити такі висновки:

Процес самореалізації на різних етапах професійного становлення та розвитку детермінується різними інтегральними особистісними особливостями. У непрацюючих студентів особливості самореалізації значною мірою детерміновані їх комунікативними та емоційно-вольовими характеристиками. У працюючих студентів опорою служать самоактуалізаційні характеристики: підтримка, ціннісні орієнтації, самоприйняття.

Особливу роль процесі самореалізації грає самосприйняття (самовага і самоприйняття). Висока самоповага і самоприйняття сприяють правильному розміщенню пріоритетів у своєму житті, адекватному використанню своїх ресурсів (фізичних, емоційних, духовних та ін.), а отже, і особистісному зростанню.

На всіх етапах професійного становлення та розвитку є фактори, що перешкоджають повноцінній самореалізації. І якщо студенти це обумовлюється, швидше, низьким саморозумінням і, отже, непевненістю у своїх силах, конформністю, зовнішнім локусом контролю, Залучення та адекватне

використання життєвого досвіду значною мірою сприяють саморозвитку та самореалізації особистості.

У працюючих студентів поєднання навчання з щоденним працею породжує певні труднощі: брак часу, його насиченість, проблеми в системі раніше засвоєних знань, втома після роботи і т. і. Вони змушені адаптуватися до нового професійного простору, нового способу мислення і життя, в тому числі і до свого Я. Глибинна внутрішньо особистісна перебудова, перегляд життєвих позицій і ціннісних орієнтації, прийняття нових форм і стилів спілкування і в цілому створення раніше не властивої картини світу та незвичного образу себе породжують у них нагальну потребу у підтвердженні важливості того, що вони роблять, правильності свого вибору.

Таким чином, порівняння самореалізаційних характеристик працюючих та непрацюючих студентів виявило специфіку в кожній із груп, яка залежить головним чином від специфіки життєдіяльності у кожний конкретний період життя.

ВИСНОВКИ

Відповідно до цілей і завдань, визначених кваліфікаційним дослідженням, основна увага була зосереджена на психологічних особливостях самореалізації особистості та проблемам самореалізації особистості в професійній діяльності.

Науковий аналіз самореалізації особистості як психологічної проблеми виявив величезну складність цього психологічного феномену, який визначає специфіку цілісної життєдіяльності особистості. Констатовано, що проблема самореалізації характеризується міждисциплінарністю, багатоаспектністю, комплексністю та наукомісткістю і має розглядатися в системі наук про людину.

Проблема самореалізації у професійній сфері життєдіяльності була розглянута під кутом зору генези труднощів та труднощів самореалізації з виходом на фахову діяльність студентів.

Висвітлено критерії самореалізації особистості: задоволеність та корисність (продуктивність), що застосовуються до особистості та суспільства.

Виявлено, процес самореалізації особистості спрямований зсередини у зовнішню реальність і здійснюються механізмами, що містять у своїй основі загально психологічну регуляцію і задають її специфіку: особистісно-ситуативний механізм, що відображає управління особистістю ходом самореалізації та мотиваційно-смысловий. Детермінанти самореалізації особистості визначаються дією механізмів та актуалізацією відповідних психічних утворень.

Проаналізовано порівневу концепцію самореалізації особистості, чотири рівні самореалізації особистості: низький (примітивно-виконавський), середньонизький (індивідуально-виконавчий), середньовисокий (рівень реалізації ролей та норм у соціумі (з елементами духовного та особистісного зростання)) та високий рівень (рівень смисложиттєвої та ціннісної реалізації реалізації сутнісної автентичності). Кожен рівень характеризується своїми детермінантами, в основі яких лежать механізми, що визначають якісну своєрідність природи самореалізації особистості. Кожному рівню відповідають свої бар'єри самореалізації та стратегії.

Феномен самореалізації, що розглядається в контексті розвитку особистості, на різних етапах життєвого шляху має свою специфіку. У студентів, які або тільки навчаються, або поєднують навчання з роботою, ця специфіка виявляється в особливостях взаємозв'язків параметрів самореалізації. Тобто, на аналізованих етапах професійного шляху процес самореалізації протікає по-різному.

Структура самореалізаційних параметрів у групах працюючих і непрацюючих студентів відрізняється як ступенем інтегрованості, так і структурними особливостями. Для групи непрацюючих студентів системоутворюючими виявилися гнучкість поведінки, самоповага, підтримка та

спонтанність. У групі працюючих студентів взаємозв'язки параметрів самореалізації відрізняються нечисленністю порівняно з іншою групою. Найбільш навантаженими зв'язками тут виявилися підтримка, прийняття агресії та самоприйняття.

ПЕРЕЛІК ДЖЕРЕЛ ПОСИЛАННЯ

1. Адлер А. Лекції з аналітичної психології/ Адлер А. – К. : Ваклер, 1996. – 282 с.
2. Бех І.Д. Виховання особистості: У 2кн. Кн. 1: Особистісно орієнтований підхід: теоретико-технологічні засади: Навч.-метод. видання. – К.: Либідь, 2003. – 280 с.
3. Бех І.Д. Виховання особистості: У 2кн. Кн. 2: Особистісно орієнтований підхід: науково-практичні засади: Навч.-метод. видання. – К.: Либідь, 2003. – 344 с.

4. Бех І. Д. Я як джерело духовного саморозвитку особистості / І. Д. Бех // Педагогіка і психологія. – 2011. – № 3 (72). – С. 5-17.
5. Вікова психологія: навч. посіб. / [Сергеєнкова О. П., Столярчук О. А., Коханова О. П., Пасека О. В.]. – Київ : Центр учбової літератури, 2012. – 376 с.
6. Енциклопедія освіти / АПН України / [гол. ред. В. Г. Кремень]. – Київ : Юрінком Інтер, 2008. – 1040 с
7. Життєві кризи особистості: науково-методичний посібник: У 2 ч./ Ред. рада: В. Доній та ін. – К., 1998. – Ч.1: Психологія життєвих криз особистості. – 355 с.
8. Життєві кризи особистості: науково-методичний посібник: У 2 ч./ Ред. рада: В. Доній та ін. – К., 1998. – Ч.2: Діти і молодь у кризовому суспільстві: технології допомоги і підтримки. – 568 с.
9. Канівець Т. М. Формування психологічної готовності студентів до здійснення майбутньої професійної кар'єри : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.10. Київ, 2013. 20 с.
10. Колесніков Є. П. Психологія дії, що організує життя. – Автореферат дис... канд. психол. наук. – Одеса, 2003. – 22 с.
11. Короткий психологічний словник. К., 1982. 212 с.
12. Левківська Г. П., Сорочинська В. Є., Штифурак В. С. Адаптація першокурсників в умовах вищого закладу освіти: Навч. посібник. – К., 2001. – 128 с.
13. Левченко М. В. Арт-терапія або реабілітація творчістю // Школа життєтворчості особистості. – Науково-методична зб. – Київ, 1995.
14. Литовченко Н. Ф. Професійно орієнтований тренінг самопізнання та самореалізації. – Ніжин, 2002. – 72 с.
15. Міщенко М. С. Психологія особистості : навчальний посібник. Умань: ПП Жовтий О. О., 2017. 110 с.
16. Мистецтво життєтворчості особистості: Наук.-метод. посібник: У 2 ч. / Ред. рада: В. М. Доній, Г. М. Несен, Л. В. Сохань, І. Г. Єрмаков та ін. – К., 1997. – Ч. 1: Теорія і технологія життєтворчості. – 392 с.

17. Мова Л.В. Психологічні особливості забезпечення особистісної самореалізації майбутніх психологів у процесі фахової підготовки – Автореф. дис...канд. психол. наук. – Київ, 2003. – 20 с.
18. Моляко В.А. Психологическая теория творчества // Творча спадщина Г.С.Костюка та сучасна психологія. – К., 2000. – С. 124-125.
19. Орбан-Лембрик Л. Е. Соціальна психологія: Навчальний посібник. К.: Академвидав, 2005. 448 с.
20. Панок В. Г. Практична психологія. Теоретико-методологічні засади розвитку: Монографія. Чернівці: Технодрук, 2010. 486 с.
21. Піроженко Т.А. Коммуникативно-мовний розвиток дитини: Монографія. – К.:Нора-принт, 2002. – 308 с.
22. Пов'якель Н.І. Професіогенез саморегуляції мислення практичного психолога. – К.: НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2003. – 294 с.
23. Психологія і педагогіка життєтворчості: Навч.-метод. посібник / Ред.рада: В.М.Доній та ін. – К., 1996. – 792 с.
24. Психологічна служба: Підручник / уклад.: В. Г. Панок, А. Г. Обухівська, В. Д. Острова. Київ : Ніка-Центр, 2016. 362 с.
25. Психолого-педагогічні основи процесу самотворення особистості: монографія / Л. З. Сердюк, Т. М. Яблонська, І. В. Данилюк, О. І. Пенькова, Н. Д. Володарська [та ін.] ; за ред. Л. З. Сердюк. — К. : Педагогічна думка, 2015. — 197 с.
26. Ревасевич І. Психологічні концепції адаптації особистості у системному теоретичному обґрунтуванні // Психологія і суспільство. - №4, 2001. – С.16-40.
27. Савчин М.В. Духовний потенціал людини / Орест Пілько (літ.ред.). — Івано-Франківськ : Плай. Вид-во Прикарпатського ун-ту, 2001. — 204 с.
28. Садова М. А. Психологічні складові потенціалу самореалізації особистості. Вісник Одеського національного університету. Серія: Психологія. 2010. Т.15. Вип. 9. С. 102-109.
29. Титаренко Т.М. Життєвий світ особистості: у межах і за межами буденності. – К.: Либідь, 2003. – 376 с.

- 30.Чепелєва Н.В. Життєва ситуація особистості // Основи практичної психології. - К.: Либідь, 2001.
- 31.Шапар В. Б. Сучасний тлумачний психологічний словник. Х.: Прапор, 2005. 640 с.
- 32.Шибутані Т. Соціальна психологія. Ростов-на-Дону, 1998. – 544 с.
- 33.Ямницький В. Вікові й психологічні закономірності реалізації життєтворчої активності в дорослому віці //Науково-практичний журнал Південного наукового центру АПН України “Наука й освіта”. - № 1. - Одеса, 2004. - С. 72-76.
- 34.Ямницький В. Психологія життєтворчої активності особистості: Монографія. – Одеса: СВД Черкасов М.П., Рівне: РДГУ, 2004. – 360 с.
- 35.Allport G. Becoming: Basic Considerations for a Psychology of Personality. – New Haven: Yale University Press, 1959 – 118 p. 24.
- 36.James W. The Principles of Psychology. Vol. 1–2 [Електронний ресурс] / William James. – New York: Dover, 1950. – Режим доступу: <http://psychclassics.yorku.ca/James/Principles/index.htm>
- 37.Philosophy I Ed. by J. M. Baldwin .Vol. II. London, 1902, p. 512.
- 38.The Oxford English Dictionary. Second edition I Prepared by J. A. Simpson and S. C. Wein. Vol. XIV. Oxford, 1989, p. 921.
- 39.Erikson E. Children and Society / E. Erikson. – New York, 1950. – 212 p.
- 40.Kreppmann L. Soziologische Dimensionen Der Identität. Stuttgart, 1971.
- 41.Maslow A. Motivation and Personality. 2nd ed. — N. Y. : Harper and Row, 1970. — 370 p.
- 42.Maslow A. Toward a psychology of Being. 2nd ed. — N. Y. : Van Nostrand, 1968. — 240 p.
- 43.Rosenberg M. (1965). Society and the adolescent self-image. Princeton, NJ: Princeton University Press.
- 44.Rogers C. R. The lonely person and his experiences in an encounter group // Carl Rogers on encounter groups. New York, 1973, - p.21-23.
- 45.Salter Andrew Conditioned reflex therapy. New York: Creative Age Press, 1949, pp. 359.

46. Sullivan H. S., (1953 a) Conceptions of modern psychiatry. New York: Norton.
47. Wolpe J., Lande S. D., McNally R. J., & Schotte D. (1985). Differentiation between classically conditioned and cognitively based fears: Two pilot studies. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 16, 287–293.
48. Lazarus R. *Adjustment & Personality*. New York, 1961.
49. Lazarus R. *Emotions & Adaptation*. New York, 1991.
50. Leonard J. Ph. Laut. *Rebirthing. The Science of Enjoying All Your Life* – Cincinnati, Ohio: Trinity Publications, 1988. – 296 p.
51. Plutchik R. *Emotions and Life: Perspectives from Psychology, Biology, and Evolution*. – Washington, DC: American Psychological Association, 2002. – 382 p.