

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
КРИВОРІЗЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Кафедра практичної психології

«Допущено до захисту»

Завідувач кафедри

_____ Мірошник З.М.

« ____ » _____ 2019р.

Реєстраційний № _____

« ____ » _____ 2019р.

**ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ
ЯК ПОКАЗНИК САМОАКТУАЛІЗАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ**

Кваліфікаційна робота
студентки групи ПП-м-14
денного відділення
психолого-педагогічного факультету
ступеня вищої освіти магістр
спеціальності 053 Психологія
Роєнко Катерини Вікторівни

Науковий керівник:
кандидат психологічних наук, доцент
Шаповал І. М

Оцінка:

Національна шкала _____

Шкала ECTS _____ Кількість балів _____

Голова ЕК _____

(підпис) (прізвище, ініціали)

Члени ЕК _____

(підпис) (прізвище, ініціали)

(підпис) (прізвище, ініціали)

(підпис) (прізвище, ініціали)

(підпис) (прізвище, ініціали)

ЗМІСТ

ВСТУП	3
Розділ 1 ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ЯК ПОКАЗНИКА САМОАКТУАЛІЗАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ 7	
1.1. Самоактуалізація особистості як психологічний феномен	7
1.2. Поняття психологічного благополуччя та його особливості	15
1.3. Взаємозв'язок самоактуалізації та психологічного благополуччя	23
Висновки до розділу 1	31
РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ЯК ПОКАЗНИКА САМОАКТУАЛІЗАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ.....	
2.1. Організація та процедура дослідження	32
2.2. Аналіз результатів психодіагностичного дослідження.....	41
Висновки до розділу 2	50
РОЗДІЛ 3 РОЗВИТОК ТА УДОСКОНАЛЕННЯ САМОАКТУАЛІЗАЦІЙНИХ МОЖЛИВОСТЕЙ І ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ.....	
3.1. Обґрунтування змісту і методів корекційного впливу	52
3.2. Програма корекційно-розвивальної роботи	58
3.1. Оцінка ефективності корекційного впливу	73
Висновки до розділу 3	79
ВИСНОВКИ.....	80
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	83
ДОДАТКИ.....	94

ВСТУП

Актуальність теми. На сьогоднішній день кожна людина має дуже важливе завдання – усвідомити власну цінність у світі та якнайкраще реалізувати всі свої можливості в ньому. Прагнення достойно прожити своє життя, розкрити свій індивідуальний особистісний потенціал покладено в основу самоактуалізації. Показником та певним критерієм того, чи знаходиться особистість на правильному шляху свого саморозвитку, є її психологічне благополуччя.

Проблема самоактуалізації є предметом наукових досліджень значного числа психологів, педагогів, філософів. Даний складний та багатогранний феномен вивчався в гуманістичній психології А. Маслоу й К. Роджерса, в соціокультурному психоаналізі К. Хорні, в психосинтезі Р. Ассаджіолі, в гештальттерапії Ф. Перлза, екзистенційній психології Д. Бьюдженталя та Р. Мея тощо. На даний час, дослідники зосередили свою увагу на вивченні психологічних аспектів самоактуалізації як особистісного зростання (Є. Вахромов, Н. Ковальова, Л. Коростельова, О. Немірінский).

Проблемою вивчення психологічного благополуччя займалися зарубіжні та вітчизняні вчені. У теоріях Д. Біррена, Е. Бюлер, Е. Еріксона, Б. Ньюгартена, А. Маслоу, Г. Олпорта, К. Роджерса, К. Юнга, М. Яходи поняття психологічного благополуччя розглядалось на основі вивчення проблеми позитивного психологічного функціонування особистості. Т. Гордєєва, Т. Іванова, С. Кузнєцова, Є. Осін, Д. Сучков вважають, що психологічне благополуччя є певний способом життя, процесом, одним з результатів якого стає переживання щастя. Такі дослідники, як А. Вороніна, М. Лінч, К. Ріфф, П. Фесенко, Т. Шевеленкова описували психологічне благополуччя як складне переживання людини, що відображає наявність у неї задоволеності своїм життям.

На наш погляд, необхідним є вивчення зв'язку самоактуалізації та психологічного благополуччя людини, оскільки самоактуалізація складає основу прагнення людини зрозуміти свій внутрішній світ та побудувати гармонійні відносини з навколишнім світом, розвинути свої задатки та розкрити власний потенціал. А психологічне благополуччя слугує показником того, що є важливим для особистості та де можна черпати ресурс для її самореалізації. Тому, ми вважаємо, що психологічне благополуччя є орієнтиром на шляху розвитку можливостей людини, її особистісного зростання й створює передумови до самоактуалізації.

Актуальність зазначеної проблематики зумовила вибір теми даної магістерської роботи «Психологічне благополуччя як показник самоактуалізації особистості».

Мета дослідження: теоретично проаналізувати й емпірично визначити сутність і психологічні особливості психологічного благополуччя як показника процесу самоактуалізації.

Відповідно до теми дослідження сформульовані наступні **завдання:**

1. Здійснити теоретичний аналіз наукової літератури з проблеми дослідження та визначити сутність і закономірності процесу самоактуалізації.
2. На основі теоретико-методологічного аналізу літератури проаналізувати особливості психологічного благополуччя людини.
3. На основі результатів теоретичного аналізу здійснити емпіричне дослідження взаємозв'язку психологічного благополуччя та самоактуалізації;
4. Розробити і реалізувати програму індивідуальної та групової корекційної роботи, яка сприятиме самоактуалізації та формуванню психологічного благополуччя особистості.

Об'єктом дослідження є психологічна сутність, механізми та закономірності процесу самоактуалізації особистості.

Предмет дослідження – психологічне благополуччя як показник результативності самореалізації особистості відповідно до умов та завдань її актуального життєвого простору.

Гіпотеза дослідження. Самоактуалізація особистості є процесом реалізації її потенційних можливостей, що забезпечують успішне та ефективне самоздійснення у контексті певних життєвих обставин. Результативність процесу самоактуалізації виявляється у параметрах психологічного благополуччя особистості.

Для реалізації поставлених задач були використані такі **методи дослідження**:

теоретичні (аналіз і систематизація наукової літератури з проблематики психологічного благополуччя та формування адаптивності особистості);

емпіричні (комплекс стандартизованих методик: методика «Самоактуалізаційний тест» (САТ) Ю. Альошиної та ін.; методика «Шкала психологічного благополуччя» К. Ріфф, адаптація Т. Шевеленкової і Т. Фесенка; методика «Шкала базових переконань», Р. Янов-Бульмана, адаптація О. Кравцової; тест смисложиттєвих орієнтацій (СЖО) Д. Леонтєва);

методи математичної статистики (коефіцієнт лінійної кореляції r_{xy} -Пірсона для визначення кореляційних зв'язків, H -критерій Крускала-Волліса для оцінювання відмінностей за досліджуваними параметрами, критерій T Вілкоксона для зіставлення емпіричних даних констатувальної та підсумкової діагностик). Усі розрахунки були здійснені за допомогою комп'ютерного забезпечення Microsoft Office Excel 2007.

Теоретико-методологічною основою дослідження виступили принципи розвитку, системності, активності, детермінізму, єдності свідомості, діяльності й особистості (К. Абульханова-Славська, Б. Ананьєв, Л. Виготський, О. Леонтєв, С. Рубінштейн); концепції і моделі психологічного благополуччя (М. Аргайл, Н. Бредберн, К. Ріфф, Т. Шевеленкова, П. Фесенко, М. Яхода); базові концепції самоактуалізації особистості (Л. Антропова, А. Асмолов,

Р. Ассаджіолі, Л. Брилева, І. Витин, Є. Вахромов, Н. Ковальова, Л. Коростельова, Н. Кулик, А. Маслоу, Р. Мей, О. Неміринський, Г. Олпорт, Ф. Перлз, К. Роджерс, В. Слободчиков, Л. Фрідман, Е. Фромм, К. Хорні та ін.).

Практична значущість роботи полягає в тому, що розроблена й апробована корекційно-розвивальна програма формування, розвитку та удосконалення самоактуалізаційні можливості особистості може бути використана в психологічній практиці.

Організація і база дослідження. Діагностична і корекційна робота здійснювалась на базі Криворізького державного педагогічного університету. У дослідженні взяли участь 30 осіб віком від 18 до 20 років.

Структура роботи. Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків та списку літератури, який налічує 99 джерел; ілюстрована 8 рисунками та 13 таблицями; вміщує 2 додатки.

Апробація результатів дослідження.

Публікація у збірнику наукових праць «Актуальні проблеми психології в закладах освіти» [72].

Розділ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ЯК ПОКАЗНИКА САМОАКТУАЛІЗАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ

1.1. Самоактуалізація особистості як психологічний феномен

Поняття самоактуалізації вивчається в межах багатьох наук, що відзначилося на різноманітті трактувань даного феномену, в наявності синонімічних понять. Поняття «самоактуалізація» у наукових публікаціях вживалося разом з такими поняттями, як «самореалізація», «самоздійснення», «самовдосконалення», «саморозкриття». Як показує аналіз літератури, ці категорії являють собою результат осмислення різних сторін загального саморозвитку особистості в мотиваційному («потреба», «прагнення») і процесуальному («діяльність», «реалізація») аспектах, що взаємопов'язані, взаємообумовлені і визначають вибір людиною власної позиції, незалежної від зовнішніх впливів.

У психологічній науці феномен самоактуалізації має не дуже велику, але досить яскраву історію. Найбільша кількість робіт з проблеми самоактуалізації належить представникам зарубіжної гуманістичної психології, розробленої на противагу біхевіоризму і психоаналізу (К Роджерс, А. Маслоу).

Поняття «самоактуалізація» вперше було вжито у працях нейрофізіолога К. Гольдштейна, який на початку ХХ століття займався дослідженнями пошкоджень мозку в результаті поранення. Він писав про те, що організм людини керується тенденцією актуалізації своїх здібностей. Вчений вважав, що здібності людини визначаються її потребами. Також К. Гольдштейн висунув думку про те, що організм людини здатен на деякий час відкласти певні

потреби (у сні, їжі, сексі тощо), якщо певні мотиви виступають на передній план та потребують це.

Дане поняття було запозичене у К. Гольдштейна та набуло детального висвітлення у працях А. Маслоу [56], який став використовувати термін «самоактуалізація» як «повноцінний розвиток людини», що зумовлений біологічно. Він розумів під цим поняттям тенденцію до реалізації внутрішнього потенціалу особистості. А. Маслоу розглядає та дає пояснення явищу самоактуалізації з різних сторін:

- самоактуалізація зовсім не означає те, що у індивіда немає певних проблем, а те, що людина розуміє та усвідомлює їх;
- це повне переживання, жити та бути реально, а не тільки потенційно, створюючи ілюзорну картину буття;
- це розвиток здібності «найкращого вибору», тобто обирати не таке, що є більш-менш прийнятним, а саме те, що справді хочеться (це стосується різних сфер: професія, музика, партнер, їжа тощо);
- вміння брати відповідальність за свій вибір та дії;
- самоактуалізація – це не певна річ, а це досить довгий процес, який можна порівняти зі шляхом просвітлення у буддизмі;
- це «пік-переживання»: відчувати такі моменти, які є найкращими миттями в житті людини.

На думку А. Маслоу [56, 57], самоактуалізуючу людину не може створити жодне суспільство. Але при цьому, воно може надати такі можливості, які будуть сприяти стати реальною, зрілою особистістю. Люди, що мають високий рівень самоактуалізації, у психологічному сенсі, є більш здоровими, тобто мають вищі показники перцептивних й когнітивних здібностей. Також, вони не будуть задоволені другосортним результатом своєї справи, такі особистості намагатимуться зробити все найкращим чином та бути першокласним спеціалістом у тій області, яку вони обрали. Готовність присвятити все своє життя певній справі (або професії), відводячи весь час на розвиток своїх

здібностей, отримання нових знань та постійний потяг до самовдосконалення, для того, щоб бути кращим – саме таку особистість А. Маслоу називає самоактуалізуючою .

А. Маслоу було проведено дослідження людей з високим рівнем самоактуалізації для того, щоб з'ясувати ті психологічні особливості, які притаманні таким індивідам. Наприкінці дослідження було виявлено п'ятнадцять основних якостей самоактуалізуючих особистостей [50].

1. Такі люди більш адекватно сприймають дійсність, вони вільні від стереотипів та упереджень, мають інтерес до нового, невідомого.

2. Вони в змозі приймати себе та оточуючих такими, якими вони є насправді.

3. Вони спонтанні, природні та прості. Хоча й дотримуються тих традицій, ритуалів, що були встановлені культурою, але при цьому ставляться до них з певним гумором. Таке явище можна назвати свідомим конформізмом, який проявляється лише на зовнішньому рівні поведінки.

4. Спрямованість на певну справу. У житті таких осіб, зазвичай, є певна задача або справа, яку вони в змозі назвати своєю місією, призначенням. Їх діяльність – це універсальна цінність для них, що може мати філософське трактування.

5. Такі люди нерідко є відсторонені від різноманітних подій соціуму та часто потребують бути самотніми. Так вони прагнуть зберегти себе від негативних зовнішніх подразників, знаходячи спокій та ресурс у внутрішньому світі.

6. Наявність автономії та незалежності від інших; вони стійкі до впливів фрустраційних факторів.

7. Люди, які самоактуалізувались, володіють свіжістю сприйняття, що допомагає їм щоразу знаходити нове у відомому.

8. У них відбуваються пікові переживання, тобто таке відчуття, коли власне Я ніби зникає, а залишаються почуття безмежної любові, краси, щастя тощо.

9. Наявність відчуття спільності, єдності з усіма людьми.

10. Такі особистості підтримують дружбу з такими ж самоактуалізованими людьми; зазвичай, це не великий круг спілкування, де відносини будуються на глибокому рівні. Прояви ворожості у взаємодії з іншими людьми – відсутні.

11. Відносини мають демократичну спрямованість. Вони готові вчитись у інших.

12. Моральні норми є стійкими. Такі люди чітко відчувають де добро, а де зло; у них завжди є орієнтація на певну ціль, до якої вони рухаються і використовують різноманітні засоби задля її досягнення.

13. Володіють «філософським» почуттям гумору. Самоактуалізуючі люди відносяться до власної особи та до життя загалом з певним гумором. Але ніколи не будуть насміхатися над проблемами та негараздами інших людей.

14. У будь-яких діях чи заняттях таких людей буде наявна певна креативність.

15. Самоактуалізуючі люди не будуть приймати беззаперечно культуру, до якої вони належать. У них наявне критичне ставлення, завдяки якому такі люди здатні вибирати із культури гарні сторони та відкидати погане. Їм не притаманна повна ідентифікація себе з культурою, тому часто бувають в ізоляції того середовища, яке вони не хочуть безумовно приймати. Такі особистості, скоріше, вважають себе представниками не тільки своєї країни, а людства загалом.

Видатний представник гуманістичного напрямку К. Роджерс [71] вважав, що у кожної людини є спрямованість до актуалізації, тобто потяг стати зрілою особистістю, розвиватись, рости та рухатись вперед. Це виявляється в тому, що індивід здатен розуміти та приймати самого себе та навіть ті сторони власного

життя, які для нього є неприємними й спричиняють дискомфорт. Але при цьому, тенденція до самоактуалізації проявляється у прагненні задіяти всі можливості власного організму для того, щоб стати краще, перетворити звичні негативні патерни, які заважають жити повноцінно та вільно, на позитивне світосприйняття, віру у власні сили та свободу проявляти себе у цьому світі як зріла особистість. Дослідник стверджує, що прагнення до самоактуалізації є вродженим, але для того, щоб воно проявилось необхідні сприятливі зовнішні умови.

К. Роджерс поняття самоактуалізації розглядає у контексті головного мотиву індивіда розвиватись, ставати більш компетентним, самодостатнім та рухатись у напрямку конгруентності. Цей процес є фундаментальним аспектом природи людини для того, щоб бути істинною, цілісною, аутентичною особистістю.

Ще одним яскравим представником, який вивчав проблему самоактуалізації, є Р. Ассаджіолі [9]. У термін «самореалізація» він заклав такі два типи зростання свідомості людини:

– самоздійснення, особистісне дозрівання та психічний розвиток індивіда, відбувається проявлення здібностей, які раніше були приховані навіть від самої людини (цей процес самореалізації відповідає явищу самоактуалізації за А. Маслоу);

– самозбагнення, осягнення свого «Я», коли це «Я» усвідомлюється та переживається як синтезуючий Центр.

Таким чином, за Р. Ассаджіолі, термін «самореалізація» включає в себе самоактуалізацію і саморозуміння. На думку дослідника, людина може досягти самоактуалізації на будь-якому рівні.

Представниця психоаналізу К. Хорні [87] розглядала самореалізацію та самоактуалізацію як природне прагнення кожної людини. Будь-яка особистість має потяг до розвитку, бажання стати цільною та сильною людиною. Хоча у кожному з нас є приховані та ще нерозвинуті здібності, часто ми не в змозі їх

віднайти і розкрити через наявність невротичних тенденцій, які гальмують процес самовдосконалення.

К. Юнгом у поняття «самоактуалізація» було вкладено такий смисл: це кінцева мета розвитку людини, досягнення цілісності та єдності між її різними сторонами. Схоже трактування давав і А. Адлер, де ним було зосереджено увагу на розкритті творчого Я та прагнення бути кращим за інших.

Досить велика кількість дослідників ототожнює поняття «самоактуалізація» та «самореалізація» (К. Гольдштейн, К. Хорні). Це відбувається через те, що в більш відомих психологічних словниках, які видані в нашій країні й закордоном, термін «самореалізація» є відсутнім, але при цьому визначається поняття самоактуалізації як найбільш розробленої категорії у сучасній психологічній науці, та включає в себе всі характеристики самореалізації. Л. Коростильова [42] зазначає, що певна різниця між термінами «самоактуалізація» і «самореалізація» проявляється на суб'єктивному та об'єктивному рівні. Самоактуалізація є відображенням процесу актуалізації себе в більшій мірі на внутрішньому плані людини, а самореалізація – це вираження свого істинного Я на зовнішньому.

На думку Є. Вахромова [17], самоактуалізація передбачає наявність у особистості «самості» (людського потенціалу), яка потребує «актуалізації» (здійснення, розкриття) шляхом цілеспрямованої систематичної роботи над собою та над власним розвитком. Результатом процесу самоактуалізації є особистість, яка максимально розкрила та використовує власний потенціал у суспільно значущій діяльності. Процес самоактуалізації – це діяльність, що здійснюється людиною, яка володіє раціональним типом мислення, є спрямованою на власну індивідуальність як на такий об'єкт, що приносить позитивний результат, тобто є соціально значущим та проявляється в соціально прийнятних формах.

В. Лапик дає таке визначення поняттю самоактуалізація – це «актуалізація людиною себе самої, тобто такої особистості, яка сама розвиває власні

здібності, сама визначає власні цілі, сама їх реалізує та контролює, здатна сама відповідати за все, при цьому не буде перекладати відповідальність на інших людей» [47]. Самоактуалізуюча людина має такі якості та риси, які є необхідні для її духовного розвитку. Вона є допитливою, відкритою до нового, автономною, спонтанною, креативною, контактною, гнучкою, здатна довіряти іншим та має розвинуте саморозуміння [46].

Прагнення до самоактуалізації М. Вахрушина [18, с. 58] розглядає як основний мотив будь-якої особистості, що являє собою безперервний процес. Дослідниця стверджує, що «певною умовою руху до самоактуалізації є досвід міжособистісних відносин (в першу чергу, стосунки з близькими, значущими людьми). Особистість, яка досягла рівня самоактуалізації, досягає повної реалізації своїх здібностей, талантів та потенціалу».

М. Артюхіна та Є. Саніна [7] наголошують на тому, що самоактуалізація є процесом реалізації людини свого потенціалу впродовж всього життя, головною задачею є становити собою повноцінно функціонуючу особистість. Основним результатом даного процесу є набуття впевненості в тому, що все в житті зроблено так як потрібно, не звертаючи уваги на помилки, набуття відчуття осмисленості та повноти власного буття, а навколишнє оточення признає в тобі особистість, твою індивідуальність та універсальність.

О. Городилова [25] у своїй дисертації розглядає структуру параметрів самоактуалізації, яка налічує такі три компоненти: «Усвідомлена спонтанність», «Самоприйняття» та «Прийняття інших». Дослідниця розглядає такі два фактори – «Я і Я» та «Я і Ти», які характеризують певну внутрішню позицію особистості до себе або до інших. Такі внутрішні ставлення відображаються у поведінці людини. Авторка наголошує на тому, що структура самоактуалізації стає більш сформованою при наявності загальних зав'язків тоді, коли людина проходить шлях від молодості до зрілості. Наприклад, в період зрілості стає найбільш вираженою творча направленість та характеристики фактора «Я і Ти», в порівнянні з молодістю. Також, в даний

період зростає спонтанність, креативність, сензитивність до самого себе та розширюються уявлення щодо людської природи.

Є. Горячева [26] розглядає самоактуалізацію як процес, який здійснюється з однієї сторони спонтанно, а з іншої – керовано. Спонтанність проявляється в тому, що особистість не замислюючись та не усвідомлюючи реалізує свої можливості. А керованість даного процесу полягає в розумінні людиною власних індивідуальних якостей, властивостей та потреб, в усвідомленні того до чого вона прагне, як приймає рішення, що мотивовані потребою особистісного росту, та як виконує їх. Авторка досліджувала особливості самоактуалізації у осіб підліткового віку та виявила, що у даному віковому періоді сутнісною характеристикою даного явища являється прагнення до розуміння та пізнання себе, а також прагнення індивіда реалізувати свої можливості у творчості, спілкуванні, виборі життєвих цінностей.

Цікавим є погляд М. Челомбицької [88], яка розглядає самоактуалізацію усвідомлюваною установкою людини на покращення власного стилю життя, творчі зміни та розвиток інтелекту. Дослідниця наголошує на тому, що пізнання, праця, творчість, спілкування, створення себе та постійна внутрішня робота над собою – все це є позитивною самоактуалізацією. Безпосередньо, на даний процес впливає активність самої особистості, але величезне значення має те, в якому соціальному оточенні знаходиться людина та чи надає воно можливість для реалізації її потенціалу. Також, М. Челомбицька вказує, що кожна людина самостійно має знайти справу, якій вона зможе присвятити себе, тобто відшукати власний шлях самовдосконалення, згідно зі соєю природою. Індивід, який прагне до самоактуалізації, усвідомлює те, якою особистістю він хоче стати та будує своє життя, реалізуючи свої біологічні, соціальні й духовні потреби. При цьому, на теперішній час, великою необхідністю є формування індивідуальної стратегії самореалізації, яка визначає вибір, стиль життя людини, активність, соціальний інтерес, творчий потенціал. Якщо дана

індивідуальна стратегія усвідомлено формується та реалізується людиною, та така особа є менш залежною від думки оточуючих, є більш самостійною та актуалізованою.

А. Забеліна [30] дає визначення самоактуалізації, як основній властивості психічно здорової та зрілої особистості, що прагне до саморозвитку, повної реалізації свого потенціалу та до максимального прояву найкращих якостей. Людина постійно здійснює вибір. Якщо щоразу він здійснюється усвідомлено на користь розвитку себе як особистості, то це й можна назвати шляхом до психічного благополуччя та самоактуалізації. Такий індивід володіє глибокою рефлексією, певною уставленою системою цінностей та адекватний «Я-образ».

А. Копитін трактує поняття самоактуалізації як процес саморозвитку людини та постійного внутрішнього росту. Дане явище слугує основою побудови стратегії власного життя особистості [41, с.39].

Отже, самоактуалізація є вродженою властивою людині та виявляється як тенденція до саморозвитку. На певному етапі розвитку людини самоактуалізація виступає як фундаментальна властивість зрілої особистості, що прагне до повної реалізації свого потенціалу. Показники самоактуалізації людини відображають вдосконалення та розвиток таких якостей, як автономність особистості, здатність до особистісного й професійного самовизначення та ін.

1.2. Поняття психологічного благополуччя та його особливості

Поняття «психологічне благополуччя» у науковий обіг було введено в 1969 році завдяки роботі Н. Бредберна [14]. У дослідженні автор описав структурні компоненти психологічного благополуччя, він розглядав дане явище як своєрідний баланс, що виявляється при постійній взаємодії афектів позитивного і негативного спектру. Виникнення позитивного афекту, зазвичай, зумовлено реакцією людини на такі події її життя, що приносять емоції

позитивні (радість, ентузіазм, задоволення та ін.). Негативний афект, з іншого боку, є наслідком певних подій, які викликають переживання та засмучують особистість. Різницю між негативним і позитивним самовідчуттям людини, в даному випадку, автор називає показником психологічного благополуччя. Це і є тим, наскільки індивід задоволений своїм життям. Якщо у суб'єкта є сумарно в більшій мірі накопичений позитивний афект, то він часто відчуватиме себе щасливим та радісним, тобто має рівень психологічного благополуччя достатньо високим. А в тому випадку, коли негативний афект перевищуватиме накопичені позитивні емоції, тоді й рівень психологічного благополуччя є переважно низьким, через це індивід почуватиме себе нещасно та часто висловлюватиме невдоволеність власним життям.

Е. Дінер продовжив розвиток ідей Н. Бредбурна. У своїх працях [94, 95], для більшого розуміння структури психологічного благополуччя, ним було введено таке поняття, як «суб'єктивне благополуччя». На його думку, «суб'єктивне благополуччя» формується із таких трьох компонентів: відчуття задоволення, наявність приємних емоцій, наявність неприємних емоцій. Сутність цього конструкту полягає в тому, що людина сама інтелектуально оцінює задоволеність власним життям, а також те, яке вона має емоційне самоприйняття. Автор зосереджує свою увагу на тому, що важливо як саме та чому саме індивід дає оцінку у власній життєдіяльності [93].

В основі концепції психологічного благополуччя К. Ріфф [99] покладена ідея того, що незважаючи на зовнішні умови, особистість може досягнути психологічного благополуччя, так як вона наділена свободою волі. К. Ріфф стверджувала, що основою психологічного благополуччя є позитивне функціонування особистості та нею було запропоновано структуру благополуччя, де виділено базові компоненти: компетентність, автономність, самоприйняття, особистісний ріст, позитивні відносини з іншими.

Представник позитивної психології М. Селігман [78] розглядає поняття благополуччя, як взаємозамінне та тотожне поняттю щастя. Автор пояснює, що

ці терміни поєднують в собі наявність позитивних почуттів та позитивних видів діяльності. Часто благополуччя та щастя пов'язані з емоціями, але іноді людина здатна абстрагуватися від емоцій у той час, коли повністю захоплена певною діяльністю. М. Селігман поділяє позитивні почуття на три категорії:

- позитивні почуття, пов'язані з минулим (задоволеність, безтурботність, достаток, гордість тощо);
- позитивні почуття, пов'язані з майбутнім (надія, впевненість в собі, оптимізм та віра в Бога);
- позитивні почуття, пов'язані з сьогоденням (поділяються на два види: задоволення тілесні, які ми отримуємо від наших органів чуття, та високе, духовне задоволення – блаженство, екстаз, радість тощо).

Саме досягнення щастя та благополуччя є метою позитивної психології. Так М. Селігманом було запропоновано формулу щастя: $S = U + O + Z$, де S – це рівень сталого, тривалого щастя особистості; U – успадкований рівень «щасливості»; O – це обставини життя людини; а Z – це такі фактори, що залежать від нас.

Л. Куліков [45] вважає, що благополуччя (або неблагополуччя) особистості залежить від різних сторін життя, де велике значення має те, як сама людина ставиться до себе та оточуючого світу. Благополуччя індивіда є результатом поєднання декількох його складових:

- соціального благополуччя (те, наскільки людина є задоволеною власним статусом в соціумі та наскільки актуальним є стан суспільства, до якого належить особа, чи задоволена вона своїм статусом та зв'язками в мікросоціальному оточенні, чи наявне у людини почуття спільності тощо);
- духовного благополуччя (полягає у тому, чи є причетною людина до духовної культури; наявності віри в Бога або у власні сили, у долю або у випадкову удачу; людина усвідомлює сенс власного буття у цьому світі та вільно проявляє прихильність до віри);

– фізичного (тілесного) благополуччя (наявність гарного фізичного самопочуття, тілесного комфорту та такого рівня здоров'я, що є задовільним для особи);

– матеріального благополуччя (задоволеність людини власним матеріальним достатком);

– психологічного благополуччя (проявляється у відчутті гармонії, цілісності, наявності внутрішнього балансу та узгодженості психічних процесів особистості).

Всі ці складові благополуччя є дуже тісно взаємопов'язані між собою. Тому, будь-яка зміна в одній сфері людського життя, то вона впливатиме на зміни в іншій.

На думку Л. Кулікова, у структурі психологічного благополуччя можна виділити два компоненти – емоційний та когнітивний. Емоційний компонент можна трактувати як переживання, що є наслідком успішного (або неуспішного) функціонування у різних сферах людини. Когнітивний компонент відображає цілісність та несуперечність тої картини світу індивіда, яка склалася на даний момент життя.

Суть благополуччя полягає у тому, чи наявні у людини конкретні цілі у житті, чи успішно вона реалізує свої плани та чи має необхідні ресурси й умови для їх досягнення. Воно залежить від міжособистісних відносин, отримання позитивних емоцій від контакту з оточуючими та від того, наскільки особистість задоволена якістю власного життя. Руйнівними факторами благополуччя є соціальна ізоляція, відчуття напруги у значимих міжособистісних стосунках.

Л. Куліков інтерпретує суб'єктивне благополуччя як таке переживання, що є узагальненим та відносно стійким, а також має досить велике значення для людини, для її психічного стану та самовідчуття.

Розглядаючи благополуччя як таке явище, що має в своїй основі задоволеність життям, дослідник Є. Балацький у своїй праці [10] перераховує набір факторів, що впливатимуть на це складне, комплексне поняття:

1) наявність особистої та сімейної безпеки (відсутня кримінальна злочинність, малий ризик техногенних катастроф тощо);

2) задовільне матеріальне становище (людина здатна матеріально забезпечити себе, має нормальне житло, одяг, їжу та належне медичне обслуговування);

3) наявність сімейного благополуччя (має гармонійні стосунки з сім'єю, побудовані на взаємоповазі);

4) можливість досягати своїх цілей (індивід є громадсько та політично вільною для того, щоб реалізувати свій потенціал);

5) творча самореалізація (людина здатна самовиражатися та проявляти свою індивідуальність);

6) плідне дозвілля (особа ефективно використовує свій вільний час);

7) задовільний клімат (відсутні стихійні лиха, немає досить різкого перепаду тиску та температури, затяжних злив, погодні умови дозволяють нормально функціонувати у суспільстві);

8) наявність гідного соціального статусу (людина має достойну професію, є кваліфікованим спеціалістом, може мати певні звання, чини, нагороди тощо);

9) наявність ефективних неформальних соціальних відносин (взаєморозуміння у спілкуванні, дружба, секс);

10) впевненість у своєму майбутньому, наявність соціальної стабільності (задовільна економічна ситуація в країні, помірні інфляція, відсутні політичні та соціальні потрясіння);

11) комфортність середовища, де людина проживає (розвиненість інфраструктури, хороші екологічні умови та ін.);

12) задовільне здоров'я (відсутність серйозних травм, хронічних захворювань).

Т. Кашдан та М. Штегер [96] розглядають взаємозв'язок щастя та благополуччя у позитивній психології та вбачають необхідність розуміння цих понять в двох напрямках – вузькому та широкому. Сутність вузького підходу полягає в тому, що психологічне благополуччя ототожнюється з поняттям щастя. У широкому підході щастя є лише одним із багатьох компонентів, що поєднує в собі благополуччя. Широкий підхід також охоплює сенс життя людини, основну мету її буття; психологічну потребу в приналежності; усвідомленість, гнучкість та збалансованість життя; потреба в досягненнях, автономії та компетентності тощо.

Досліджуючи проблему якості життя населення, А. Подузов та В. Язикова [64] вважають, що на благополуччя людей досить значимо впливає наявність соціальної гармонії та рівноваги компонентів культури як суспільства загалом, так і окремих його сегментів. Тому соціальне становище впливає на якість життя, добробут та свідомість особистості.

Р. Шаміонов [89] під суб'єктивним благополуччям вбачав емоційно-оцінне відношення особистості до власного життя, до самої себе, до взаємостосунків з оточуючими та до тих процесів, які є важливими в ціннісному та смисловому уявленні людини про «благополучність» її життя, відчуття щастя та задоволеність своєю діяльністю.

Л. Жуковська [29] тлумачить психологічне благополуччя як певний базовий, інтегральний суб'єктивний конструкт, завдяки якому людина сприймає та дає оцінку власному функціонуванню на основі потенційних можливостей. Психологічне благополуччя має структуру із шести основних факторів: наявність життєвих цілей, особистісне зростання, автономність, компетентність, самоприйняття та позитивні взаємовідносини з оточуючими. Вивчаючи проблему взаємозв'язку психологічного благополуччя та батьківських установок, Л. Жуковська зазначає, що для жінок є більш

значущими внутрішні цінності, ніж зовнішні. Наприклад, робота та сім'я є однаково високою цінністю. Для жінки робота є важливою як сфера для творчості та реалізації свого потенціалу, а цінність сім'ї полягає у створенні емоційно близьких міжособистісних відносин. Тому для психологічного благополуччя жінки важливо, щоб вона була задоволена в обох сферах.

Компоненти психологічне благополуччя жінок також мають певну вікову тенденцію. У юнацькому віці його характерними аспектами є саморозвиток та особистісне зростання, середній вік пов'язаний, у більшій мірі, з наявними внутрішніми цінностями, а також з можливістю піклуватися про інших людей. Значущість зовнішніх цінностей з віком знижується, цінності внутрішні виступають на передній план: задоволеність сімейним життям стає більш актуальною потребою, ніж здобутки кар'єри. Вагоме значення мають такі установки, які склалися в сім'ї та мають міжпоколінну трансляцію. Установки батьків впливатимуть на благополуччя їх дитини. Чим вищий показник психологічного благополуччя у матері, там вищим воно буде у її доньки. Тому, психологічне благополуччя слугує джерелом створення здорових батьківських установок [29].

О. Фоміна [84] розуміє психологічне благополуччя як динамічне утворення, що пов'язане з соціальною ситуацією розвитку індивіда, вирішенням певних вікових завдань, обумовлене новоутвореннями та має специфічні проблеми на будь-якому віковому періоді. Переживання благополуччя різняться на кожному віковому етапі людини: найвищі показники характерні для ранньої дорослості, натомість людина юнацького чи середнього віку матиме рівень психологічного благополуччя дещо нижчим. На зниження благополуччя особистості впливають такі основні фактори, як соціальна реалізація, взаєностосунки з людьми, ступінь досягнення психологічної зрілості.

Про значення батьківського виховання на формування психологічного благополуччя дитини у праці О. Андроннікової та К. Ветерок [5]. Психічно

здорова особистість формується в результаті позитивної участі батьків у вихованні та становленні дитини. Завдяки позитивному впливу сім'ї дитина набуває необхідних якостей для ефективної життєдіяльності, така особистість є впевненою у своїх силах, активна, емоційна, гнучка, здатна встановлювати соціальні відносини. Для того, щоб процеси формування психологічно благополучної особистості пройшли успішно необхідними є такі умови:

- 1) формування позитивного Я-образу та образу інших людей без упереджень та стереотипів щодо національності, статі, віку;
- 2) формування здатності до саморефлексії, як вмінні зосередити свій погляд на внутрішніх процесах;
- 3) розвиток вміння розуміти, описувати, проявляти та диференціювати почуття;
- 4) розвиток усвідомлення причинно-наслідкового зв'язку проявів власних поведінкових реакцій та поведінка оточуючих;
- 5) прагнення до самоактуалізації, як можливості реалізувати свій творчий та духовний потенціал;
- 6) готовність до внутрішніх трансформацій, вміння знаходити вихід із проблемних ситуацій.

Г. Пучкова [70], вивчаючи суб'єктивне благополуччя, виділили такі головні теоретичні підходи:

- цільовий підхід: в його основі лежить орієнтація на певну мету. Психологічне благополуччя людини досягається тоді, коли вона досягла поставлену ціль;
- ціннісний підхід: не бажання благополуччя є мотивом, а взаємозв'язок конкретного спонукання та результат діяльності;
- когнітивний підхід: сутність якого у поясненні схильності особистості переживати суб'єктивне благополуччя за допомогою встановлення зв'язку з мисленням, пам'яттю або іншими когнітивними закономірностями;

– соціально-психологічний підхід: вивчення того, які соціально-психологічні фактори будуть мати певний вплив на відчуття психологічного благополуччя людини;

– особистісний і ситуаційний підходи: початок цих підходів у філософських вченнях, які є протилежними один до одного. Дж. Локк вбачав сутність щастя у сумі маленьких задовольень, натомість І. Кант у глобальній схильності людини дивитися на світ у позитивному світлі .

1.3. Взаємозв'язок самоактуалізації та психологічного благополуччя

У наукових працях вітчизняних та зарубіжних дослідників простежується думка, що в основі психологічного благополуччя покладена суб'єктивна оцінка людиною самої себе та власного життя, процес самоактуалізації та особистісного зростання (Е. Дінер, Р. Еммонс, Д. Канеман, Н. Бредберн, К. Ріфф та інші).

На наш погляд, методологічним підґрунтям для більш детального розгляду феномену самоактуалізації, необхідно звернутись до теоретичних розробок М. Гінзбурга [22] щодо сутності самовизначення особистості. Як вказує автор, «людина може бути описана як духовно-матеріальна і нескінченно-кінцева, позачасно-часова істота. Ця подвійність є протиріччям, що породжує та задає її власне людську сутність. Ці два аспекти людського існування можуть бути описані як дві розмірності – вертикальна і горизонтальна, причому перша складова надає смислів людському існуванню, забезпечуючи його ціннісно-смыслову єдність; проявляється і реалізується вона у другій складовій. Набуття людиною своєї ціннісно-смыслові єдності та її реалізація є її визначенням себе у світі, тобто самовизначення. Суттєва особливість самовизначення – орієнтованість у майбутнє, причому розрізняються смыслові і часові майбутнє» [22, с. 46]. Також автор вводить поняття «життєве поле особистості», що відображає позапросторові і

позачасові аспекти людського існування, і визначає його як «сукупність індивідуальних цінностей і смислів та простору реального діяння – актуального і потенційного, яке охоплює ... психологічне минуле – втілення минулого досвіду..., психологічне теперішнє – саморозвиток (самопізнання і самореалізація), психологічне майбутнє – забезпечення смислової та часової перспективи» [22, с. 47].

Далі М. Гінзбург постулює такі співвідношення між компонентами життєвого поля особистості. Психологічне минуле: а) по відношенню до психологічного теперішнього задає межі та характер саморозвитку, обумовлює його успішність або неуспішність (ефективність – неефективність); б) по відношенню до психологічного майбутнього забезпечує, надає впевненість або підриває, робить сумнівним. Психологічне теперішнє: а) по відношенню до психологічного минулого реалізує підсумок минулого розвитку, але при цьому володіє терапевтичними можливостями, може компенсувати невдачі у вирішенні попередніх завдань – набуття нового досвіду може розширити межі уявлень людини про свої можливості і зняти звичні обмеження; б) по відношенню до психологічного майбутнього залежно від ефективності – неефективності саморозвитку задає майбутнє як осмислене або безглузде, структуроване або неструктуроване, активне (плановане) або пасивне (випадкове). Психологічне майбутнє: а) по відношенню до психологічного теперішнього мотивує і додає цінність або позбавляє сенсу і знецінює; б) по відношенню до психологічного минулого зіставляється з минулим, приймається як наступність і розвиток минулого або як його відкидання і заперечення.

Ми вважаємо, що таке розуміння самовизначення-актуалізації особистості передбачає актуальне (контекстне) та стабільне (позачасове та позаситуативне) переживання відповідного стану благополуччя – неблагополуччя. У цьому аспекті підтверджується взаємозв'язок самоактуалізації особистості та її суб'єктивного і психологічного благополуччя.

Досить вдало психологічне благополуччя та процес самоактуалізації особистості синтезовано у теорію К. Ріфф [97, 98]. Авторка виділяла такі шість компонентів психологічного благополуччя:

- самоприйняття;
- позитивні відносини з іншими людьми;
- автономія;
- керування оточуючим середовищем;
- наявність життєвої мети;
- особистісне зростання.

Кожний з цих шести компонентів може бути вираженим у різній мірі, визначаючи при цьому інтегральний показник психологічного благополуччя людини.

Н. Усова [82] вважає, що якщо розуміти суб'єктивне благополуччя, як певне задоволення людиною важливих для неї сфер життєдіяльності, її потреб, то в такому випадку самоактуалізація є його вищою формою. Дослідниця вказує, що важливим компонентом, який пов'язує відчуття суб'єктивного благополуччя та прагнення людини до самоактуалізації, є її саморозуміння. Особистість, яка здатна зрозуміти свій внутрішній світ, власні потреби, приймати рішення, незалежно від думки оточуючих, має більш високий рівень благополуччя. На думку Н. Усової значний позитивний вплив на суб'єктивне благополуччя людини також має її здатність до саморегуляції, протистояти соціальному тиску, бути незалежною, усвідомлювати й приймати різні сторони свого «Я», позитивно ставитися до себе та до свого минулого.

А. Маслоу [56] зазначає, що не всі люди досягають розкриття своєї самоідентичності, а лише не велика частина населення здатна досягти повної самоактуалізації. Досягти цієї точки, на думку вченого, можуть люди, які мають найвищий рівень психологічного благополуччя. При відмові людини від самоактуалізації у особистості розвиватиметься невроз, який буде підтримуватися певними захисними механізмами [58].

На думку Р. Ассаджіолі [9], щоб досягти психологічного благополуччя людина повинна звільнитися від рабства того, що сковує її у повсякденному житті, від неусвідомлених комплексів та ілюзій, навчитися правильно будувати відносини з оточуючим світом, знайти в собі внутрішню гармонію тощо – це і є шлях до істинної самоактуалізації. У досягненні цієї мети автор виділяє такі стадії:

- 1) пізнання людиною себе на глибокому рівні;
- 2) контроль різних складових власної особистості;
- 3) реалізація істинного «Я» – людина розкриває або створює об'єднуючий «центр»;
- 4) психосинтез – навколо створеного «центру» відбувається реконструкція або формування особистості.

Л. Усачова [80] вивчала значення самоактуалізації для психологічного благополуччя практичного психолога. Дослідниця, опираючись на характеристику гуманістичної концепції щодо особистості яка є самоактуалізована, припустила, що психологічне благополуччя психолога-практика залежить від його самоактуалізації – чим вище самоактуалізація, тим більше показник психологічного благополуччя. Така особистість менше вступає у конфлікти та є більш зосереджена на тому, щоб вирішити власні проблеми та задовольнити власні мотиви, які не позначаються на ефективності діяльності. Психологи з високим рівнем самоактуалізації здатні сприймати клієнта більш позитивно та знаходити більше необхідних ключів, які будуть сприяти особистісному росту людини. Тому, діяльність такого психолога буде більш ефективною та плідною. Л. Усачова робить висновок про те, що самоактуалізація як основний структурний елемент психологічного благополуччя має достатньо великий вплив на професійну діяльність і виступає необхідним мотивуючим фактором [80, с. 169].

Ю. Кашлюк [36] вбачав психологічне благополуччя як таке явище, що торкається всіх аспектів людського життя, а це означає, що людина здатна до

самоактуалізації. Розглядаючи чинники психологічного благополуччя, Ю. Кашлюк проаналізував різні підходи та виділив такі складові:

- те, яку інтегрально когнітивно-емоційну оцінку дає людина своїй задоволеності життям;

- наявність функціонального статусу людини, тобто для сприятливого психічного та психофізіологічного стану людини повинні бути відсутні негативні переживання та стани, які загрожуватимуть нормальному функціонуванню психіки та всьому організму;

- характерна ціннісно-мотиваційна сфера особистості, яка складається із загальної усвідомленості життя та наявності індивідуальних пріоритетів, певної системи координат;

- розумне використання наявних можливостей для того, щоб досягти значущі цілі та наявність відповідності між потребами та можливостями;

- соціальна підтримка, відсутність конфліктних ситуацій, відкритість у міжособистісних відносинах, задовільне соціальне оточення та благополуччя рідних та значимих людей;

- самооцінка та самовідношення, наявність упевненості у своїх силах, особиста відповідальність за власне існування;

- ефективність у досягненні значущих цілей та перспективи.

О. Яценко [92] у своєму дослідженні визначила особливості зв'язку самоактуалізації та психологічного благополуччя. Авторка зауважує, що на параметри самоактуалізації впливають вікові та професійні аспекти. Людина проходить за своє життя певні етапи соціалізації, які визначаються важливими для неї відносинами. Так, коли особистість досягає зрілості, більш інтегрованими є самоактуалізація та задоволеність життям. Дослідниця звернула увагу на те, що одним із провідних компонентів суб'єктивного благополуччя є емоційно-оцінний, він проявляється самосприйнятті та самоототожненні людини, зберігає рівновагу між зовнішнім та внутрішнім світом особистості та є найбільш пов'язаним компонентом з рівнем

самоактуалізації. Виявлено, що зниження рівня самооцінки, прийняття себе та самоповаги (компонент психологічного благополуччя) виникає при наданні високого значення соціальному оточенню, а це, у свою чергу, є перешкодою у прояві такого важливого компоненту самоактуалізації, як автентичність особистості. Для високого рівня суб'єктивного благополуччя характерною є перевага позитивного емоційного стану, інтерес до себе та своєї діяльності, відмова від надання оцінки власній внутрішній цінності спираючись на зовнішні досягнення та думки інших, висока фрустраційна толерантність (давати можливість самому собі та іншим зробити помилку) та автентичність.

Далі О. Яценко зазначає, що когнітивний компонент благополуччя, який спрямований на усвідомлення життя «тут і зараз», є менш пов'язаним із самоактуалізацією та більш спрямований на передбачувану вірогідну самоактуалізацію.

Мотиваційно-поведінковий компонент суб'єктивного благополуччя виконує функцію саморозвитку та самовдосконалення і спрямований на особистісне зростання людини, що демонструє, з одного боку, рівень суб'єктивного благополуччя, з іншого – ступінь самоактуалізації особистості.

Г. Пучкова [70], стверджує, що зв'язок психологічного благополуччя та самоактуалізації також можна розглядати з двох сторін. По-перше, як такий механізм, який може привести до запуску процесу самопізнання та саморозвитку людини. По-друге, даний зв'язок (при посиленні в одну або в іншу сторону) може слугувати фактором, який здатен спричинити особистісний застій або, навіть, особистісну кризу.

Суб'єктивне благополуччя є відображенням ставлення людини до аспектів професії та висвітлює її життєву позицію у професійній сфері. Так, А. Тимофєєва [80] вивчала взаємозв'язок самоактуалізації та суб'єктивного благополуччя у педагогів. Вона сформулила визначення самоактуалізації як певне прагнення людини до розвитку та вдосконалення для того, щоб у майбутньому використовувати власні знання, уміння й навички у професії,

повсякденні. Самоактуалізація викладача у роботі є обумовленою зовнішніми та внутрішніми факторами. Соціально-професійні, тобто зовнішні, фактори мають в основі педагогічні вимоги, що висуваються до діяльності викладача та слугують регулюючим механізмом саморозвитку педагога. Особистісні, тобто внутрішні, чинники самоактуалізації полягають в іманентному переході можливостей потенційних до можливостей актуальних. Авторка стверджує, що самоповага та впевненість у своїх силах для педагога слугує дієвим мотивом та головною умовою його самоактуалізації у професійній діяльності. Тому, позитивне ставлення педагога до себе і своєї роботи спонукає його до покращення професійних компетенцій, рівня знань та професійного зростання. А. Тимофєєва приходить до висновку, що для особистості викладача поняття самоактуалізації та суб'єктивного благополуччя є взаємопов'язаними. Якість життя особистості залежить від її благополуччя та досягнення високого рівня самоактуалізації [80, с 113-114].

О. Ідобаєва [31, с. 133] встановила, що існує зв'язок між емоційним неблагополуччям людини, відчуттям хронічної втоми з самоактуалізацією, причому цей зв'язок є досить стійким у часі та має негативну спрямованість. Це може свідчити про залежність цих феноменів – зниження рівня одного призведе до змін у структурі іншого. При зниженні показника тривожності та втоми (психологічне неблагополуччя) буде прослідковуватися підвищення рівня самоактуалізації особистості. Тому, процесом самоактуалізації можна керувати через вплив на модальність емоційного фону психологічного благополуччя – знижуючи показники тривожності ті відновлюючи адаптаційні ресурси індивіда [32].

На наш погляд, у системі психологічних властивостей особистості, які, з одного боку забезпечують процес самоактуалізації, а з іншого – демонструють його результативність, найбільш значущими є смисложиттєві орієнтації та глибинні базові переконання особистості.

Згідно з думкою Д. Леонтьєва [51, 52], смисложиттєві орієнтації – це цілісна система свідомих та вибіркових зв'язків, які відображають: спрямованість особистості; наявність у неї життєвих цілей; рівень усвідомлення особистістю виборів та оцінок; ступінь задоволеності життям; а також здатність брати відповідальність за себе і своє життя, і тим самим, впливати на його хід. Автор зазначає, що смисложиттєві орієнтації розглядаються у двох аспектах. По-перше, це сфери життя, в яких конкретна людина з найбільшою ймовірністю може знайти сенс свого життя. По-друге, це зв'язок сенсу життя з майбутнім, теперішнім і минулим людини. Смисложиттєві орієнтації відображають те, наскільки значущу мету життя має людина, в якій мірі людина вважає процес свого життя продуктивним та насиченим, і в якій мірі вона задоволена тими результатами, які вже досягла.

Смисложиттєві орієнтації, на думку Д. Леонтьєва, мають бути продуктивними (тобто адекватними), і сприяти позитивному розвитку особистості. На певному етапі особистісного та професійного становлення людина виходить на нові рівні осмислення себе та оточуючого світу, активно засвоює і відтворює соціальний зміст різних видів діяльності, зокрема професійної, одночасно трансформує цей зміст в особистісні смислові орієнтації: спочатку на рівні особистісних смислів, далі на рівні стійких смислових конструктів і диспозицій (базових переконань). Ці трансформації здійснюються в процесі соціально-рольового експериментування, результатом чого є індивідуальна система смисложиттєвих орієнтацій. Таким чином, можна стверджувати, що узгоджена, несуперечлива система смисложиттєвих орієнтацій та базових переконань, яка полягає в основі формування змістовно і хронологічно узгоджених життєвих планів, є важливою передумовою успішної самоактуалізації особистості. Причому, показником результативності та ефективності самоактуалізації є відповідний рівень психологічного благополуччя.

Висновки до розділу 1

У результаті аналізу проблематики самоактуалізації та психологічне благополуччя особистості можна виділити ряд найбільш важливих сутнісних характеристик цих феноменів.

Самоактуалізація – це прагнення людини до найбільш повного виявлення і розвитку своїх особистісних можливостей, іманентно властива людині тенденція до саморозвитку, основна властивість зрілої особистості, яка прагне до повноцінної реалізації власного потенціалу. Показники самоактуалізації особистості відображають розвиток таких якостей, як автономність, здатність до особистісного зростання, усвідомлене цілепокладання. Самоактуалізація передбачає певний вибір. Якщо вибір людини робиться щораз на користь особистісного розвитку, то це і є кроком до самоактуалізації та психологічного благополуччя. Самоактуалізованим людям властива усталена система особистих цінностей, глибока рефлексія й адекватна самооцінка. Особистісні смисли і переконання для такої людини мають зміст мотиваційних інтенцій. Тому у процесі самоактуалізації велику роль відіграє психологічне благополуччя особистості.

Суть благополуччя полягає у тому, чи наявні у людини конкретні цілі у житті, чи успішно вона реалізує свої плани та чи має необхідні ресурси й умови для їх досягнення. Воно залежить від міжособистісних відносин, отримання позитивних емоцій від контакту з оточуючими та від того, наскільки особистість задоволена якістю власного життя, на що вона орієнтована, які ціннісно-сміслові аспекти є для неї провідними. Таким чином, узгоджена, несуперечлива система смисложиттєвих орієнтацій та базових переконань, що полягає в основі формування змістовно і хронологічно узгоджених життєвих планів, є важливою передумовою успішної самоактуалізації особистості. Причому, показником результативності та ефективності самоактуалізації є відповідний рівень психологічного благополуччя.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ЯК ПОКАЗНИКА САМОАКТУАЛІЗАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ

2.1. Організація та процедура дослідження

Згідно з теоретичною гіпотезою нашого дослідження Самоактуалізація особистості є процесом реалізації її потенційних можливостей, що забезпечують успішне та ефективне самоздійснення у контексті певних життєвих обставин. Результативність процесу самоактуалізації виявляється у параметрах психологічного благополуччя особистості.

Відповідно метою нашого емпіричного дослідження стало визначення параметрів самоактуалізації та психологічного благополуччя особистості, а також характеру і закономірностей їхнього взаємозв'язку.

Емпіричне дослідження здійснювалося нами на базі Криворізького державного педагогічного університету. Експериментальну вибірку склали 30 студентів віком від 18 до 22 років. Така вибірка була сформована тому, що саме в юнацькому віці вже можна простежити динаміку сформованості компонентів самоактуалізації. Студенство є перехідним етапом до дорослого життя. Чим раніше будуть діагностовані та скореговані певні викривлення, які заважають усвідомити власну цінність, проявити свій потенціал та реалізуватися у світі, тим більша вірогідність того, що особистість зможе подолати негативні патерни та досягти психологічного благополуччя. Тому дослідження психологічного благополуччя як показника самоактуалізації у осіб юнацького віку вважається нам найбільш актуальним.

Програма нашого експериментального дослідження передбачала наступні етапи.

1. На першому етапі дослідження нами були визначені дослідно-експериментальна база дослідження й характер та обсяг вибірки дослідження.

2. Діагностичний етап. Основне завдання цього етапу – збір емпіричних даних. На даному етапі дослідження нами здійснювалася психологічна діагностика основних компонентів самоактуалізації та психологічного благополуччя, визначено характер життєвих орієнтацій, наявність переважаючих базових переконань.

3. Математико-аналітичний етап включав в себе математико-статистичну обробку емпіричних даних та інтерпретацію отриманих результатів проведеного нами дослідження.

4. Інтерпретаційний етап. На даному етапі нами були сформульовані висновки емпіричного дослідження, здійснений кількісний та якісний аналіз отриманих в ході його проведення даних, наведені конкретні результати проведених діагностичних методик, висвітлені середньо групові показники рівня психологічного благополуччя та самоактуалізації, були визначені особливості їх сполучення, взаємовпливу, взаємодії у осіб юнацького віку.

Відповідно до програми завдання емпіричного дослідження полягали у наступному:

- обґрунтування і добір валідного психодіагностичного інструментарію;
- обґрунтування і добір відповідних математико-статистичних методів для здійснення кількісного аналізу емпіричних даних;
- здійснення кількісного і якісного аналізу отриманих емпіричних даних та інтерпретація результатів дослідження.

Для емпірично перевірки нашої теоретичної гіпотези було використано наступний діагностичний інструментарій.

Опитувальник К. Ріфф «Шкала психологічного благополуччя» (в адаптації Т. Шевеленкової і Т. Фесенко [90]). Опитувальник допомагає виміряти вираженість основних компонентів психологічного благополуччя,

діагностувати актуальне психологічне благополуччя людини на даному життєвому етапі.

1. Шкала «Позитивні відносини з іншими».

Досліджувані, які набрали низькі бали, мають лише обмежену кількість довірчих відносин з оточуючими: вони відчують складність відкриватися, дарувати теплоту та піклуватись про інших; в міжособистісних стосунках, як правило, ізольовані та фрустровані; рідко йдуть на компроміс для підтримки значимих відносин з оточуючими. Респонденти з високим балом мають хороші відносини з оточуючими, що ґрунтуються на взаємодовірі; дбають про благополуччя інших; співпереживають та здатні будувати близькі стосунки; усвідомлюють, що стосунки між людьми формуються на взаємних поступках.

2. Шкала «Автономія».

Високі результати означають, що такі досліджувані є самостійними та незалежними, взмозі постояти за свою думку; здатні самостійно регулювати поведінку; оцінюють себе спираючись на особисті критерії, а не слідувати нав'язливим стандартам. Респонденти, що показали низькі бали, часто опираються на думку і оцінку оточуючих, коли необхідно прийняти важливе рішення вони покладаються більше на погляд інших, а не на власний; здатні піддаватися провокаціям соціуму думати та діяти певним чином.

3. Шкала «Управління середовищем».

Високі результати свідчать про те, що досліджувані здатні контролювати зовнішню діяльність, управляти оточенням, використовують наявні можливості та можуть самостійно створювати певні ситуації та умови, які будуть потрібні для того, щоб задовольнити власні потреби і досягти особисті цілі. Низькі бали характеризують таких досліджуваних, які можуть мати складності при організації своєї діяльності, відчують неспроможність змінити або покращити ті обставини, які вже існують, не використовують отримані можливості, не контролюють те, що відбувається у навколишньому середовищі.

4. Шкала «Особистісне зростання».

Найбільший бал мають респонденти, у яких є почуття постійного розвитку, сприймають себе самореалізуючими та відкритими до нового; відчують реалізацію власного потенціалу, бачать динаміку покращення своїх якостей та дій протягом певного часу; змінюються відповідно власним досягненням та знанням. Досліджувані з низькими результатами усвідомлюють гальмування свого розвитку, не бачать свого особистісного покращення або реалізації свого потенціалу; мають низький інтерес до життя, відчують неспроможність до побудови нових взаємовідносин або до зміни власної поведінки.

5. Шкала «Мета у житті».

Високий результат показали такі випробувані, які мають у своєму житті певну мету та виявляють бажання її досягнути; здатні думати, що весь минулий досвід та те, що відбувається зараз, має сенс; мають певні переконання, які слугують джерелом життєвих цілей; мають такі цілі та наміри, що є орієнтирами по життю. Досліджувані, які показали низький результат, вважають, що життя не має певного сенсу; мають невелику кількість життєвих цілей або намірів; низька спрямованість до досягнень, не бачать цілей у минулому досвіді та не відчують таких перспектив, які змогли б визначити сенс їхньої життєдіяльності.

6. Шкала «Самоприйняття».

Високий результат мають випробувані, яких можна схарактеризувати як таких людей, що здатні позитивно відноситися до своєї особистості, приймають різні її сторони, як хороші, так і негативні; надають позитивну оцінку своєму минулому. Низький показник наявний у таких респондентів, які часто є невдоволеними собою, своїм минулим, відчують розчарування через деякі особисті якості, хочуть багато чого змінити у собі та здаватися не такими, якими вони є насправді.

7. Шкала «Баланс афекту»

Досліджуваним з високим результатом притаманна негативна самооцінка. Вони часто відчують власну нікчемність, невдоволеність своїм життям та нездатність щось змінити на краще; відчують складність у підтримуванні позитивних відносин з іншими; їм притаманне недооцінювання своїх здібностей у подоланні життєвих перешкод та у засвоєнні чогось нового. Респондентам з низьким та середнім результатом притаманна переважно позитивна самооцінка. Такі люди здатні приймати свої переваги та недоліки, сторони своєї особистості оцінюють переважно позитивно, можуть встановлювати та зберігати гарні стосунки з оточуючими; високо розцінюють власні можливості та впевнені у своїх силах; мають загальне вдоволення якістю власного життя.

8. Шкала «Осмислення життя»

Досліджувані з низьким показником мають недостатню або повну відсутність осмислення життя. У таких випробуваних минуле й теперішнє не наділяються певним смыслом; часто відчують нудьгу та не мають явних життєвих перспектив, які б надихали. Випробувані з високими та нормативними результатами мають певні життєві цілі та розуміють сенс свого життя. Минуле та теперішнє є осмисленими. Мають певні переконання, які надають сенс життю. Такі респонденти оцінюють себе як цілеспрямовану особистість.

9. Шкала «Людина як відкрита система»

Респонденти, які мають низькі бали нездатні достатньо інтегрувати певні компоненти власного життєвого досвіду. У таких людей простежується формування фрагментарного, недостатньо реалістичного сприймання певних сторін життя. Висока здатність до засвоєння нової інформації наявна у випробуваних з високими та нормативними балами. Вони відкриті до нового досвіду, у них простежується формування цілісного та реалістичного погляду на життя, вони безпосередні, а їх переживання визначаються природністю.

Методика «Самоактуалізаційний тест» [83] призначена для діагностики юнаків та дорослих (старше 15-17 років), психічно здорових людей (тобто осіб, у яких відсутні виражені психопатології). Основою цієї методики є «Опитувальник особистісних орієнтацій» Е. Шострома, який досліджує самоактуалізацію як певну багатовимірну величину. Адаптацію даного тесту здійснювали Ю. Альошина, Л. Гозман, М. Загіка та М. Кроз, як результат їх праці, ми можемо користуватися оригінальним психодіагностичним інструментарієм, що має назву «Самоактуалізаційний тест» (САТ).

САТ вимірює самоактуалізацію за двома базовим та декількома додатковими шкалами. Спочатку Е. Шостромом було запропоновано таку структуру для РОІ, тому вона збережена й в даному опитувальнику. Базовими шкалами є «Компетентність в часі» та «Підтримка».

Базова шкала «Компетентність у часі» вимірює те, наскільки людина живе сьогоднішнім, її світовідчуття та психологічне сприйняття часу, а базова шкала «Підтримка» визначає рівень незалежності цінностей, переконань та поведінки особистості.

Названі шкали є незалежними одна від одної та не містять спільних пунктів, на відміну від додаткових. 6 блоків становлять 12 додаткових шкал – по дві в кожному блоці. Додаткові шкали фактично є включеними в основні, так як вони складаються з однакових пунктів.

I. Блок цінностей включає шкали «Ціннісні орієнтації» та «Гнучкість поведінки».

II. Блок почуттів включає шкали «Сензитивність до себе» та «Спонтанність».

III. Блок самоприйняття включає шкали «Самоповага» та «Самоприйняття».

IV. Блок концепції людини: шкали «Уявлення про природу людини» та «Синергія».

V. Блок міжособової чутливості: шкали «Прийняття агресії» і «Контактність».

VI. Блок ставлення до пізнання: шкали «Пізнавальні потреби» і «Креативність».

Завдяки такій структурі тесту є можливість діагностувати досить велику кількість показників, при цьому залишаючи обсяг тесту без значних збільшень. Методика САТ має 126 пунктів, де кожен пункт включає в себе два судження поведінкового або ціннісного характеру. Ці судження можуть бути не обов'язково строго альтернативними. При цьому випробуваний повинен обрати таке, яке більшою мірою буде відповідати або його звичному способу поведінки, або його безпосереднім уявленням. Так, як опитувальник допомагає найбільш повно виявити та схарактеризувати основні сфери самоактуалізації особистості, ми використали його у дослідженні.

Тест смисложиттєвих орієнтацій (СЖО) Д. Леонтьєва є адаптованою версією тесту «Мета у житті» Дж. Крамбо і Л. Махоліка, яку автори визначають як переживання індивідом онтологічного значення життя [52]. Фактори, які діагностуються тестом СЖО, розглядаються як складові сенсу життя. При цьому вони поділяються на дві групи:

1) власне смисложиттєві орієнтації – цілі в житті, насиченість життя, задоволеність самореалізацією), причому ці категорії співвідносяться з метою (майбутнім), процесом (сьогодення) і результатом (минулим);

2) два параметри внутрішнього локусу контролю, з яким тісно пов'язана осмисленість життя, причому один з них характеризує загальне світоглядне переконання в тому, що контроль можливий, а другий відображає упевненість у власну здатність здійснювати такий контроль.

Відповідно до зазначених теоретичних положень вимірюються наступні діагностичні шкали.

1. Шкала «Цілі у житті». Результати за даною шкалою показують чи наявні або відсутні певні цілі у житті респондента, які роблять існування більш

осмисленим, спрямованим та перспективним. Досліджуваних з низькими балами за даною шкалою, але, при цьому, мають високий загальний рівень ОЖ, можна охарактеризувати як людей, які живуть теперішнім або минулим часом. Високі результати свідчать про цілеспрямованість особистості, але у цих життєвих планах відсутня опора у теперішньому часі та не мають підкріплення відповідальністю за їх виконання.

2. Шкала «Процес життя, або інтерес та емоційна насиченість життя». Результати за даною шкалою свідчать про те, як досліджуваний приймає процес власного життя, чи є він цікавим, наповненим смыслом та емоційно насиченим. Респонденти з високим показником за даною шкалою та низькими результатами за іншими шкалами є людьми з гедоністичним поглядом на життя, вони живуть сьогоднішнім днем. Випробувані з низькими балами є незадоволеними процесом свого життя на теперішній час, вони приділяють більше значення спогадам про своє минуле або думками спрямовані на майбутнє.

3. Шкала «Результативність життя, або задоволеність самореалізацією». Результати за даною шкалою показують те, як випробуваний оцінює пройдений відрізок свого життя та те, наскільки продуктивним й осмисленим було його минуле. Досліджувані з високими балами по цій шкалі та низькими по іншим мають люди, які доживають власне життя, минуле надає смисл життю. Респонденти з низькими результатами є незадоволеними прожитим відрізком свого життя.

4. Шкала «Локус контролю – Я, або Я – хазяїн життя». Досліджувані з високими показниками мають уявлення про себе як про сильну людину, з достатньою свободою вибору та яка здатна будувати власне життя опираючись на свої цілі. Випробувані з низькими балами недостатньо вірять у власні можливості керувати подіями свого життя.

5. Шкала «Локус контролю – Життя, або керованість життя». Високі результати мають досліджувані, які вважають, що людина здатна тримати під

контролем власне життя, вільна у прийнятті рішень та впровадженні їх у власне життя. Респондентів з низькими балами характеризує наявність фаталізму та думка про те, що людське життя неможливо свідомо контролювати, тому будувати плани на майбутнє – безглуздо.

Методика «Шкала базових переконань» створена в межах когнітивної концепції базових переконань людини, дослідником Р. Янов-Бульманом та була адаптована О. Кравцевою [55]. Основою даного опитувальника слугували висловлювання осіб, які пережили травму, висловлювання людей про себе, про інших та думки щодо того, як вони розуміють устрій світу. Американський психолог Р. Янов-Бульман вважав, що здорове почуття безпеки є одним із базових відчуттів нормальної особистості. На його думку, основу цього почуття складають три категорії базових переконань, які становлять суб'єктивний світ індивіда:

1. Загальне ставлення до доброти навколишнього світу: віра людини в те, що світ, у більшій мірі, є добрим, ніж злим. Ця категорія включає ставлення до навколишнього світу взагалі та ставлення до людей.

2. Загальне ставлення до усвідомлення світу: переконання, що світ сповнений сенсу, є контрольованим та справедливим. Дана категорія включає в собі такі показники, як справедливість світу, контрольованість світу та випадковість.

3. Переконання в цінності власного «Я», здатність управляти подіями життя та наявність везіння. Тут можна виділити три аспекти, які мають основне значення «Я є хорошою людиною» (самоцінність), «Я правильно поводжусь» (самоконтроль) та оцінка власного везіння.

Опитувальник містить 32 твердження, що виявляють вісім категорій переконань, на основі яких обчислюються три вищезазначені базові переконання:

- 1) доброта навколишнього світу;
- 2) доброзичливість людей;

- 3) справедливість світу;
- 4) контрольованість світу;
- 5) випадковість як принцип розподілу подій;
- 6) цінність власного «Я»;
- 7) ступінь самоконтролю;
- 8) ступінь везіння, або успіху.

Отже, зважаючи на характеристику психодіагностичного інструментарію, можна стверджувати, що опитувальник «Шкала базових переконань» є валідним для перевірки нашої теоретичної гіпотези та забезпечить отримання надійних емпіричних даних.

2.2. Аналіз результатів психодіагностичного дослідження

Теоретичний аналіз проблематики самоактуалізації особистості показав, що психологічне благополуччя особистості є певним показником результативності та ефективності процесу самоактуалізації. Тому метою нашого емпіричного дослідження було з'ясування характеру співвідношення показників самоактуалізації особистості та її психологічного благополуччя. Реалізація зазначеного завдання була здійснена на основі кореляційного аналізу із застосуванням коефіцієнту r_{xy} -Пірсона [74] (таблиці 2.1, 2.2, 2.3).

За даними, наведеними в таблиці 2.1, можемо дійти наступних висновків.

1. Існує сильний додатний зв'язок між загальними показниками самоактуалізації та психологічного благополуччя. Це підтверджує наше теоретичне припущення про внутрішню взаємну зумовленість даних феноменів.

2. Можемо спостерігати тенденцію переважно сильного зв'язку загального показника самоактуалізації (СА) з більшістю параметрів психологічного благополуччя, і також переважно сильного зв'язку усіх

параметрів останнього з загальним показником СА. Це також є підтвердженням гіпотези нашого дослідження.

Таблиця 2.1

**Кореляційний зв'язок між показниками самоактуалізації
та психологічного благополуччя**

	Загальний рівень СА	Орієнтація у часі (Тс)	Підтримка (П)	Блок цінностей	Блок почуттів	Блок самосприяття	Блок концепції людини	Блок міжособової чутливості	Блок ставлення до пізнання
Психологічне благополуччя	0,60**	0,58**	0,60**	0,61**	0,32*	0,41**	0,42**	0,38*	0,32*
Позитивні відносини	0,33*	0,53**	0,36*	0,43**	-	-	-	-	-
Автономія	0,53**	0,51**	0,37**	0,42**	0,34*	0,57**	-	0,63**	-
Управління середовищем	0,53**	0,57**	0,54**	0,57**	-	0,31*	0,40*	0,33*	0,31*
Особистісне зростання	0,56**	-	0,49**	0,49**	0,47**	0,32*	-	0,33*	0,46**
Цілі в житті	-	-	-	0,32*	-	-	0,41**	-	-
Самоприйняття	0,56**	0,31**	0,57**	0,56**	-	0,48**	0,50**	0,34*	-
Баланс афекту	-0,51**	0,72**	0,56**	-0,54**	-	-0,51**	0,34*	-0,38*	-
Осмислення життя	0,32*	-	-	0,36*	-	-	0,36*	-	-
Людина як відкрита система	-	-	-	0,36*	-	-	-	-	0,34*

Примітка: * – на рівні значущості $p < 0,05$; ** – на рівні значущості $p < 0,1$

За даними, наведеними у табл. 2.2, можемо констатувати наступні закономірності.

1. Загальний показник та параметри СА знаходяться у переважно сильному зв'язку з загальножиттєвими орієнтаціями, орієнтацій щодо цілей, процесу та результативності життя, локусом контролю-Я та локусом контролю керованості життя.

2. Відсутній зв'язок між блоком ставлення до пізнання у структурі СА та усіма показниками смисложиттєвих орієнтацій. Це можна пояснити тим, що

автором методики «Тест смисложиттєвих орієнтацій» у внутрішній зміст стимульного матеріалу не було покладено конкретних формулювань щодо процесу пізнання взагалі та пізнавальної діяльності зокрема.

Таблиця 2.2

**Кореляційний зв'язок між показниками самоактуалізації
та смисложиттєвих орієнтацій і базових переконань**

	Загальний рівень СА	Орієнтація у часі (Тс)	Підтримка (І)	Блок цінностей	Блок почуттів	Блок самоспри-няття	Блок концепції людини	Блок міжособової чутливості	Блок ставлення до пізнання
Смисложиттєві орієнтації									
Загальножиттєві орієнтації	0,56**	0,40*	0,53**	0,50**	0,33*	0,47**	0,48**	0,35*	-
Цілі у житті	0,58**	0,42**	0,47**	0,53**	-	0,48**	0,43**	0,34*	-
Процес життя	0,46**	0,43**	0,46**	0,53**	-	0,37*	0,60**	-	-
Результативність життя	0,51**	0,40*	0,51**	0,47**	-	0,42**	0,48**	-	-
Локус контролю-Я	0,48**	0,34*	0,46**	0,34*	0,39*	0,43**	0,31*	0,37*	-
Локус контролю-Життя	0,52**	0,39*	0,52**	-	0,31*	0,42**	0,40*	0,43**	-
Базові переконання									
Доброта оточуючого світу	0,41**	0,33	0,40*	0,44*	-	-	0,44**	-	-
Осмиленість життя	-	-	-	-	-	-	-	0,31*	0,36*
Власна цінність	0,32*	-	-	0,31*	-	0,32*	0,34*	-	-

Примітка: * – на рівні значущості $p < 0,05$; ** – на рівні значущості $p < 0,1$

3. Показники базових переконань мають сильний та помірно сильний зв'язок з окремими параметрами СА:

– показники переконання «Доброта оточуючого світу» співвідносяться з загальним показником СА, шкалами «Орієнтація у часі» і «Підтримка», блоками цінностей і концепції людини;

– показники переконання «Осмиленість життя» співвідносяться з блоками міжособової чутливості та ставлення до пізнання;

– показники переконання «Власна цінність» співвідносяться з загальним показником СА, блоками цінностей, самоприйняття, концепції людини.

Як бачимо, існує зв'язок між показниками тих діагностичних шкал, які мають внутрішню змістовну спорідненість, тобто вони відображають або ті й самі, або взаємозумовлені феномени психіки.

Таблиця 2.3

Кореляційний зв'язок між показниками психологічного благополуччя та смисложиттєвих орієнтацій і базових переконань

	Психологічне благополуччя	Позитивні відносини	Автономія	Управління середовищем	Особистісне зростання	Цілі життя	Самоприйняття	Осмиленість життя	Баланс афекту	Людина як відкрита система
Смисложиттєві орієнтації										
Загально-життєві орієнтації	0,59**	-	-	0,56**	0,45**	0,57**	0,68**	0,54**	-0,48**	-
Цілі у житті	0,73**	0,38*	0,41*	0,71**	0,45**	0,59**	0,76**	0,60**	-0,61**	0,32*
Процес життя	0,50**	-	-	0,50**	0,31*	0,42**	0,32**	0,45**	-0,46**	-
Результативність життя	0,54**	-	-	0,53**	0,44*	0,56**	0,31**	0,52**	-0,40*	-
Локус контролю-Я	0,50**	-	0,32*	0,46**	0,35*	0,49**	0,61**	0,39*	-0,47**	-
Локус контролю-Життя	0,31**	-	0,33*	0,56**	0,48**	0,55**	0,73**	0,57**	-0,47**	-
Базові переконання										
Доброта оточуючого світу	0,59**	-	-	0,57**	0,54**	0,69**	0,43**	0,61**	-0,37*	0,36*
Осмиленість життя	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0,46**
Власна цінність	0,54**	-	-	0,58**	0,38*	0,58**	0,49**	0,56**	0,37*	0,37*

Примітка: * – на рівні значущості $p < 0,05$; ** – на рівні значущості $p < 0,1$

Аналізуючи дані з табл. 2.3, можемо дійти наступних висновків.

1. Існує сильний зв'язок загального показника психологічного благополуччя та загальножиттєвих орієнтацій. Це відповідає нашим теоретичним викладкам щодо взаємозв'язку та взаємозумовленості психологічного благополуччя особистості з її ціннісно-смысловими сферами.

2. Існує переважно сильний додатний (окрім шкали «Баланс афекту») зв'язок усіх смисложиттєвих орієнтацій з такими параметрами психологічного благополуччя: управління середовищем, особистісне зростання, цілі життя, самоприйняття, осмисленість життя та баланс афекту. У цьому випадку також можна констатувати зв'язок між діагностичними шкалами, які позначають внутрішньо споріднені психічні явища.

3. Від'ємні показники коефіцієнту кореляції шкали «Баланс афекту» з усіма показниками смисложиттєвих орієнтацій свідчить про таке: низька самооцінка та недостатня здатність особистості встановлювати позитивні взаємини з іншими людьми (високі числові показники) зумовлює недостатню сформованість адекватних смисложиттєвих орієнтацій (низькі числові показники).

4. Показники базових переконань мають переважно сильний зв'язок з окремими параметрами психологічного благополуччя:

– показники переконань «Доброта оточуючого світу» і «Власна цінність» співвідносяться з загальним показником психологічного благополуччя та усіма його параметрами, окрім «Позитивні відносини» та «Автономія»;

– показники переконання «Осмисленість життя» співвідноситься тільки з параметром «Людина як відкрита система».

Така картина ще раз підтверджує тенденцію внутрішньої спорідненості діагностичних шкал. Це свідчить про валідність використаного діагностичного інструментарію.

За показниками загального рівня самоактуалізації, отриманими за методикою «Самоактуалізаційний тест», були виявлені три діагностичні групи

досліджуваних з різним рівнем загального показника СА. У першу групу були включені 12 респондентів з низьким рівнем самоактуалізації (група «Низька СА»), у другу – 13 респондентів із середнім (група «Середня СА»), у третю – 5 респондентів з високим рівнем самоактуалізації (група «Висока СА»). Увесь подальший аналіз ми будемо здійснювати з урахуванням відмінностей між діагностичними групами.

Для визначення статистично значущих відмінностей між групами досліджуваних з різним рівнем психологічного благополуччя був здійснений аналіз з використанням H -критерію Крускала-Волліса [74]. Висновок робиться на основі розподілу χ^2 (у нашому випадку $\chi^2_{0,05}=5,99$, $\chi^2_{0,01}=9,21$). У табл. 2.4 наведені усереднені показники (\bar{X}), стандартні відхилення (s_x) параметрів самоактуалізації та показники двобічного H -критерію (H_{eml}) для різних діагностичних груп.

Результати порівняльного аналізу на підставі зазначених статистичних критеріїв демонструють значущі відмінності між діагностичними групами за усіма параметрами СА, окрім блоків концепції людини та ставлення до пізнання. У гістограмі на рисунку 2.1 наочно представлені усереднені показники параметрів СА досліджуваних різних груп.

Таблиця 2.4

**Порівняння показників самоактуалізації
в різних діагностичних групах**

Шкали	Діагностичні групи						H_{eml}
	Низька СА		Середня СА		Висока СА		
	\bar{X}	s_x	\bar{X}	s_x	\bar{X}	s_x	
Загальний рівень СА	79,9	7,99	96,2	5,83	123,0	6,63	24,68**
Орієнтація у часі (Тс)	8,5	2,11	9,2	3,26	13,8	1,30	12,21**
Підтримка (І)	37,7	4,58	45,4	3,18	56,2	2,59	21,80**
Блок цінностей	18,3	2,19	24,1	3,77	31,2	2,77	20,02**
Блок почуттів	12,2	3,13	12,8	3,93	18,2	1,30	8,49*

Продовження таблиці 2.4

Шкали	Діагностичні групи						H_{emp}
	Низька СА		Середня СА		Висока СА		
	\bar{X}	s_x	\bar{X}	s_x	\bar{X}	s_x	
Блок самосприйняття	15,7	2,93	17,8	3,00	24,8	4,82	11,36**
Блок концепції людини	7,9	1,98	9,8	2,01	10,4	2,51	-
Блок міжособової чутливості	14,6	2,27	18,8	3,27	22,6	1,82	16,99**
Блок ставлення до пізнання	11,3	2,96	12,9	3,01	15,8	3,63	-

Примітка: * – на рівні значущості $p < 0,05$; ** – на рівні значущості $p < 0,1$

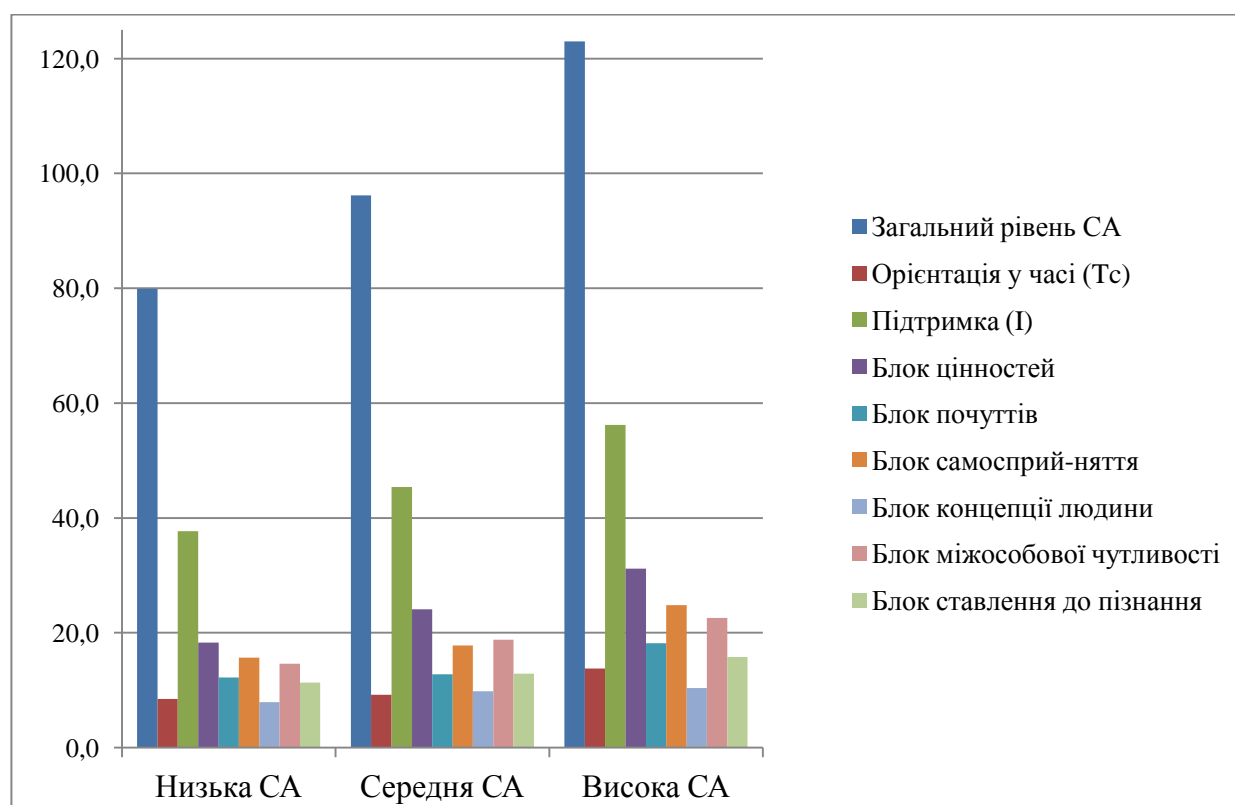


Рис. 2.1. Усереднені показники самоактуалізації в різних діагностичних групах.

У табл. 2.5 та на гістограмі (рис. 2.2) представлено результати порівняльного аналізу показників психологічного благополуччя у групах з рими рівнем СА.

Таблиця 2.5

**Порівняння показників психологічного благополуччя
в групах з різним рівнем самоактуалізації**

Шкали	Діагностичні групи						H_{emp}
	Низька СА		Середня СА		Висока СА		
	\bar{X}	s_x	\bar{X}	s_x	\bar{X}	s_x	
Психологічне благополуччя	322,2	24,11	342,8	30,80	393,4	25,48	13,13**
Позитивні відносини	51,8	7,00	58,4	8,46	62,4	4,62	6,56*
Автономія	52,8	4,41	55,0	6,01	60,8	3,03	9,64**
Управління середовищем	50,4	5,96	55,1	7,50	67,0	6,20	11,50**
Особистісне зростання	56,9	9,09	60,5	4,77	70,2	7,09	7,54*
Цілі в житті	56,9	8,34	57,8	8,35	66,4	104,1	-
Самоприйняття	53,3	5,85	56,2	7,46	66,6	3,65	11,85**
Баланс афекту	106,7	10,61	98,2	18,03	75,7	11,63	12,27**
Осмислення життя	90,3	13,07	92,8	13,02	106,4	8,17	6,00*
Людина як відкрита система	57,5	12,15	63,5	9,03	66,0	2,74	-

Примітка: * – на рівні значущості $p < 0,05$; ** – на рівні значущості $p < 0,1$

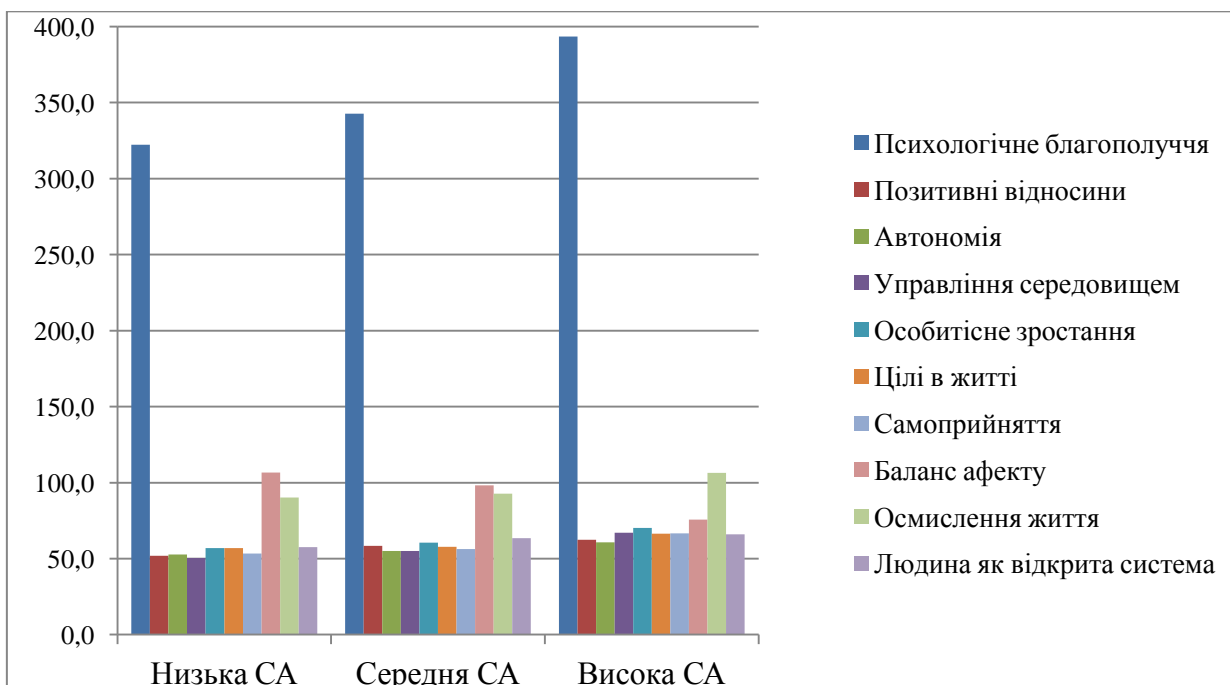


Рис. 2.2. Показники психологічного благополуччя в групах з різним рівнем самоактуалізації

У табл. 2.6 та на гістограмах (рис. 2.3, 2.4) представлено результати порівняльного аналізу показників психологічного благополуччя у групах з рими рівнем СА.

Таблиця 2.6

**Порівняння показників психологічного благополуччя
в групах з різним рівнем самоактуалізації**

Шкали	Діагностичні групи						$H_{emп}$
	Низька СА		Середня СА		Висока СА		
	\bar{X}	s_x	\bar{X}	s_x	\bar{X}	s_x	
Смісложиттєві орієнтації							
Загальножиттєві орієнтації	86,7	21,48	92,3	20,01	121,2	12,32	9,08*
Цілі у житті	25,3	7,66	28,5	6,41	37,6	3,44	9,91**
Процес життя	25,6	7,79	28,7	7,27	35,0	1,87	8,20*
Результативність життя	21,5	6,29	22,3	6,32	31,2	4,32	7,84*
Локус контролю-Я	18,4	5,32	19,3	5,51	25,2	2,49	6,85*
Локус контролю-Життя	26,6	6,69	28,0	6,94	37,2	6,30	6,98*
Базові переконання							
Доброта оточуючого світу	3,9	0,47	3,7	0,66	5,0	0,70	9,50**
Осмиленість життя	3,8	0,57	3,8	0,73	3,7	0,56	-
Власна цінність	3,8	0,67	3,5	0,64	4,5	0,32	7,03*

Примітка: * – на рівні значущості $p < 0,05$; ** – на рівні значущості $p < 0,1$

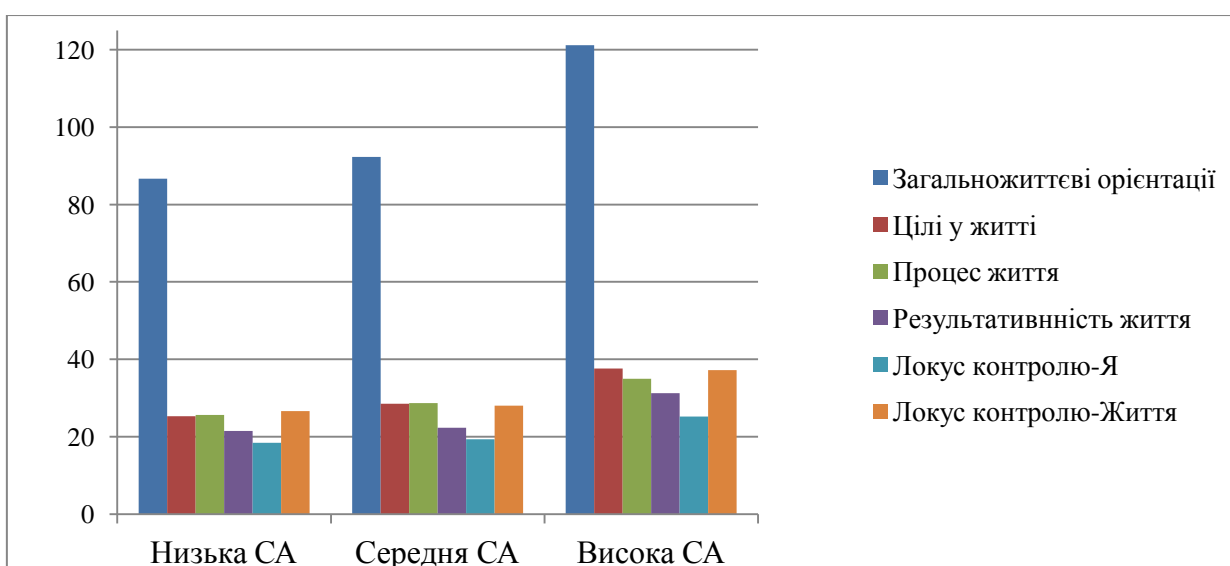


Рис. 2.3. Показники смисложиттєвих орієнтацій в групах з різним рівнем самоактуалізації

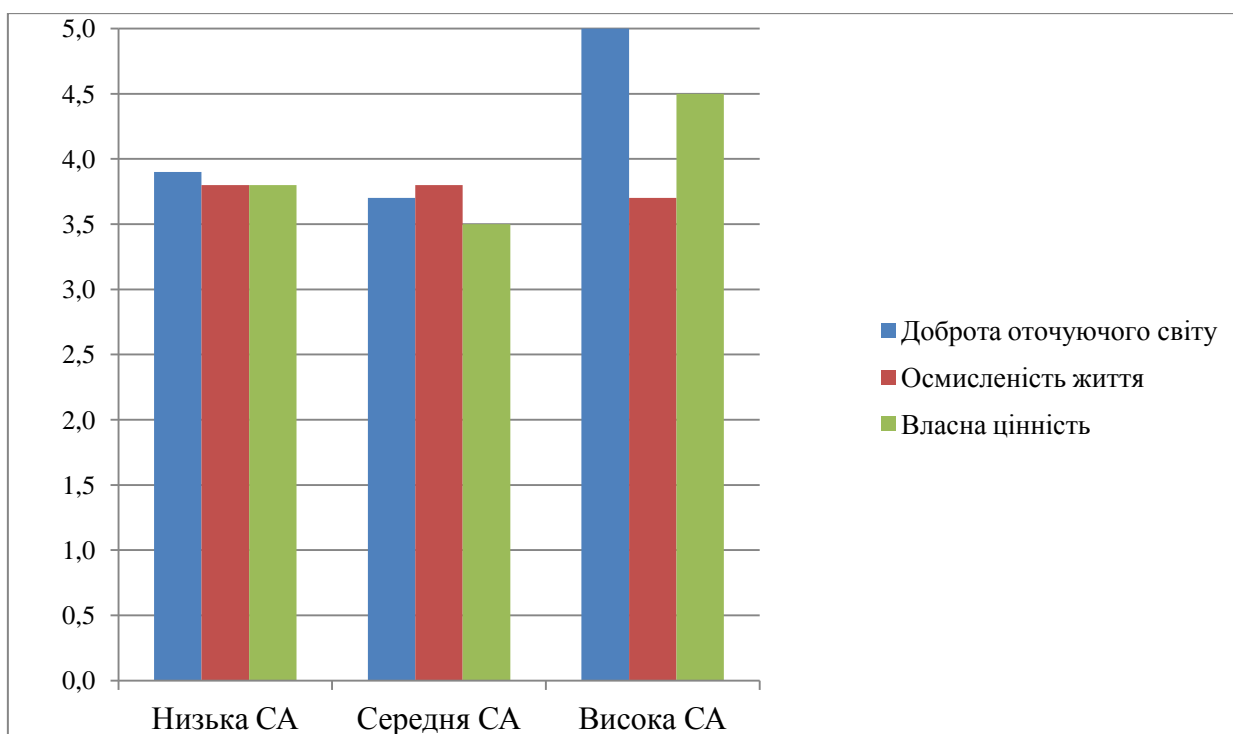


Рис. 2.4. Показники базових переконань у групах з різним рівнем самоактуалізації

Як бачимо з даних у табл. 2.5 і 2.6, існує статистично достовірна відмінність між діагностичними групами за майже усіма показниками параметрів психологічного благополуччя (окрім параметрів «Цілі життя» та «Людина як відкрита система»), за усіма показниками смисложиттєвих орієнтацій та базовими переконаннями «Доброта оточуючого світу» і «Власна цінність» (окрім «Осмисленість життя»).

Висновки до розділу 2

Отже, результати емпіричного дослідження підтверджують наші теоретичні викладки про те, що показником результативності та ефективності самоактуалізації є відповідний рівень психологічного благополуччя. Відповідно до теоретичних положень і завдань роботи нами було обґрунтовано та реалізовано програму емпіричного дослідження, метою якої стало визначення

сутності, характеру та закономірностей взаємозв'язку параметрів самоактуалізації і психологічного благополуччя особистості. Визначення рівня самоактуалізації стало підґрунтям розподілу досліджуваних на три діагностичні групи: з низьким, середнім, високим рівнями самоактуалізації. Аналіз емпіричних даних здійснювався в аспекті особливостей, властивих кожній діагностичній групі. Результати порівняльного аналізу демонструють статистично значущі відмінності між групами.

Отримані емпіричні дані були проаналізовані за допомогою математико-статистичних методів, які забезпечили достовірність та обґрунтованість якісного аналізу. Результати кількісно-якісного аналізу, дають змогу дійти висновку щодо взаємної зумовленості рівня самоактуалізації особистості та її психологічного благополуччя у сполученні з характером та змістом смисложиттєвих орієнтацій і базових переконань.

Отже, формування, розвиток й удосконалення здатності особистості до самоконтролю, саморегуляції та саморефлексії, усвідомленого життєвого цілепокладання, смисложиттєвих орієнтацій у напрямку осмислення та конструктивності сприятиме підвищенню рівня психологічного благополуччя, і тим самим здатності до самоактуалізації.

РОЗДІЛ 3

РОЗВИТОК ТА УДОСКОНАЛЕННЯ САМОАКТУАЛІЗАЦІЙНИХ МОЖЛИВОСТЕЙ І ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ

3.1. Обґрунтування змісту і методів корекційного впливу

На основі результатів емпіричного дослідження, було розроблено програму корекційно-розвивальної роботи, спрямованої на розвиток та удосконалення особистісних передумов самоактуалізації особистості досліджуваних: здатність до самопізнання, отримання нових знань про власну особистість, особистісне зростання, саморозкриття..

Корекційний вплив має здійснюватись у суб'єкт-суб'єктній системі взаємин, що передбачає рівність психологічних позицій та реалізацію наступних умов.

1. Спілкування в контексті актуальної ситуації взаємодії (за принципом «тут і тепер»). Часто буває, що учасники прагнуть переключитися з безпосередньої корекційної роботи на розмову про минулі або майбутні події, в такій ситуації проявляються механізми психологічного захисту. Але головною ідеєю є те, що група повинна перетворитися на певне об'ємне дзеркало, через яке кожний учасник зможе подивитися на себе при виконанні вправ. Це відбувається тоді, коли в групі присутній інтенсивний зворотній зв'язок, який формується на довірчій міжособистісній взаємодії.

2. Персоніфікація висловів – добровільна відмова від безособових мовних форм, що приховують особистісну позицію людини при повсякденному спілкуванні та уникання прямих висловів у небажаному випадку. Прикладом може бути: замість висловів: «вважається...», «деякі люди вважають, що ...» необхідно використовувати форму: «я вважаю, що ...» тощо.

3. Зосередження на емоційних переживаннях «тут і тепер» передбачає акцент на мові почуттів та вимагає від учасників корекційної групи зосередження на емоційному стані та проявах (своєму власному та інших членів групи) та під час зворотного зв'язку застосовувати мову, яка фіксує цей стан. Наприклад: «Твій стиль спілкування у підвищеному тоні викликає у мене роздратування». У повсякденному спілкуванні звернення в схожій манері, що емоційно акцентується, не є досить типовим. Кожен учасник корекційної групи повинен намагатися будувати свій власний стиль спілкування, та зокрема, виробивши вміння рефлексувати, навчитися чіткої ідентифікації та адекватного вислову своїх почуттів.

4. Активність у процесі групової роботи є основною вимогою до поведінки членів корекційної групи: обов'язкове реальне включення кожної особи в інтенсивну групову взаємодію з метою цілеспрямованого самопізнання, пізнання партнера й групи взагалі. У повсякденні особистість під впливом різноманітних ситуацій нерідко закривається у собі, концентруючись лише на власних проблемах. Завдання полягає у тому, щоб допомогти їй навчитись об'єднувати цю замкнутість на собі із активним включенням в інших, у аналіз групових процесів. На заняттях заохочується використання конструктивної полеміки між усіма учасниками.

5. Створення сприятливих умов для довірчого спілкування членів корекційної групи, що сприяє забезпеченню групової динаміки та у значній мірі визначатиме результативність занять. Як найперший та простий крок до практичної побудови позитивного клімату психолог пропонує прийняття єдиної форми звернення один до одного на «ти». Це допоможе зрівняти усіх учасників групи та привнести відчуття інтимності та довіри. Крім цього, довіра має підтримуватися неспростовним правилом: «Говорити тільки правду, або хоча б мовчати, але не брехати».

6. Специфіка корекційної-розвивальної роботи, спрямованої на особистісний розвиток, пов'язана з тим, що в її процесі відбувається розкриття

інтимної інформації про учасників групи. Тому дуже важливим аспектом роботи є дотримання конфіденційності: вимога «не виносити» зміст спілкування за межі даної групи. Це також сприятиме побудові довірчих стосунків, так як учасники мають бути впевненими, що зміст того, що обговорюється у групі повинен залишитися у межах даної групи, тоді вони легше будуть йти на відкритий контакт. Дотримання конфіденційності дає змогу групі зберігати певний дискусійний потенціал. Якщо ж учасниками обговорюються проблеми групи за її межами, то це призводить до зменшення готовності та потреби у обговоренні проблем в рамках самої групи, адже тема певною мірою вичерпує себе.

Тому проведена нами корекційно-розвивальна робота передбачала такі напрями: формування позитивного емоційного фону на основі підвищення самооцінки; розвиток навичок самопізнання; формування навичок самоконтролю, саморегуляції та самовдосконалення; удосконалення смислових орієнтацій цілепокладання та створення перспективних життєвих планів.

До корекційно-розвивальної роботи було залучено 25 осіб (12 з групи «Низька СА», 13 з групи «Середня СА». З досліджуваними різних діагностичних груп було проведено різні форми корекційної роботи. Усім досліджуваним надано індивідуальні консультації. Зміст такої психологічної допомоги був зумовлений як індивідуальними особливостями досліджуваного, так і його персональним запитом.

До групової форми корекційної роботи було залучено 12 досліджуваних з низьким рівнем самоактуалізації (група «Низька СА»)

Завдання корекційно-розвивальної роботи:

- формувати навички позитивного самоприйняття;
- сприяти покращенню рефлексії та самоаналізу;
- формувати адекватну самооцінку;
- розвивати здатність пізнавати себе, свій внутрішній потенціал;
- сприяти формуванню гармонійної Я-концепції.

Форми і методи роботи: вправи, ігри на отримання зворотнього зв'язку, соціально-перцептивного спрямування, комунікативні ігри, ситуаційно-рольові, творчі, організаційно-діяльнісні, імітаційні ігри, психотехніки, спрямовані на вирішення проблем, техніки невербальної взаємодії, що розвивають сприйнятливості до «мови тіла», малювання, виступ, медитативні техніки.

Програма складається з 7 занять по 2 години.

Тривалість: 14 годин.

Очікувані результати: покращення здатності до самоконтролю, саморегуляції та саморефлексії; розвиток здатності самопізнання та самоаналізу; формування готовності до встановлення позитивних взаємин з оточуючими; формування усвідомлених життєвих цілей та перспективних планів; розвиток здатності доцільно й адекватно використовувати власний психологічний, особистісний, соціальний потенціал (ресурсність); корекція смисложиттєвих орієнтацій у напрямку усвідомлення та конструктивності; підвищення рівня психологічного благополуччя.

Етапи корекції:

I. Орієнтовний.

Мета: виявлення аспектів, які підлягають корекції; створення психокорекційної програми, налаштування учасників на взаємодію та співпрацю.

II. Реконструктивний.

Мета: опанування прийомів і методів самоконтролю та саморегуляції; опанування способів взаємодії з іншими.

III. Закріплювальний.

Мета: визначення рівня ефективності роботи; закріплення позитивних поведінкових реакцій.

Тематичний план представлений у Таблиці 3.1.

Таблиця 3.1.

Тематичний план

Заняття №	Тема	Мета	Зміст
I. Орієнтовний етап			
Заняття 1	Перший крок	<ul style="list-style-type: none"> – Знайомство з учасниками; – створення сприятливих умов для роботи у групі; – зняття психологічної напруги; – встановлення основних правил роботи групи. 	<p><i>Вправа-знайомство «Я і хобі»</i></p> <p><i>Наші правила</i></p> <p><i>Вправа «Футболка з написом»</i></p> <p><i>Вправа «Лист у майбутнє»</i></p> <p><i>Вправа «Частини мого Я»</i></p> <p><i>Вправа «Посмішка по колу»</i></p>
Заняття 2	Цінність власного Я	<ul style="list-style-type: none"> – Сприяння усвідомленню власної цінності та унікальності; – структурування позитивного я-образу; – покращення навичок розуміння себе та створення поля для розвитку самоповаги. 	<p><i>Вправа «Об'єкт, тварина чи рослина»</i></p> <p><i>Вправа «Мій портрет у сонячних променях»</i></p> <p><i>Вправа-релаксація «Якість характеру»</i></p> <p><i>Вправа «Мій герб»</i></p> <p><i>Вправа «Я – подарунок для людства»</i></p>
II. Реконструктивний етап			
Заняття 3	Мої бажання	<ul style="list-style-type: none"> – Усвідомлення своїх справжніх бажань; структурування важливих та неважливих речей у житті особистості; – відкидання нав'язаних, «фальшивих» бажань, що відволікають від справжньої цілі; – сприяти формуванню любові до себе. 	<p><i>Вправа «Ніхто не знає»</i></p> <p><i>Вправа «Те, чого я хочу досягти»</i></p> <p><i>Вправа «План здійснення бажання»</i></p> <p><i>Вправа «Лист до себе»</i></p> <p><i>Ритуал прощання «Посмішка по колу»</i></p>

Заняття 4	Справжній Я	<ul style="list-style-type: none"> – Розвиток навичок саморефлексії та самопізнання; – виявлення власних позитивних та негативних якостей; – усвідомлення особистістю того, якою вона є насправді, яка в очах оточуючих та того, якою вона хоче бути. 	<p><i>Вправа «Мій колір»</i> <i>Вправа «Хто я?»</i> <i>Вправа «Два малюнка»</i> <i>Вправа «Вільний мікрофон»</i> <i>Ритуал прощання «Посмішка по колу»</i></p>
Заняття 5	Мій ресурс	<ul style="list-style-type: none"> – Поповнення розуміння про психологічне благополуччя та самоактуалізацію; – зняття емоційної напруги; – знаходження внутрішнього ресурсу для подальшої роботи та змін; – розвиток комунікативних навичок. 	<p><i>Вправа «По-новому»</i> <i>Вправа «Скульптура»</i> <i>Вправа «Дзеркало»</i> <i>Вправа-релаксація «Маяк»</i> <i>Вправа «Скажу відверто...»</i></p>
III. Закріплюючий етап			
Заняття 6	Всесвіт це Я	<ul style="list-style-type: none"> – Формування мотивації до успіху та внутрішніх змін; – розширення уявлення про психологічне благополуччя; – стимулювання процесу самопізнання та усвідомлення власних можливостей. 	<p><i>Вправа «Карусель»</i> <i>Вправа «Всесвіт – це я»</i> <i>Вправа «Місто психологічного благополуччя»</i> <i>Вправа «Коло успіху»</i> <i>Вправа «Подарунки»</i></p>
Заняття 7	Моє майбутнє в моїх руках	<ul style="list-style-type: none"> – Закріплення отриманих результатів; – осмислення змін, які відбулися за весь час; 	<p><i>Вправа «Мені присмно сказати...»</i> <i>Вправа «Стратегія життя»</i> <i>Вправа «Лист у</i></p>

		<ul style="list-style-type: none"> – створення мотивації до подальшого самовдосконалення; – складання планів на майбутнє; – підведення підсумків. 	<p><i>майбутнє»</i> <i>Підведення підсумків</i> <i>Вправа «Прощання»</i></p>
--	--	--	--

3.2. Програма корекційно-розвивальної роботи

Заняття 1. «Перший крок»

Мета: знайомство з учасниками. Створення сприятливих умов для роботи у групі. Зняття психологічної напруги. Встановлення основних правил роботи групи.

Матеріали: листи формату А4, плакат «Наші правила», ручки, фломастери, кольорові олівці, конверт.

Хід заняття

1. Вправа-знайомство «Я і хобі» (15 хв)

Мета: встановлення первинного контакту, знайомство учасників групи, формування позитивної психологічної атмосфери.

Учасники групи сідають у коло. Кожному із учасників, по часовій стрілці, потрібно назвати своє ім'я та розповісти про своє реальне хобі, а також назвати таке хобі чи захоплення, яке хотілось би мати. Та людина, яка буде другою, розповідає про себе та повторює ім'я та хобі (реальне і бажане) попереднього учасника. Наступному учаснику вже доведеться повторити те, що розповіли попередні два і так далі.

2. Наші правила (15 хв)

Мета: обговорити та прийняти список правил роботи групи.

Матеріали: плакат «Наші правила», маркер.

Ведучий прикріплює плакат всі учасники обговорюють правила, які записуються на ньому.

Орієнтовними правилами тренінгу можуть бути такі:

1. Відвідувати всі заняття.
2. Приходити вчасно без запізнень.
3. Не оцінювати учасника.
4. Обговорювати дію, а не учасника.
5. Уважно слухати, не перебивати того, хто говорить.
6. Брати участь у виконанні всіх вправ.
7. Говорити від свого імені, про себе.
8. Дотримуватися конфіденційності.

Обговорення:

Як ви вважаєте, для чого існують правила ?

Чому є важливим обговорити правила, яких необхідно дотримуватись під час занять?

3. Вправа «Футболка з написом» (20 хв)

Мета: формування навичок самопрезентації, створення атмосфери саморозкриття

Психолог розповідає про те, що кожен із нас так чи інакше презентує себе у суспільстві та пропонує учасникам придумати протягом 5 хвилин певний напис, який би вони написали на своїх футболках. Цей напис повинен презентувати його на даний період часу – те, яким він є, або те, як він відноситься до інших, або те, чого він прагне тощо.

Надалі проводиться коротке обговорення:

- Про що саме говорять ці написи на футболках?
- Яке саме повідомлення ви намагалися передати іншим цим написом?

4. Вправа «Лист у майбутнє» (20 хв)

Мета: створення атмосфери довіри та здатності до самопізнання.

Матеріали: аркуші паперу, ручки, олівці, конверт.

Учасникам групи роздаються листочки на яких вони вказують дату цього заняття. Психолог пропонує написати записку у майбутнє. Можна писати будь-що: побажання та настанови для себе, теплі слова підтримки, прохання, подяка собі, мудрі вислови тощо. Усі записи збираються та кладуться у порожній конверт. Психолог проговорює, що поверне листи на останньому занятті. Учасники зможуть порівняти те, які зміни відбулися за певний час.

5. Вправа «Частини мого Я» (40 хв)

Матеріали: аркуші паперу та кольорові олівці, фломастери

Учасникам роздаються аркуші паперу та кольорові олівці, фломастери. Дається завдання: потрібно згадати те, як у різних ситуаціях вони здатні проявляти себе по різному (іноді навіть не схожими на самих себе). Згадавши, потрібно зобразити ці частини свого Я на папері (можна символічно).

Після того, як усіма будуть виконані малюнки, кожен учасник презентує свою роботу, розповідаючи про те, що зображено, про те, якими є частини його Я.

Наприкінці проводиться обговорення: що вони дізнались нового про себе? Чи було складно згадати всі частини свого Я? Чи кожен приймає всі свої частини або хоче якусь змінити?

6. Вправа «Посмішка по колу» (10 хв)

Мета: завершення роботи на приємних емоціях.

Всім учасникам потрібно взятися за руки і «передати» посмішку по колу: кожен має повернутися до свого сусіда праворуч чи ліворуч і, побажавши щось хороше та приємне, посміхнутися йому. Також, можна уявити, що посмішка знаходиться у долонях та її необхідно обережно передати з рук в руки. Дана форма прощання є традиційним ритуалом протягом занять роботи групи. Наприкінці психолог цікавиться враженнями учасників від заняття, дякує групі за співпрацю та запрошує на наступну зустріч.

Заняття 2 «Цінність власного Я»

Мета: сприяння усвідомленню власної цінності та унікальності, структурування позитивного Я-образу, покращення навичок розуміння себе та створення поля для розвитку самоповаги.

Матеріали: листи формату А4, ручки, фломастери, кольорові олівці.

Хід заняття

1. Вправа «Об'єкт, тварина чи рослина» (15 хв)

Мета: продовження знайомства, налаштування на роботу.

Учасникам пропонується розпочати заняття із продовження знайомства. Кожному необхідно представити, що він перетворився на певний матеріальній об'єкт, на певну тварину чи рослину. Потрібно поміркувати що це б було і представитися ним у групі.

2. Вправа «Мій портрет у сонячних променях» (30 хв)

Мета: сприяння усвідомленню власної цінності та унікальності, розвиток навичок розуміння себе та створення поля для розвитку самоповаги, структурування позитивного Я-образу.

Матеріали: аркуші паперу, ручки, кольорові олівці, фломастери.

Учасникам потрібно намалювати сонце та написати своє ім'я або намалювати автопортрет у центрі цього кола. На сонячних променях потрібно написати як можна більше своїх хороших якостей.

Далі учасникам пропонується зачитати свої відповіді та: «Я заслуговую поваги, тому , що я...(вказати якість)»

3. Вправа-релаксація «Якість характеру» (20 хв)

Мета: зняття емоційної напруги, сприяння покращенню саморозуміння.

Учасникам дається інструкція: обрати із переліку своїх якостей характеру саме ту одну якість, яка подобається найбільше. Психолог проговорює:

— Сядьте, будь ласка, зручно, можете закрити очі та намагайтесь увійти у розслаблений стан. Сконцентруйтеся на якості, яку ви обрали. Як саме проявлялась ця якість у поведінці? Коли це було востаннє? Спробуйте згадати

той випадок у всіх деталях. Що ви відчували тоді? Які емоції переважали? Що відчувало ваше тіло? Зануртеся у цей стан, переживіть цю ситуацію знову. Залишайтеся у своїх спогадах стільки, скільки вважаєте за потрібне. Зробіть три глибокі вдихи та видихи, коли будете готові вийти з цього стану.

4. Вправа «Мій герб» (35 хв)

Мета: виявлення установок на життя, розвиток саморефлексії

Матеріали: аркуші паперу, кольорові олівці, фломастери.

Учасникам групи пропонується придумати своє життєве гасло та намалювати до нього герб, який би виражав діяльність власника, його відношення до себе та до світу загалом. На малювання відводиться приблизно 10-15 хвилин. По закінченню роботи збираються та організовується виставка гербів. Учасники можуть спробувати відгадати який герб кому належить. Потім кожен із учасників презентує свою роботу, розповідає що на ній зображено та який посил містить його життєве кредо

5. Вправа «Я – подарунок для людства» (20 хв)

Кожна людина є унікальною та неповторною. Вірити у те, що вона є винятковою необхідно для кожного.

Учасникам пропонується поміркувати над тим, що саме у них є унікального та обґрунтувати свою думку фразою: «Я – подарок для людства, так як я...».

Заняття 3 «Мої бажання»

Мета: усвідомити свої справжні бажання, структурування важливих та неважливих речей у житті особистості, відкидання нав'язаних, «фальшивих» бажань, що відволікають від справжньої цілі; сприяти формуванню любові до себе.

Матеріали: невеликий м'яч, листи формату А4, ручки, фломастери, кольорові олівці.

Хід заняття

1. Вправа «Ніхто не знає» (15 хв)

Мета: створення атмосфери довіри, налаштування на роботу.

Матеріали: невеликий м'яч.

Усі сідають у коло. Психолог у руках тримає м'яч та пояснює:

— Для того щоб нам ще ближче познайомитись один з одним та дізнатися щось цікаве про кожного з нас, ми будемо кидати м'яч. Той, у кого він опиниться повинен завершити речення «Ніхто не знає, що я (або у мене)...».

Обов'язково, щоб у кожного учасника м'яч побував декілька раз. Надалі можна обговорити ті факти, які стали несподіванкою про учасника.

2. Вправа «Те, чого я хочу досягти» (40 хв)

Психолог пропонує учасникам записати на аркуші паперу те, чого вони хочуть досягнути у житті. Дати настанову, що ні порядок в якому розташовані бажання, ні те, чи можливо це досягти, не має значення. Потрібно лиш дати політ фантазії та записати все, що приходить на думку.

Далі учасникам потрібно записати те, що у них вже є і те, що вони хочуть зберегти й надалі (наприклад, зберегти гарні відносини з друзями, свою незалежність, сімейний стан...).

Наступним кроком їм необхідно всі свої бажання розподілити на 3 категорії:

- А. Дуже важливі;
- В. Важливі;
- С. Важливі, але не дуже.

Якщо ваше бажання є не настільки важливим, щоб бути навіть у категорії С – просто закресліть його.

Тепер учасникам пропонується уявити те задоволення, яке вони б отримали від кожного із бажань та відповісти на питання:

Як ви відчуваєте себе зараз?

Чи є те, чого вам складно уявити?

Можливо у вас є певні страхи, що якщо ви чогось отримаєте, то вам буде необхідно пожертвувати чимось, що є для вас дорогим на даному етапі життя?

Чи є всі ці бажання саме вашими, а не нав'язаними зі сторони?

Як ви почуватимете себе, якщо щось не здійсниться? Чи зможете ви відпустити це бажання?

3. Вправа «План здійснення бажання» (30 хв)

Дана вправа є логічним продовженням попередньої вправи «Те, що я хочу досягти».

Учасникам пропонується зі списку своїх бажань обрати те, яке вони гадають, що змогли б вони досягнути його найближчим часом, але їм чогось не вистачає – внутрішнього ресурсу, зусиль, побороти лінь, грошей тощо.

Далі взяти аркуш паперу і написати «План здійснення мого бажання» в якому розписати ті кроки, які необхідно зробити, щоб досягти бажаного.

В кінці пропонується обговорити план дій кожного. Можливо, дехто здатен запропонувати свою допомогу або підказати.

4. Вправа «Лист до себе» (25 хв)

Учасникам пропонується написати листа до самої любимої та близької людини – до самого себе. В цьому листі можна вказати будь-що, можливо, звернутися до себе з проханням, з настановою або просто подякувати собі за все.

5. Ритуал прощання «Посмішка по колу» (10 хв)

Заняття 4 «Справжній Я»

Мета: розвиток навичок саморефлексії та самопізнання, виявлення власних позитивних та негативних якостей, усвідомлення особистістю того, якою вона є насправді, яка в очах оточуючих та того, якою вона хоче бути.

Матеріали: листи формату А4, ручки, фломастери, кольорові олівці.

Хід заняття

1. Вправа «Мій колір» (20 хв)

Психолог пропонує розпочати заняття з того, що кожен із учасників повинен подумати та сказати якого він на даний час кольору. Тобто назвати такий колір, який би охарактеризував психологічний стан у цю мить. Потім кожному учаснику потрібно розповісти як змінювався його настрій із самого ранку до того моменту, коли він прийшов сюди. Дати пояснення тому, з чим ці зміни були пов'язані. Наприкінці розповіді пропонується охарактеризувати свій стан на зараз та пояснити, чому саме такий колір було обрано для його позначення.

2. Вправа «Хто я?» (35 хв)

Психолог пояснює учасникам, що кожна людина має певну свою теорію того, що саме робить її унікальною та відрізняє її від інших. Із цього виникає запитання «Чи розділяють мою точку зору інші?»

Психолог пропонує розділити свій аркуш на три стовпчика по вертикалі: у першому стовпчику необхідно написати 10 слів-епітетів, які б відповідали на запитання «Хто я?», писати в тому порядку, у якому вони приходять на думку. У другому стовпчику слід подумати та написати те, як би відповіли на це запитання батьки, друзі або знайомі. А у третьому стовпчику повинен написати свою відповідь хтось із учасників групи.

Далі збираються та перемішуються листочки з відповідями і викладаються на столі. Потім кожен із учасників витягує аркуш та пише свою відповідь у третьому стовпчику про того, хто йому дістався. Після цього, заповнені листочки повертаються власникам та обговорюються результати.

При обговоренні слід зробити акцент на:

- Чи повторюється певне слово у трьох стовпчиках та про що це може сказати?
- Що було складніше: написати про самого себе чи те як би відповіли батьки, друзі чи знайомі?
- У якому співвідношенні позитивні та негативні відповіді? (відношення до себе)

- Чи збігаються уявлення інших із Я-концепцією людини?
- Із чого будується уявлення оточуючих про особистість? (тут доречно обговорити те, яку роль відіграє самопрезентація)

3. Вправа «Два малюнка» (35 хв)

Кожен із учасників має виконати 2 малюнки. Перший малюнок «Я такий, який я є», а другий «Я такий, яким я хочу бути». Час виконання малюнків 15 хвилин, наявність художніх навичок не важлива, малюнки є анонімними.

Потім усі аркуші збираються та викладаються, щоб усі було видно. Обирається один малюнок, кожному із учасників по черзі потрібно роздивитися його та пояснити, що він на ньому бачить, не описувати, а проговорити свої відчуття щодо зображуваного: якою є людина, що це намалювала, якою вона себе бачить, що хоче змінити, якою стати. Автор малюнка не видає себе, а пропонується учасникам здогадатись кому він належить. Після цього, автор сам розповідає про те, що він намагався зобразити та виділяє ті фрази, які йому сподобались та були доречними від учасників. Так йде обговорення всіх малюнків.

4. Вправа «Вільний мікрофон» (20 хв)

Психолог пропонує по черзі задавати свої запитання тій людині, яка буде тримати у руці мікрофон (мікрофоном може бути олівець, лінійка, пенал тощо). Питання можуть стосуватися особливостей характеру, поведінки, звичок, інтересів, світогляду тощо. Відповідати потрібно якомога повно та відверто. Завдяки цій вправі, учасник може краще розібратися у собі, проговорити та відрефлексувати певні моменти, відповідаючи на запитання інших.

Перший учасник, який буде відповідати на питання повинен сісти так, щоб його було всім видно. Тоді, коли учасник закінче відповідати на отримані запитання, мікрофон передається іншій людині.

5. Ритуал прощання «Посмішка по колу» (10 хв)

Заняття 5 «Мій ресурс»

Мета: поповнення розуміння про психологічне благополуччя та самоактуалізацію, зняття емоційної напруги, знаходження внутрішнього ресурсу для подальшої роботи ти змін, розвиток комунікативних навичок.

Матеріали: листи формату А4, ручки, фломастери, кольорові олівці.

Хід заняття

1. Вправа «По-новому» (15 хв)

Учасники групи встають у коло. Психолог дає завдання: кожному зараз потрібно придумати свій власний спосіб привітання. Перша людина вітається одним способом, всі інші повторюють її рухи. Наступний учасник повинен привітатися вже по-новому. Рухи не повинні повторюватися. Усі учасники повинні повторити всі способи вітання.

2. Вправа «Скульптура» (35 хв)

Учасники діляться на дві команди. Перша команда має «виліпити» скульптуру самоактуалізуючої людини, друга – людина, яка не прагне до самоактуалізації. Учасники команд повинні «зліпити» фігуру із однієї людини, якій мають надати певну позу, міміку, жести за вказаною тематикою. Далі обирається один із учасників, якій буде екскурсоводом, тобто має описати дану скульптуру, пояснити, що саме хотіли передати її творці та що вона виражає. Члени іншої команди можуть задавати питання, погоджуватись або не погоджуватись, пропонувати ввести корективи.

3. Вправа «Дзеркало» (30 хв)

Учасникам треба поділитися порівно та стати так, щоб утворилося два кола: одне коло зовнішнє, а інше – внутрішнє.

За сигналом психолога та людина, яка займає місце у внутрішньому колі, повинна без слів зобразити певну якість психологічно благополучної або неблагополучної особистості, використовуючи лише міміку, пози та жести. Той учасник, який стоїть у зовнішньому колі, має здогадатися, що саме намагається «сказати» людина напроти нього. Якщо було відгадано правильно, то обоє

учасника піднімають руку вгору. Тоді, психолог дає сигнал і ті хто, стоїть у зовнішньому колі, зміщуються на один крок у сторону та опиняються напроти іншої людини, намагаючись відгадати, що зображує вона.

Далі ролі змінюються, коли учасники пройдуть все коло. Ті, хто стоїть тепер ззовні – зображують, а ті, хто у внутрішньому колі – намагаються відгадати.

Психологом фіксується кількість поз, які були правильно відгадані. У кінці проводиться обговорення, в якому учасники діляться своїми враженнями та що їм було простіше – зображувати чи відгадувати.

4. Вправа-релаксація «Маяк» (20 хв)

Психолог пропонує групі зайняти зручне положення тіла, закрити очі, розслабитись та слухати його голос:

– Уявіть глибокий, безкрайній океан. Десь далеко від землі видніється маленький скалистий острів. На цьому острові знаходиться високий маяк. Цей маяк – це ви. Ваші стіни є міцними та товстими настільки, що навіть сильний вітер, який дує на острові, не здатен вас похитнути. На самому верхньому поверсі знаходиться вікно, з якого ви посилаєте яскраве, потужне світло, що є орієнтиром для кораблів у будь-яку погоду, вдень і вночі. Маяк слугує для мореплавців символом безпеки, так як попереджує та застерігає їх. Це яскраве світло є вашою енергетичною системою, яка здатна підтримувати вас у будь-якій ситуації. Це ваш ресурс та орієнтир по життю. Тепер спробуйте відчувати всю потужність вашого внутрішнього світла. Коли будете готові, потягніться та розплющуйте очі.

Вкінці слід проговорити відчуття учасників після релаксації.

5. Вправа «Скажу відверто...» (20 хв)

Для того, щоб збільшити продуктивність нашої групи, психолог пропонує кожному поділитися своїми враженнями, думками та почуттями щодо проведеної роботи. Відповісти на такі питання:

- Що саме вам допомогло у роботі над собою?

- Які вправи сприяли більшому пізнанню себе?
- Чи є певні перепони або непорозуміння?
- Чи все є зрозумілим у правилах групи? Можливо, потрібно щось змінити чи доповнити?
- Чи є у когось пропозиції як можна покращити взаємодію у групі?

Заняття 6 «Всесвіт – це я»

Мета: формування мотивації до успіху та внутрішніх змін, розширення уявлення про психологічне благополуччя, стимулювання процесу самопізнання та усвідомлення власних можливостей.

Матеріали: стрічка, аркуші паперу, ручки, кольорові олівці, фломастери.

Хід заняття

1. Вправа Карусель (15 хв)

Учасники діляться на дві групи та утворюють зовнішнє і внутрішнє коло. Завдання полягає у тому, що один круг йде за часовою стрілкою, а інший залишається на місці. Необхідно виконати певну дію, наприклад, сказати комплімент або щось приємне, посміхнутися людині яка стоїть напроти.

2. Вправа «Всесвіт – це я» (30 хв)

Учасникам роздаються аркуші паперу на яких вони повинні у центрі намалювати сонце та підписати його «Я». Далі від цього сонця, що є центром всесвіту, треба провести лінії до планет та зірок. Ці планети та зірки мають назву:

- Моє хобі...
- Мій улюблений колір...
- Тварина, яка мені подобається...
- Мій найкращий друг..
- Улюблений звук...
- Запах, який мені подобається...
- Одяг, який мені подобається...

- Музика, яка мені подобається...
- Пора року, яка мені подобається...
- Те, що найбільше всього мені подобається робити...
- Я відчуваю, що маю здатність до...
- Людина, яка мене надихає...
- Знаю, що я зможу...
- Я упевнений у своїх силах, тому що...

Психолог розповідає, що дана «зіркова карта» дозволяє побачити, що кожна людина є унікальною та має безліч можливостей для свого розвитку.

Деякий час учасники можуть приділити розфарбовуванню свого всесвіту, можливо відчують необхідність щось додати – хай зроблять це. Наприкінці вправи кожен презентує свій Всесвіт.

3. Вправа «Місто психологічного благополуччя» (40 хв)

Психолог пропонує скласти дві розповіді. Перша розповідь про місто, де живуть люди, які мають низький рівень психологічного благополуччя. Друга розповідь про таке місто, у якому знаходяться люди психологічно благополучні та з високим рівнем самоактуалізації.

Хтось із учасників говорить першу фразу із якої починається розповідь, наступний продовжує, ще один доповнює і так далі.

Після складання цих розповідей, в групі проводиться обговорення: Яку розповідь було простіше/важче складати? Чому? Які виникли складнощі? Чи може бути реальним таке місто?

4. Вправа «Коло успіху» (20 хв)

Психолог стрічкою викладає на підлозі коло, діаметром до одного метра. Називає його «Коло успіху» та дає інструкцію: кожному із учасників потрібно зайти у це коло та згадати певну ситуацію або період часу, коли вони відчували себе дуже успішним, де максимально був проявлений ваш потенціал та здібності. Той час, коли удача була поруч з вами та все складалося так, як було потрібно. Якщо відчуваєте труднощі у пригадуванні своєї історії, можна

скористатися історією тієї людини, якою ви захоплюєтесь – це може бути певний герой якогось фільму або легенди. Наш мозок має цікаву здібність – для нього не має великої різниці між уявною чи дійсною історією. Головне, це відчуття стану успіху!

5. Вправа «Подарунки» (15 хв)

Кожен із учасників повинен придумати подарунок, який би він хотів подарувати людині, яка сидить біля нього.

Головне правило цієї вправи полягає у тому, що подарунок має приносити позитивні емоції та підходити людині, якій він презентується. Учасник, який дарує повинен пояснити, чому був обраний саме такий подарунок. Учасник, який отримав подарунок має поділитися своїм враженням щодо нього, чи радий він йому.

Заняття 7 «Моє майбутнє в моїх руках»

Мета: закріплення отриманих результатів, осмислення змін, які відбулися за весь час, створення мотивації до подальшого самовдосконалення, складання планів на майбутнє, підведення підсумків.

Матеріали: конверт із листами, аркуші паперу, ручки, кольорові олівці, фломастери.

Хід заняття

1. Вправа «Мені приємно сказати...» (15 хв)

Учасникам пропонується знайти декілька теплих слів для членів групи. Потрібно підійти до кожного учасника із посмішкою та промовити фразу: «Здравствуй, мені приємно тобі сказати...». Діалог не повинен затягуватися, своїм теплом потрібно поділитися із кожним.

2. Вправа «Стратегія життя» (40 хв)

Психолог проговорює, що це останнє заняття групи, певні зміни відбулися у кожному із учасників: хтось дізнався про себе щось нове, у когось змінилися взаєностосунки з іншими та ін. Але на цьому не завершується процес

саморозвитку та самовдосконалення, так як попереду кожного ще чекає велика робота над собою. Щоб й надалі не припиняти рухатись уперед, розкривати свій потенціал та мотивувати себе на нові досягнення, необхідно подумати над тим, якою є стратегія життя.

Учасникам пропонується взяти аркуш паперу та схематично намітити свою стратегію життя. Можна написати плани та цілі (короткочасні та довготривалі). Поміркувати над тим майбутнім, розцінити пріоритети, позавдавати собі питання «Чого саме я прагну від життя? Яке заняття розкриє мій потенціал?...». При виконанні цієї вправи, учасникам пропонується звернутися до того досвіду, який було отримано під час роботи у групі.

3. Вправа «Лист у майбутнє» (20 хв)

Психолог приносить і відкриває конверт, у якому знаходяться листи учасників, які вони писали на першому занятті. Кожен отримує свій лист та зачитує його. Далі йде обговорення того, які почуття від прочитаного отримали учасники.

4. Підведення підсумків (25 хв)

Кожен із учасників розповідає про те, які враження він має від тренінгу, які зміни відбулися у його розумінні себе та оточуючих, що корисного дали заняття тощо.

5. Вправа «Прощання» (20 хв)

Психолог оголошує, що заняття групи підійшли до завершення і це остання вправа. Тому, пропонується сказати один одному все те, що ще не встигли. Можливо, це певні побажання на майбутнє, переживання, зізнання, подяка тощо. Це шанс, яким можна скористатися.

Психолог дякує усім за їх щирість та відкритість.

3.1. Оцінка ефективності корекційного впливу

Для оцінки ефективності корекційного впливу було використано непараметричний критерій T Вілкоксона [74]. Висновок робиться на основі критичних значень T -критерію (у нашому випадку $T_{0,05}=91$, $T_{0,01}=69$). У випадку $T_{емп} < T_{0,05}$ приймається рішення про наявність типового зсуву показників у певному напрямку на рівні значущості $p < 0,05$, у випадку $T_{емп} < T_{0,01}$ – на рівні значущості $p < 0,01$.

Оскільки корекційний вплив було реалізовано у групах досліджуваних з середнім та низьким рівнем самоактуалізації, підсумкове психодіагностичне дослідження проводилось тільки з цими досліджуваними. У таблиці 3.2 представлено емпіричні дані, отримані на етапі підсумкової діагностики.

Таблиця 3.2

Показники критерію T Вілкоксона (показники самоактуалізації)

Параметри	$T_{емп}$	Напрямок типового зсуву
Загальний рівень СА	88,8*	збільшення
Орієнтація у часі (Тс)	64,0**	збільшення
Підтримка (І)	87,0*	збільшення
Блок цінностей	80,5*	збільшення
Блок почуттів	31,5**	збільшення
Блок самосприйняття	30,0**	збільшення
Блок концепції людини	92,5*	збільшення
Блок міжособової чутливості	-	-
Блок ставлення до пізнання	78,5*	збільшення

Примітка: * – на рівні значущості $p < 0,05$, ** – на рівні значущості $p < 0,01$

Як бачимо, загальна тенденція зрушень у показниках самоактуалізації та її параметрів відображає напрямок збільшення. Тобто проведена нами корекційної-розвивальна робота сприяла розвитку особистісних властивостей досліджуваних, які детермінують ефективний процес самоздійснення.

Відсутність статистично достовірних зрушень показників блоку міжособової чутливості пояснюється тим, що результати констатувальної діагностики демонструють достатній первинний рівень цих властивостей у наших респондентів, а це є умовою адекватної соціальної взаємодії та встановлення відповідних міжособистісних взаємин.

Табл. 3.3 містить дані, що ілюструють зміни показників психологічного благополуччя.

Таблиця 3.3

**Показники критерію *T* Вілкоксона
(показники психологічного благополуччя)**

Параметри	T_{emp}	Напрямок типового зсуву
Психологічне благополуччя	68,0**	збільшення
Позитивні відносини	80,0*	збільшення
Автономія	58,5**	збільшення
Управління середовищем	-	-
Особистісне зростання	11,0**	збільшення
Цілі в житті	16,0**	збільшення
Самоприйняття	21,**	збільшення
Баланс афекту	77,5*	зменшення
Осмислення життя	92,0*	збільшення
Людина як відкрита система	84,5*	збільшення

Примітка: * – на рівні значущості $p < 0,05$, ** – на рівні значущості $p < 0,01$

Загальна тенденція зрушень після корекційного втручання демонструє зсув показників майже усіх параметрів психологічного благополуччя у напрямку збільшення, окрім параметрів «Баланс афекту» (зменшення, що демонструє підвищення самооцінки та здатності до позитивних взаємин) та «Управління середовищем» (відсутність статистично достовірних змін). Це пояснюється тим, що досліджувані знаходяться на такому віковому етапі становлення, на котрому необхідність створювати та коригувати умови безпосереднього та опосередкованого оточення не є актуальною.

За даними, наведеними у табл. 3.4 можемо констатувати тенденцію зміни показників майже усіх смисложиттєвих орієнтацій у напрямку збільшення, окрім орієнтацій «Локус контролю-Життя». Це свідчить про ефективність проведеної корекційно-розвивальної роботи в аспекті розвитку ціннісно-смыслового ставлення особистості до власної активності та до себе. Відсутність змін за параметром «Локус контролю-Життя» пояснюється тим, що у досліджуваних на даному віковому етапі розвитку сформовано тільки такі властивості, що забезпечують можливість планування власного життя, а не його керування.

Таблиця 3.4

**Показники критерію *T* Вілкоксона
(показники психологічного благополуччя)**

Параметри	<i>T_{emp}</i>	Напрямок типового зсуву
Смисложиттєві орієнтації		
Загальножиттєві орієнтації	81,0*	збільшення
Цілі у житті	97,5*	збільшення
Процес життя	35,0**	збільшення
Результативність життя	84,0*	збільшення
Локус контролю-Я	50,0**	збільшення
Локус контролю-Життя	-	-
Базові переконання		
Доброта оточуючого світу	-	-
Осмысленість життя	-	-
Власна цінність	94,5*	збільшення

Примітка: * – на рівні значущості $p < 0,05$, ** – на рівні значущості $p < 0,01$

З метою оцінки результативності різних форм корекційної роботи, яку було проведено (індивідуально-консультативна та групова корекційно-розвивальна), ми здійснили аналіз усереднених показників у групах з різним рівнем самоактуалізації, отриманих на етапах констатувального та підсумкового психодіагностичного обстеження (табл. 3.5, 3.6, 3.7 і гістограми на рис. 3.1, 3.2, 3.3, 3.4).

Таблиця 3.5

Усереднені показники самоактуалізації

Параметри	Група НА				Група СА			
	Констатувальна діагностика		Підсумкова діагностика		Констатувальна діагностика		Підсумкова діагностика	
	X	s_x	X	s_x	X	s_x	X	s_x
Загальний рівень СА	79,9	7,99	84,9	6,58	96,2	5,83	99,0	11,02
Орієнтація у часі (Тс)	8,5	2,11	10,8	1,48	9,2	3,26	9,9	1,71
Підтримка (І)	37,7	4,58	39,3	3,93	45,4	3,18	45,8	2,59
Блок цінностей	18,3	2,19	18,9	2,64	24,1	3,77	24,4	2,87
Блок почуттів	12,2	3,13	15,2	2,86	12,8	3,93	13,9	3,99
Блок самосприйняття	15,7	2,93	19,3	2,57	17,8	3,00	18,2	2,13
Блок концепції людини	7,9	1,98	9,0	1,13	9,8	2,01	10,9	1,31
Блок міжособової чутливості	14,6	2,27	15,0	2,17	18,8	3,27	19,2	2,97
Блок ставлення до пізнання	11,3	2,96	11,8	2,52	12,9	3,01	13,7	2,32

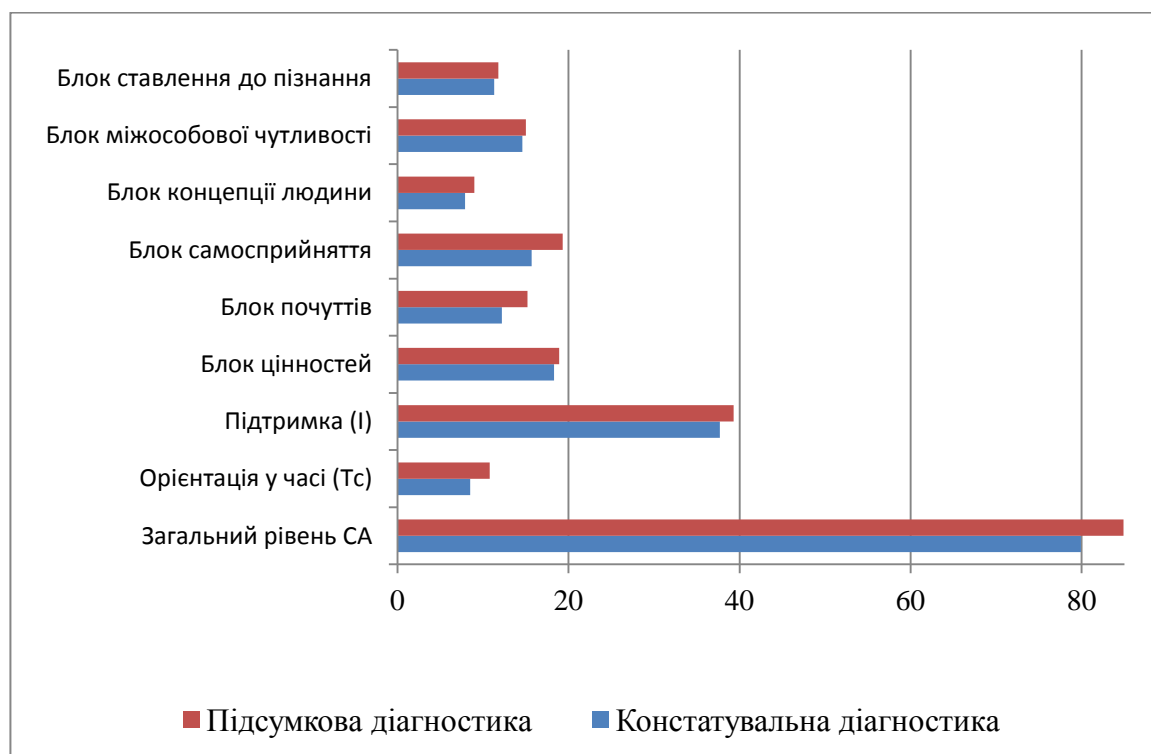


Рис. 3.1. Усереднені показники самоактуалізації

Таблиця 3.6

Усереднені показники психологічного благополуччя

Параметри	Група НА				Група СА			
	Констатувальна діагностика		Підсумкова діагностика		Констатувальна діагностика		Підсумкова діагностика	
	X	s_x	X	s_x	X	s_x	X	s_x
Психологічне благополуччя	322,2	24,11	331,0	18,86	342,8	30,80	348,0	24,02
Позитивні відносини	51,8	7,00	54,2	4,30	58,4	8,46	59,7	7,20
Автономія	52,8	4,41	54,8	4,20	55,0	6,01	55,9	3,11
Управління середовищем	50,4	5,96	53,2	4,32	55,1	7,50	56,2	3,27
Особистісне зростання	56,9	9,09	60,6	5,54	60,5	4,77	63,0	4,51
Цілі в житті	56,9	8,34	59,3	6,34	57,8	8,35	59,1	4,48
Самоприйняття	53,3	5,85	56,3	3,60	56,2	7,46	57,2	5,54
Баланс афекту	106,7	10,61	103,0	9,30	98,2	18,03	95,5	10,62
Осмислення життя	90,3	13,07	95,3	9,37	92,8	13,02	95,5	9,11
Людина як відкрита система	57,5	12,15	59,8	9,39	63,5	9,03	65,8	6,30

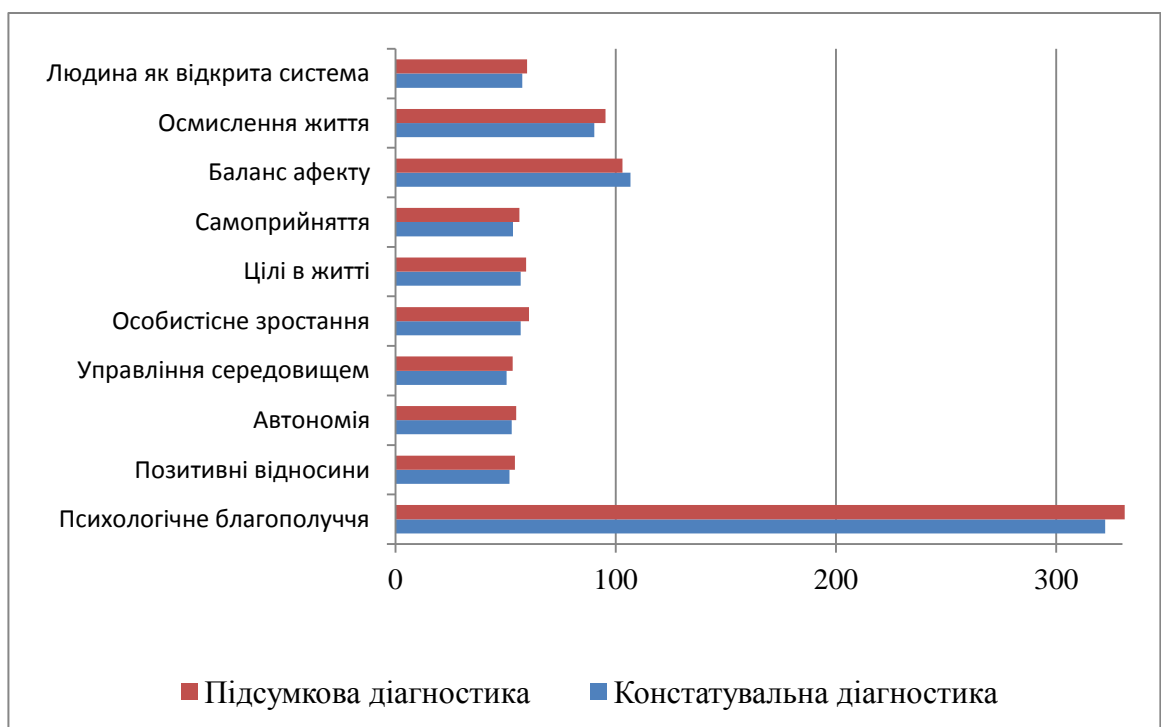


Рис. 3.2. Усереднені показники психологічного благополуччя

Таблиця 3.7

**Усереднені показники смисложиттєвих орієнтацій
та базових переконань**

Параметри	Група НА				Група СА			
	Констатуваль-на діагностика		Підсумкова діагностика		Констатуваль-на діагностика		Підсумкова діагностика	
	X	s_x	X	s_x	X	s_x	X	s_x
Смисложиттєві орієнтації								
Загальножиттєві орієнтації	86,7	21,48	91,3	18,1	92,3	20,01	94,5	15,04
Цілі у житті	25,3	7,66	28,3	5,77	28,5	6,41	29,9	4,66
Процес життя	25,6	7,79	30,0	6,01	28,7	7,27	31,3	4,37
Результативність життя	21,5	6,29	24,5	5,78	22,3	6,32	24,8	4,82
Локус контролю-Я	18,4	5,32	23,4	4,44	19,3	5,51	21,1	3,62
Локус контролю-Життя	26,6	6,69	28,3	5,38	28,0	6,94	30,2	4,78
Базові переконання								
Доброта оточуючого світу	3,9	0,47	4,0	0,42	3,7	0,66	3,8	0,65
Осмиленість життя	3,8	0,57	3,9	0,53	3,8	0,73	3,9	0,67
Власна цінність	3,8	0,67	4,3	0,64	3,5	0,64	3,9	0,53

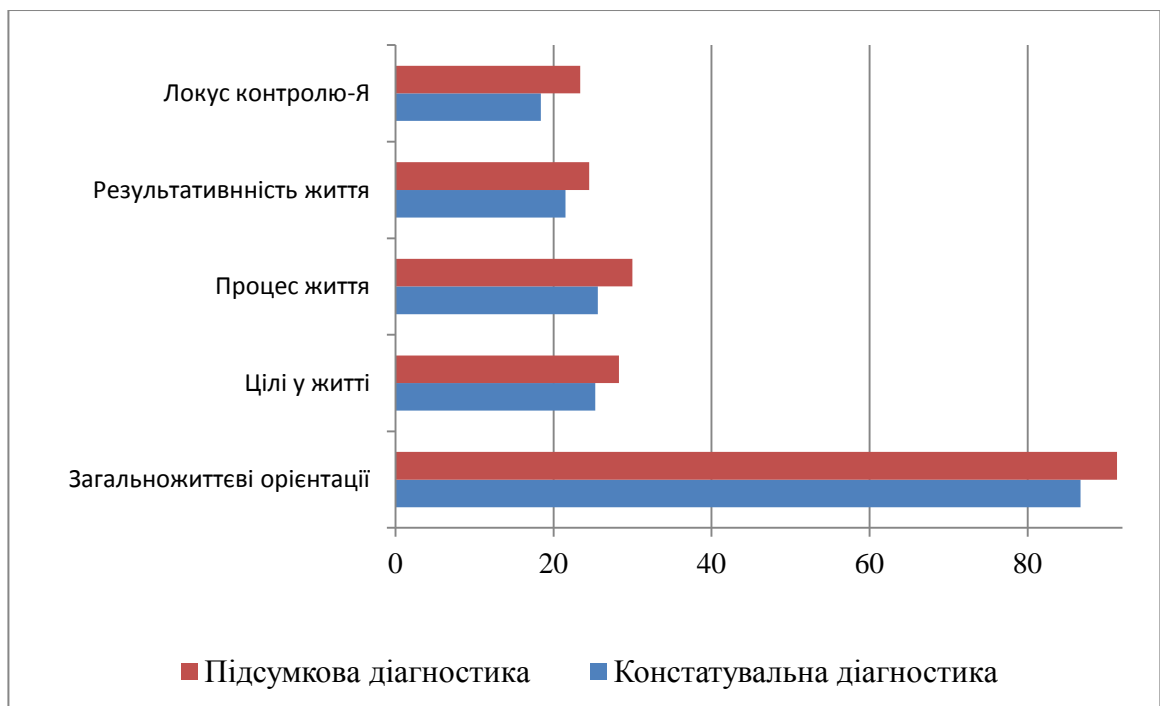


Рис. 3.3. Усереднені показники смисложиттєвих орієнтацій

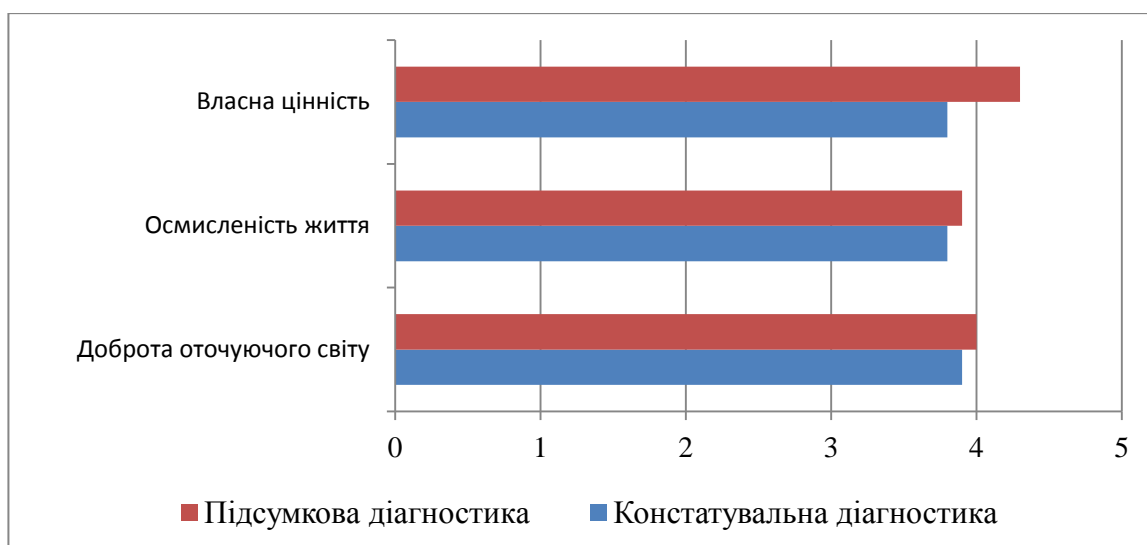


Рис. 3.4. Усереднені показники базових переконань

Отже, можемо констатувати певні зрушення усереднених показників досліджуваних діагностичних параметрів відповідно описаних вище тенденцій.

Висновки до розділу 3

Корекційний вплив з метою підвищення рівня самоактуалізації особистості забезпечує формування, розвиток та удосконалення таких властивостей: здатність особистості регулювати власну активність на різних рівнях, здатність реалізовувати свої потенційні можливості, здатність здійснювати самостійний вибір певних способів активності, здатність управляти своїм життям і саморозвитком, здатність усвідомлювати свої можливості щодо цілеспрямованого впливу на себе та оточуючих, здатність встановлювати позитивні та конструктивні контакти з іншими людьми, зберігаючи при цьому особистісну та соціальну автономність.

Отже, самоактуалізована особистість володіє якостями, котрі є водночас параметрами психологічного благополуччя і показниками рівня її самоактуалізації.

ВИСНОВКИ

Поняття самоактуалізації відображає всебічний та неперервний розвиток творчого та духовного потенціалу особистості, максимальну реалізацію усіх її можливостей, адекватне сприйняття інших людей та свого місця у світі, багатство емоційної сфери та духовного життя особистості, високий рівень психічного благополуччя.

Процес самоактуалізації людини здійснюється у внутрішній сфері її життя, як визначений, усвідомлений вибір життєвих цілей та шляхів їх досягнення з метою саморозвитку. З цієї точки зору цей процес являє собою деяку послідовність ситуацій, в кожній з яких особистість стикається з певними проблемами, приймає виклик, і, докладаючи власні зусилля, по мірі розв'язання проблем удосконалюється, розвивається. Самоактуалізація є прагненням людини стати кращою на новому етапі життя, ніж на попередньому, зберігаючи при цьому просторово-часову тотожність, прагненням та необхідністю реалізувати власні потенційні можливості, поставити та досягти перспективні життєві цілі. У строгому розуміння терміну самоактуалізація є проявом у поведінковому плані здатності до саморегуляції, у когнітивному плані – здатності до здійснення усвідомленого вибору, в емоційному плані здатності зберігати адекватний рівень та відповідну модальність емоційного фону життєдіяльності, у мотиваційно-смысловому плані – здатності до формування усвідомлених особистісних смислів на основі адекватних загальножиттєвих орієнтацій і цінностей та конструктивних базових переконань.

Отже, самореалізація виявляється у здатності людини до саморозвитку і реалізується у побудові і коригуванні Я-концепції, включаючи світогляд і життєвий план, усвідомлення результатів минулих діяльностей (формування концепції минулого). Акт самоактуалізації – це деяка кількість дій, які суб'єкт виконує на підставі свідомо поставлених перед собою в ході самореалізації

цілей та виробленої стратегії їх досягнення. Кожний акт самоактуалізації завершується специфічною емоційною реакцією – піковим переживанням, яке у випадку успішного результату має позитивну модальність, а у випадку невдачі – негативну. Таким чином, самоактуалізація є процесом саморозвитку і вдосконалення, результатом якого є людина, що максимально розкрила та використала свій особистісний потенціал та знаходиться на певному рівні психологічного благополуччя.

Суть благополуччя полягає у тому, що людина має конкретні цілі у житті, успішно реалізує свої плани та має необхідні ресурси для їх досягнення. Воно залежить від міжособистісних відносин, отримання позитивних емоцій від контакту з оточуючими та від того, наскільки особистість задоволена якістю життя, які ціннісно-сміслові аспекти є для неї провідними. Психологічне благополуччя виражається у рівні задоволення людиною потреб у важливих для неї сферах активності: у пізнавальній активності, професійній діяльності, соціальній взаємодії. Самоактуалізована людина здатна зрозуміти свій внутрішній світ, власні потреби, приймати рішення, незалежно від думки оточуючих, усвідомлювати й приймати різні сторони свого «Я», позитивно ставитися до себе та до свого минулого має більш високий рівень благополуччя.

У системі психологічних властивостей особистості, які, з одного боку забезпечують процес самоактуалізації, а з іншого – демонструють його результативність, найбільш значущими є смисложиттєві орієнтації та глибинні базові переконання особистості. На певному етапі особистісного становлення людина виходить на нові рівні осмислення себе та оточуючого світу, активно засвоює і відтворює соціальний зміст різних видів діяльності, одночасно трансформує цей зміст в особистісні смислові орієнтації: спочатку на рівні особистісних смислів, далі на рівні стійких смислових конструктів і диспозицій.

Отже, узгоджена, несуперечлива система смисложиттєвих орієнтацій та базових переконань, що полягає в основі формування змістовно і хронологічно

узгоджених життєвих планів, є передумовою успішної самоактуалізації особистості. Причому, показником результативності та ефективності самоактуалізації є відповідний рівень психологічного благополуччя.

Відповідно до зазначених теоретичних положень і завдань роботи нами було обґрунтовано та реалізовано програму емпіричного дослідження, метою якої стало визначення сутності, характеру та закономірностей взаємозв'язку параметрів самоактуалізації і психологічного благополуччя особистості. Визначення рівня самоактуалізації стало підґрунтям розподілу досліджуваних на три діагностичні групи: з низьким, середнім, високим рівнями самоактуалізації. Аналіз емпіричних даних здійснювався в аспекті особливостей, властивих кожній діагностичній групі. Результати порівняльного аналізу демонструють статистично значущі відмінності між групами.

Корекційний вплив з метою підвищення рівня самоактуалізації особистості забезпечує формування, розвиток та удосконалення таких властивостей: здатність особистості регулювати власну активність на різних рівнях, здатність реалізовувати свої потенційні можливості, здатність здійснювати самостійний вибір певних способів активності, здатність управляти своїм життям і саморозвитком, здатність усвідомлювати свої можливості щодо цілеспрямованого впливу на себе та оточуючих, здатність встановлювати позитивні та конструктивні контакти з іншими людьми, зберігаючи при цьому особистісну та соціальну автономність. Отже, самоактуалізована особистість володіє якостями, котрі є водночас параметрами психологічного благополуччя і показниками рівня її самоактуалізації.

Результати підсумкового психодіагностичного дослідження підтверджують спроможність як теоретичних засад нашої корекційної роботи, так і її практичну результативність

Таким чином, результати проведеного експериментального дослідження дозволяють достовірно підтвердити нашу теоретичну гіпотезу.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абульханова-Славская К. А. Стратегия жизни / К. А. Абульханова-Славская. – М. : Мысль, 1991. – 299 с.
2. Амяга Н. В. Самораскрытие и самопредъявление личности в общении / Н. В. Амяга // Личность. Общение. Групповые процессы. – М. : АН СССР, ИНИОН, 1991. – 122 с.
3. Ананьев Б. Г. Избранные труды по психологии: В 2-х тт. Т.2: Развитие и воспитание личности / Б. Г. Ананьев / под ред. Н. А. Логвиновой. – СПб. : Изд-во С.-Петербур. ун-та, 2007. – 549 с.
4. Ананьев Б. Г. Человек как предмет познания / Б. Г. Ананьев. – СПб. : Питер, 2001. – 288 с.
5. Андронникова О. О. Психологическое благополучие и здоровье как актуальная потребность современного человека в рамках девиктимизации [Электронный ресурс] / О. О. Андронникова, Е. В. Ветерок // Вестник Кемеровского государственного университета – 2016. – №1 – С. 72-76. – Режим доступа : <https://cyberleninka.ru/article/n/psihologicheskoe-blagopoluchie-i-zdorovie-kak-aktualnaya-potrebnost-sovremennogo-cheloveka-v-ramkah-deviktimizatsii>
6. Аргайл М. Психология счастья / М. Аргайл. – М.: Прогресс, 1990. – 336 с.
7. Артюхина М. С. Самоактуализация личности студента средствами учебных предметов в профессионально-образовательной среде вуза [Электронный ресурс] / М. С. Артюхина, Е. И. Санина // Вестник РМАТ. – 2015. – № 4. – С. 80-84. – Режим доступа : <https://cyberleninka.ru/article/n/samoaktualizatsiya-lichnosti-studenta-sredstvami-uchebnyh-predmetov-v-professionalno-obrazovatelnoy-srede-vuza>
8. Асмолов А. Г. Психология личности: Принципы общепсихологического анализа / А. Г. Асмолов. – М. : Изд-во МГУ, 1990. – 367 с.

9. Ассаджиолли Р. Динамическая психология и психосинтез / Р. Ассаджиоли // Психосинтез и другие интегративные техники психотерапии. – М. : Смысл, 1997. – С. 12-39.

10. Балацкий Е. В. Факторы удовлетворенности жизнью: измерение и интегральные показатели / Е. В. Балацкий // Мониторинг общественного мнения. – 2005. – № 4. – С. 42-52.

11. Бернс Р. Развитие Я-концепции и воспитание / Р. Бернс ; [пер. с англ]. – М. : Прогресс, 1986. – 422 с.

12. Бодалев А. А. Акме-эффект личностного самоосуществления в процессе социализации и индивидуализации взрослого человека / А. А. Бодалев // Мир психологии. – 1998. – №1. – С. 59-65.

13. Большакова А. М. Психологія особистісної реалізованості суб'єкта життєвого шляху : монографія / А. М. Большакова. – Запоріжжя : КПУ, 2011. – 312 с.

14. Брэдберн Н. Структура психологического благополучия / Н. Брэдберн. – Ярославль : Инфра, 2005. – С. 17–34.

15. Буюкас Т. М. Проблема и психотехника самоопределения личности / Т. П. Буюкас // Вопросы психологии. – 2002. – №2. – С. 28-39.

16. Вахромов Е. Е. Понятия «самоактуализация» и «самореализация» в психологии [Электронный ресурс] / Е. Е. Вахромов – Режим доступа: <http://hpsy.ru/public/x041.htm>.

17. Вахромов Е. Е. Психологические концепции развития человека: теория самоактуализации / Е. Е. Вахромов – М. : Международная педагогическая академия, 2001. – 162 с.

18. Вахрушина М. О. Самоактуалізація сучасної жінки в сім'ї як психологічна проблема / М. О. Вахрушина // Молодий вчений. – 2011. – № 4. Т.2. – С. 57–59.

19. Волошина В. В. Професійна ідентичність як детермінанта психологічного здоров'я майбутнього психолога / В. В. Волошина //

Психологічні перспективи. – 2012. – Випуск 20. – Луцьк: РВВ «Вежа» ВНУ ім. Лесі Українки, 2012. – С. 13-21.

20. Воронина А. В. Оценка психологического благополучия школьников профилактической и коррекционной работы психологической службы: автореф. дис. канд. психол. наук.: спец. 19.00.04 «Медицинская психология» / А. В. Воронина. – Томск, 2002 – 24 с.

21. Выготский Л. С. Психология развития человека / Л. С. Выготский. – М. : Изд-во Смысл; Изд-во Эксмо, 2006. – 1136 с.

22. Гинзбург М. Г. Психологическое содержание личностного самоопределения / М. Г. Гинзбург // Вопросы психологии. – 1994. – №3. – С. 43-52.

23. Гинзбург М. И. Личностное самоопределение как психологическая проблема / М. И. Гинзбург // Вопросы психологии. – 1988. – №2. – С. 19-27.

24. Головаха Е. И. Жизненная перспектива и профессиональное самоопределение молодежи / Е. И. Головаха. – Киев : Наукова думка, 1998. – 144 с.

25. Городилова Е. Н. Самоактуализация и ее связь с интегральной индивидуальностью : дис. канд. психол. наук : 19.00.01 [Электронный ресурс] / Е. Н. Городилова. – Пермь, 2002. – 244 с. – Режим доступа : <https://www.dissercat.com/content/samoaktualizatsiya-i-ee-svyaz-s-integralnoi-individualnostyu>

26. Горячева Е. И. Идея самоактуализации в гуманистической психологии и ее реализация в педагогической практике : дис. канд. пед. наук. / Е. И. Горячева. – М., 1996. – 208 с.

27. Гуссерль Э. Феноменология внутреннего сознания времени / Э. Гуссерль. – М. : Гнозис, 1994. – 505 с.

28. Жане П. Психологическая эволюция личности: пер. с англ. / П. Жане. – М. : Изд-во «Академический проект», 2010. – 400 с.

29. Жуковская Л.В. Психологическое благополучие и родительские

установки женщин: автореф. дис. ... канд. психол. наук. [Электронный ресурс] / - СПб, 2011. – 24 с. – Режим доступа : <http://www.dslib.net/psixologia-razvitja/psihologicheskoe-blagopoluchie-i-roditelskie-ustanovki-zhenwin.html>

30. Забелина А. В. Проблема самоактуализации личности [Электронный ресурс] / А. В. Забелина // Гуманитарные ведомости ТГПУ им. Л.Н. Толстого / 2013. №3 (7). С. 26-32. – Режим доступа : <https://cyberleninka.ru/article/n/problema-samoaktualizatsii-lichnosti>

31. Идобаева О. А. К построению модели исследования психологического благополучия личности: психолого-развитийный и психолого-педагогический аспекты [Электронный ресурс] / О. А. Идобаева // Вестник ТГУ. – 2011. – № 351. – С. 128–133. – Режим доступа : <http://journals.tsu.ru/uploads/import/864/files/351-128.pdf>

32. Идобаева О. А., Подольский А. И. О психологической поддержке высокообразованных и высококвалифицированных безработных / О. А. Идобаева, А. И. Подольский // Служба занятости. 2005. – № 5. – С. 75–81.

33. Ильин Е. П. Эмоции и чувства / Е. П. Ильин. – СПб. : Питер, 2001. – 752 с.

34. Казанцева Т. А. Взаимосвязь личностного развития и профессионального становления студентов-психологов / Т. А. Казанцева, Ю. Н. Олейник // Психологический журнал. – 2002. – Т.23, №6. – С. 51-59.

35. Каламаж Р. В. Самоставлення як складова частина емоційно-оцінного компонента Я-концепції / Р. В. Каламаж. – Психологічні перспективи. – Луцьк : РВВ «Вежа» Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2010. – Вип. 15. – С. 72-81.

36. Кашлюк Ю. І. Основні чинники, які впливають на психологічне благополуччя особистості / К. І. Кашлюк // Проблеми сучасної психології : Збірник наук. праць К-ПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. – 2016. – Вип. 34. – С. 170-186.

37. Келли Дж. Теория личности. Психология личных конструктов / Дж. Келли. – С-Пб. : Речь, 2000. – 249 с.

38. Климов Е. А. Психология профессионального самоопределения / Е. А. Климов. – М. : Академия, 2004. – 304 с.

39. Комарова Е. Н. Специфика самореализации личности в различных сферах жизнедеятельности с разными уровнями самоактуализации и субъективного благополучия [Электронный ресурс] / Е. Н. Комарова // Известия Саратовского университета. Новая серия. Акмеология образования. Психология развития. – 2015. – Т. 4. – №2 (14). – С. 152-155. – Режим доступа : <https://cyberleninka.ru/article/n/spetsifika-samorealizatsii-lichnosti-v-razlichnyh-sferah-zhiznedeyatelnosti-s-raznymi-urovnyami-samoaktualizatsii-i-subektivnogo>.

40. Кон И. С. Категория "Я" в психологии / И. С. Кон // Психологический журнал. – 1981. – Т.2. – №3. – С. 25-36.

41. Копытин А. А. Изучение самоактуализации личности / А. А. Копытин // Международный журнал экспериментального образования. – 2014. – № 6-1. – С. 38-39.

42. Коростылева Л. А. Психология самореализации личности: Основные сферы жизнедеятельности: Автореф. дис. докт. психол. наук: 19.00.01 [Электронный ресурс] / Л. А. Коростылева. – СПб., 2001. – 39 с. – Режим доступа : <https://www.dissercat.com/content/psikhologiya-samorealizatsii-lichnosti-osnovnyye-sfery-zhiznedeyatelnosti>

43. Крайг Г. Психология развития / Г. Крайг, Д. Бокум. – [9-е изд.]. – СПб. : Питер, 2005. – 940 с.

44. Кудрявцев В. Т. Субъект деятельности в онтогенезе / В. Т. Кудрявцев, Г. К. Уразгалиева. – Вопросы психологии. – 2001. – № 4. – С. 14-30.

45. Куликов Л. В. Детерминанты удовлетворенности жизнью / Л. В. Куликов // Общество и политика / под ред. В. Ю. Большакова. – СПб. : Изд-во СПбГУ, 2000. – С. 476-510.

46. Лапик В. В. Самоактуализация личности педагога в процессе обучения человековедческим технологиям : Дис. ... канд. пед. наук: 13.00.01. [Электронный ресурс] / В. В. Лапик. – М., 2002. – 131 с. – Режим доступа :

<https://www.dissercat.com/content/samoaktualizatsiya-lichnosti-pedagoga-v-protssesse-obucheniya-chelovekovedcheskim-tekhnologiy>

47. Лапик В. В. Самоактуализация личности (Психологический инструментарий) / В. В. Лапик – М. :Лига профессиональных имиджмейкеров, 1999. – 117 с.

48. Леонтьев А. Н. Проблемы развития психики / А. Н. Леонтьев. – 3-е изд. – М. : Изд-во МГУ, 1972. – 584 с.

49. Леонтьев Д. А. Профессиональное самоопределение как построение образов возможного будущего / Д. А. Леонтьев, Е. В. Шелобанова // Вопросы психологии. – 2001. – №1. – С. 57-66.

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

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

52. Леонтьев Д. А. Тест смысложизненных ориентаций (СЖО) / Д. А. Леонтьев – 2-е изд. – М. : Смысл, 2000. – 18 с.

53. Личность: внутренний мир и самореализация. Идеи, концепции, взгляды / сост. Ю.Н. Кулюткин, Г.Г. Сухобская. – СПб. : Изд-во ин-та образования взрослых, 1996. – 175 с.

54. Максименко С.Д. Генезис существования личности / С. Д. Максименко. – К. : Изд-во ООО «КММ», 2006. – 240 с.

55. Малкина-Пых И. Г. Экстремальные ситуации. / И. Г. Малкина-Пых //Справочник практического психолога – М.: Изд-во Эксмо, 2005. – 960 с.

56. Маслоу А. Г. Дальние пределы человеческой психики / А. Г. Маслоу. – СПб. : Евразия, 1997. – 430 с.

57. Маслоу А. Мотивация и личность: пер. с англ. / А. Маслоу. – 3-е изд. – СПб. : Питер, 2010. – 352 с.
58. Маслоу А. Самоактуализация / А. Маслоу // Психология личности. Тексты. – М.: Изд-во Моск. ун-та, 1982. – С. 164-185.
59. Минюрова С. А. Особенности перспективной идентичности при жизненном самоопределении выпускников вуза / С. А. Минюрова, Л. Л. Плеханова // Вопросы психологии. – 2007. – №3. – С. 52-58.
60. Олександров Ю. М. Саморегуляція як чинник психологічного благополуччя студентської молоді : автореф. дис канд. психол. наук. : 19.00.01 / Ю. М. Олександров. – Харків, 2010. – 23 с.
61. Олпорт Г. Становление личности. Избранные труды / Г. Олпорт [пер. с англ.] – М. : Смысл, 2012. – 480с.
62. Пахоль Б. Є. Суб'єктивне і психологічне благополуччя: сучасні і класичні підходи, моделі і фактори / Б. Є. Пахоль // Український психологічний журнал. – 2017. – № 1. – С. 80-104.
63. Поваренков Ю. П. Психологическое содержание профессионального становления человека / Ю. П. Поваренков. – М. : УРАО, 2002. – 160 с.
64. Подузов А. А. О теории и измерении качества человеческой жизни / А. А. Подузов, В. С. Языкова // Проблемы прогнозирования. – 2014. – № 4. – С. 84-98.
65. Позднякова Е. П. Понятие феномена «психологическое благопоучие» в современной психологии / Е. П. Позднякова // Психологический журнал. – 2007. – № 3. – С. 87-102.
66. Пряжников Н. С. Профессиональное и личностное самоопределение / Н. С. Пряжников. – М., Воронеж : Изд-во «Институт практической психологии», НПО «МОДЭК», 1996. – 233 с.
67. Психологические проблемы самореализации личности / Под ред. А. А. Крылова, Л. А. Коростылевой. – СПб. : Питер, 1997. – 239 с.
68. Психология человека от рождения до смерти / под общ. ред.

А. А. Реана. – СПб. : ПРАЙМ-ЕВРОЗНАК, 2002. – 656 с.

69. Психосинтез. Принципы и техники / общ. ред. и пер. с англ. Е. Перовой. – М.: Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2002. – 416 с.

70. Пучкова Г. И. Субъективное благополучие как фактор самоактуализации личности: автореф. канд. психол. наук. [Электронный ресурс] / Г. И. Пучкова. – Хабаровск, 2003. – Режим доступа : <http://nauka-pedagogika.com/psihologiya-19-00-01/dissertaciya-subektivnoe-blagopoluchie-kak-faktor-samoaktualizatsii-lichnosti>

71. Роджерс К. Р. Взгляд на психотерапию. Становление человека / К. Р. Роджерс. – М. : Прогресс, 1998. – 480 с

72. Роєнко К. В. Психологічне благополуччя як показник самоактуалізації особистості / К. В. Роєнко // Актуальні проблеми психології в закладах освіти: збірник наукових праць / за наук. ред Ю. М. Карандашева, Т. В. Сенько [та ін.]; заг. ред. Н. М. Токаревої. – Вип. 9. – Київ : ТОВ НВП «Інтерсервіс», 2019. – С. 54-60.

73. Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии / С. Л. Рубинштейн. – СПб. : Питер, 2004. – 713 с.

74. Руденко В. М. Математичні методи в психології: підручник / В. М. Руденко, Н. М. Руденко. – К. : Академвидав, 2009. – 384 с.

75. Санникова О. П. Феноменология личности: избранные психологические труды / О. П. Санникова. – Одесса: СМІЛ, 2003. – 256 с.

76. Санько К. О. Психологічне благополуччя як основа повноцінного та психологічно здорового функціонування особистості / К. О. Санько // Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія «Психологія». – 2016. – Вип. 59. – С. 42-45.

77. Сафин В. Ф Психология самоопределения личности / В. Ф. Сафин. – Свердловск : Изд-во Свердлов. пед. ин-та, 1986. – 142 с.

78. Селигман М. Новая позитивная психология: Научный взгляд на счастье и смысл жизни /М. Селигман [пер. с англ.] – М. : Изд-во «София»,

2006. – 368 с.

79. Столин В. В. Самосознание личности / В. В. Столин. – М. : Издательство Московского Университета, 1983. – 284 с.

80. Тимофеева А. И. Психологические особенности самоактуализации и субъективного благополучия личности педагога в сфере профессиональной педагогической деятельности / А. И. Тимофеева // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2017. – Т. 12. – С. 112–115. – Режим доступа : <http://e-koncept.ru/2017/770233.htm>

81. Усачова Л. В. Самоактуалізація як чинник психологічного благополуччя практичного психолога / Л. В. Усачова // Єдність навчання і наукових досліджень – головний принцип університету : збірник наукових праць звітної-наукової конференції викладачів університету за 2012 рік, 9-10 лютого 2013 року / укл. Г. І. Волинка, О. В. Уваркіна, О. П. Ємельянова. – К. : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2013. – С. 167-169.

82. Усова Н. В. Самоактуализация личности и субъективное благополучие российских мигрантов [Электронный ресурс] / Н. В. Усова // Известия Саратовского университета – 2010.- Т. 10 Сер. Философия. Психология. Педагогика, вып. 2. – С.84-87. – Режим доступа : <https://cyberleninka.ru/article/n/samoaktualizatsiya-lichnosti-i-subektivnoe-blagopoluchie-rossiyskih-migrantov>

83. Фетискин Н. П. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп / Н. П. Фетискин, В. В. Козлов, Г. М. Мануйлов. – М. : Изд-во Института Психотерапии, 2002. – 490 с.

84. Фомина О. О. Благополучие личности: проблемы и подходы к исследованию в отечественной психологии [Электронный ресурс] / О. О. Фомина // Интернет-журнал «Мир науки» – 2016. – Т. 4, № 6. – Режим доступа : <http://mir-nauki.com/PDF/53PSMN616.pdf>.

85. Фонарев А. Р. Психологические особенности личностного становления профессионала / А. Р. Фонарев. – М.: Изд-во Моск. психол.-соц. ин-та;

Воронеж : Изд-во НПО «МОДЭК», 2005. – 260 с.

86. Фрейджер Р. Теории личности и личностный рост / Р. Фрейджер, Дж. Фэйдимен [пер. с англ.] – 6-е изд., доп. – Санкт-Петербург : Прайм-Еврознак, 2004. – 640 с.

87. Хорни К. Самоанализ. Психология женщины. Новые пути в психоанализе / К. Хорни [пер. с англ.]. – СПб. : Питер, 2002. – 473 с.

88. Челомбицкая М. П. Интеллект и креативность как факторы самоактуализации человека в инновационном обществе : дис. ... канд. философ. наук. [Электронный ресурс] / М. П. Челомбицкая. – Ростов н/Д, 2009. – 155 с. – Режим доступа : <http://cheloveknauka.com/intellekt-i-kreativnost-kak-factory-samoaktualizatsii-cheloveka-v-innovatsionnom-obschestve>

89. Шамионов Р. М. Этнокультурные факторы субъективного благополучия личности / Р. М. Шамионов // Психологический журнал. – 2014. – Т. 35. – № 4. – С. 68-81.

90. Шевеленкова Т. Д., Фесенко П. П. Психологическое благополучие личности (обзор основных концепций и методика исследования) / Т. Д. Шевеленкова, П. П. Фесенко // Психологическая диагностика. – 2005. – № 3. – С. 95-123.

91. Эриксон Э. Идентичность: юность и кризис: пер. с англ. / Э. Эриксон. – М. : Прогресс, 1996. – 344 с.

92. Яценко Е. Ф. Ценностно-смысловая концепция самоактуализации: дис. ... д-ра психол. наук / Е. Ф. Яценко. – Ярославль, ЯрГУ, 2006. – 454 с.

93. Diener E. Cross-cultural correlates of life satisfaction and self-esteem // J. of Personality and Social Psychology. – 1995. – № 68. – P. 653-663. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.68.4.653>

94. Diener E. Subjective well-being//Psychological Bulletin. - 1984. – Vol. 95 (3) -P. 542-575. Available at SSRN: <https://ssrn.com/abstract=2162125>

95. Diener E., Suh E.M., Lucas R.E., Smith H.L. Subjective Well-being: Three decades of progress. Psychological Bulletin. - 1999. - Vol. 125 (2). – P. 276-302.

Available at SSRN: <https://media.rickhanson.net/Papers/SubjectiveWell-BeingDiener.pdf>

96. Kashdan T, Steger M. Challenges, pitfalls, and aspirations for positive psychology // K. Sheldon, T. Kashdan, M. Steger (eds). Designing positive psychology: Taking stock and moving forward. Oxford: Oxford University Press, 2011. P. 9-21.

97. Ryff C.D. Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological wellbeing // Journal of Personality and Social Psychology. – 1989. – Vol. 57 (6). – P. 1069-1081. Available at SSRN: <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>

98. Ryff C.D. Keyes C.L.M. The structure of psychological well-being revisited // Journal of Personality and Social Psychology. 1995. – № 69 (4) – P. 719–727. Available at SSRN: <http://midus.wisc.edu/findings/pdfs/830.pdf>

99. Ryff C.D. Psychological well-being in adult life // Current Directions in Psychological Science. – 1995. – № 4 (4). – P. 99–104. <https://doi.org/10.1111/1467-8721.ep10772395>

ДОДАТКИ

Додаток А

Таблиця А.1

**Емпіричні дані за методикою «Самоактуалізаційний тест»
(констатувальна діагностика)**

№ з/п	Шифр досліджуваного	Загальний рівень СА	Орієнтація у часі (Тс)	Підтримка (І)	Блок цінностей	Блок почуттів	Блок самоспри-няття	Блок концепції людини	Блок міжособової чутливості	Блок ставлення до пізнання
Група низької самоактуалізації										
1.	Д1	65	9	28	15	9	12	6	13	10
2.	Д2	71	9	34	18	8	16	7	15	7
3.	Д3	73	7	36	16	15	11	5	16	10
4.	Д4	75	9	39	17	9	15	9	14	11
5.	Д5	76	11	38	17	19	14	8	12	6
6.	Д6	77	7	32	17	11	17	10	10	12
7.	Д7	86	6	39	21	15	12	10	16	12
8.	Д8	86	10	43	17	13	20	8	16	12
9.	Д9	87	11	44	20	12	19	7	19	10
10.	Д10	87	9	40	20	12	16	9	15	15
11.	Д11	88	10	38	20	10	18	11	15	14
12.	Д12	88	4	41	22	13	18	5	14	16
Група середньої самоактуалізації										
1.	Д13	90	10	48	19	12	16	8	26	9
2.	Д14	90	11	47	22	10	19	11	15	13
3.	Д15	91	3	40	23	17	12	11	15	13
4.	Д16	92	11	43	26	8	17	10	17	14
5.	Д17	93	10	45	20	17	16	8	20	12
6.	Д18	93	12	43	24	13	14	14	17	11
7.	Д19	94	4	47	23	16	16	9	22	8
8.	Д20	94	11	44	28	8	18	10	16	14
9.	Д21	98	10	45	21	13	20	8	19	17
10.	Д22	100	6	41	25	11	19	10	18	17
11.	Д23	103	12	49	31	12	23	11	17	9
12.	Д24	106	13	47	30	9	21	11	19	16
13.	Д25	106	6	51	21	21	20	6	23	15
Група високої самоактуалізації										
1.	Д26	117	12	53	27	18	19	10	22	21
2.	Д27	118	13	57	30	17	27	7	25	12
3.	Д28	120	14	54	33	20	21	11	21	14
4.	Д29	128	15	59	32	17	26	14	21	18
5.	Д30	132	15	58	34	19	31	10	24	14

Продовження додатку А

Таблиця А.2

Емпіричні дані за методикою «Шкала психологічного благополуччя»
(констатувальна діагностика)

№ з/п	Шифр досліджуваного	Психологічне благополуччя	Позитивні відносини	Автономія	Управління середовищем	Особистісне зростання	Цілі життя	Самоприйняття	Осмисленість життя	Баланс афекту	Людина як відкрита система
Група низької самоактуалізації											
1.	Д1	297	53	48	47	52	56	41	123	87	62
2.	Д2	291	52	50	44	43	50	52	87	66	36
3.	Д3	348	54	54	57	66	63	54	107	110	64
4.	Д4	300	54	56	49	42	43	56	111	82	47
5.	Д5	350	63	52	55	63	61	56	93	99	64
6.	Д6	340	58	51	55	58	59	59	100	100	60
7.	Д7	353	37	56	63	59	75	63	104	105	58
8.	Д8	291	41	55	47	48	50	50	102	77	40
9.	Д9	320	51	63	43	60	55	48	108	79	51
10.	Д10	309	51	49	51	56	51	51	111	84	59
11.	Д11	343	57	47	46	70	64	59	111	98	77
12.	Д12	324	51	52	48	66	56	51	123	96	72
Група середньої самоактуалізації											
1.	Д13	329	52	55	55	56	57	54	97	88	51
2.	Д14	359	67	56	59	57	55	65	84	93	60
3.	Д15	304	47	38	48	67	66	38	143	101	73
4.	Д16	368	68	60	62	60	60	58	90	97	77
5.	Д17	397	70	62	64	70	70	61	80	112	75
6.	Д18	344	52	54	58	58	61	61	106	99	62
7.	Д19	346	60	56	50	62	60	58	98	96	66
8.	Д20	366	69	53	64	66	59	55	83	100	72
9.	Д21	341	57	54	55	60	58	57	95	93	61
10.	Д22	301	48	53	43	55	48	54	102	76	48
11.	Д23	356	62	58	58	58	59	61	85	89	61
12.	Д24	359	59	54	59	62	62	63	89	102	64
13.	Д25	287	48	62	41	55	36	45	125	60	55
Група високої самоактуалізації											
1.	Д26	409	64	57	72	76	70	70	71	110	67
2.	Д27	395	57	65	71	68	66	68	74	107	66
3.	Д28	378	67	62	65	62	57	65	73	95	64
4.	Д29	425	66	59	70	79	82	69	64	117	70
5.	Д30	360	58	61	57	66	57	61	95	103	63

Продовження додатку А

Таблиця А.3

**Емпіричні дані за методиками «Смисложиттєві орієнтації»
та «Шкала базових переконань»
(констатувальна діагностика)**

№ з/п	Шифр досліджуваного	Смисложиттєві орієнтації						Базові переконання		
		Загальножиттєві орієнтації	Цілі у житті	Процес життя	Результативність життя	Локус контролю-Я	Локус контролю-Життя	Доброга оточуючого світу	Осмисленість життя	Власна цінність
Група низької самоактуалізації										
1.	Д1	56	21	15	12	12	13	3,8	4,6	3,8
2.	Д2	81	18	27	20	16	21	4,1	3,3	3,6
3.	Д3	47	12	9	9	11	20	3,5	3,8	3,2
4.	Д4	73	26	23	18	11	26	3,9	3,3	3,4
5.	Д5	101	26	31	25	22	32	3,5	3,0	3,1
6.	Д6	102	34	29	23	24	29	4,6	4,4	4,8
7.	Д7	123	41	32	32	27	38	4,7	3,8	5,2
8.	Д8	89	23	31	22	23	24	3,0	3,8	3,3
9.	Д9	78	23	18	21	21	25	3,9	4,3	3,1
10.	Д10	87	21	27	24	18	27	3,6	2,9	3,7
11.	Д11	96	26	31	25	16	32	4,1	4,3	4,2
12.	Д12	107	32	34	27	20	32	4,0	4,2	4,0
Група середньої самоактуалізації										
1.	Д13	116	35	32	29	24	40	3,5	3,1	3,3
2.	Д14	114	36	34	30	24	32	3,3	3,7	3,2
3.	Д15	91	20	27	26	16	22	4,7	4,3	3,2
4.	Д16	72	29	28	17	10	21	4,1	4,9	4,4
5.	Д17	108	36	30	25	25	33	4,1	4,2	4,3
6.	Д18	110	27	39	27	22	35	3,9	4,2	4,0
7.	Д19	97	30	31	22	21	30	3,3	4,0	3,1
8.	Д20	72	29	28	17	10	21	4,1	4,9	4,3
9.	Д21	85	29	23	19	20	25	3,9	3,3	4,0
10.	Д22	80	23	23	16	18	26	3,3	2,8	3,3
11.	Д23	96	33	26	24	22	28	4,5	4,1	3,3
12.	Д24	117	29	40	29	26	35	3,0	2,9	2,7
13.	Д25	53	14	12	9	13	16	2,3	3,0	2,4
Група високої самоактуалізації										
1.	Д26	123	37	35	34	27	40	3,8	4,6	3,8
2.	Д27	126	39	33	32	27	40	4,1	3,3	3,6
3.	Д28	100	32	35	24	21	26	3,5	3,8	3,2
4.	Д29	125	41	34	31	26	39	3,9	3,3	3,4
5.	Д30	132	39	38	35	25	41	3,5	3,0	3,1

Додаток Б

Таблиця Б.1

Емпіричні дані за методикою «Самоактуалізаційний тест»
(підсумкова діагностика)

№ з/п	Шифр досліджуваного	Загальний рівень СА	Орієнтація у часі (Тс)	Підтримка (П)	Блок цінностей	Блок почуттів	Блок самосприяття	Блок концепції людини	Блок міжособової чутливості	Блок ставлення до пізнання
Група низької самоактуалізації										
1.	Д1	75	10	33	16	12	17	8	16	16
2.	Д2	79	11	35	18	14	21	8	15	18
3.	Д3	81	9	38	16	17	16	9	17	16
4.	Д4	78	11	41	16	15	20	11	14	16
5.	Д5	80	14	39	18	21	19	8	13	18
6.	Д6	83	10	33	19	16	18	9	10	19
7.	Д7	92	11	39	22	18	15	9	16	22
8.	Д8	85	13	45	17	17	22	8	15	17
9.	Д9	87	11	44	24	14	24	9	19	24
10.	Д10	94	10	41	19	12	19	10	15	19
11.	Д11	93	10	42	20	11	21	11	15	20
12.	Д12	92	9	41	22	15	20	8	15	22
Група середньої самоактуалізації										
1.	Д13	91	9	47	20	12	16	9	26	20
2.	Д14	62	11	48	23	10	19	10	15	23
3.	Д15	91	7	44	24	17	16	11	15	24
4.	Д16	92	10	42	25	15	16	10	17	25
5.	Д17	95	11	46	21	16	16	9	20	21
6.	Д18	92	11	44	23	13	18	14	19	23
7.	Д19	93	9	49	23	16	16	9	22	23
8.	Д20	94	10	44	27	12	18	9	18	27
9.	Д21	97	10	44	24	13	20	8	19	24
10.	Д22	101	8	42	25	11	19	10	18	25
11.	Д23	103	12	48	30	12	22	11	19	30
12.	Д24	105	13	46	29	13	21	11	19	29
13.	Д25	106	8	50	23	21	20	8	22	23

Продовження додатку Б

Таблиця Б.2

Емпіричні дані за методикою «Шкала психологічного благополуччя»
(підсумкова діагностика)

№ з/п	Шифр досліджуваного	Психологічне благополуччя	Позитивні відносини	Автономія	Управління середовищем	Особистісне зростання	Цілі життя	Самоприйняття	Осмисленість життя	Баланс афекту	Людина як відкрита система
Група низької самоактуалізації											
1.	Д1	316	55	49	47	52	58	55	117	95	62
2.	Д2	302	54	52	46	46	51	53	87	75	45
3.	Д3	352	53	55	57	66	63	58	100	110	64
4.	Д4	315	55	55	49	47	53	56	109	91	47
5.	Д5	350	62	52	55	63	61	57	94	101	64
6.	Д6	347	58	54	55	62	59	59	99	100	60
7.	Д7	364	48	56	63	59	75	63	100	105	61
8.	Д8	314	46	58	47	55	53	55	95	98	55
9.	Д9	333	55	66	43	60	58	51	100	84	51
10.	Д10	335	54	54	51	57	59	60	107	90	59
11.	Д11	320	58	53	17	70	64	58	111	98	77
12.	Д12	327	52	53	48	66	57	51	117	96	72
Група середньої самоактуалізації											
1.	Д13	333	52	56	55	58	57	55	97	95	60
2.	Д14	363	66	56	59	60	58	64	84	93	61
3.	Д15	325	52	48	49	67	61	48	129	100	73
4.	Д16	369	66	62	62	61	60	58	90	97	77
5.	Д17	396	70	63	64	69	69	61	80	111	75
6.	Д18	345	53	54	58	58	61	61	104	102	62
7.	Д19	348	60	55	50	62	60	61	98	96	66
8.	Д20	365	68	53	64	66	59	55	84	100	72
9.	Д21	340	57	53	55	60	58	57	95	93	64
10.	Д22	313	49	54	43	58	55	54	99	89	58
11.	Д23	358	61	57	58	62	59	61	85	91	61
12.	Д24	360	59	55	59	62	62	63	88	102	64
13.	Д25	311	50	61	42	63	49	46	199	72	62

Продовження додатку Б

Таблиця Б.3

**Емпіричні дані за методиками «Смисложиттєві орієнтації»
та «Шкала базових переконань»
(підсумкова діагностика)**

№ з/п	Шифр досліджуваного	Смисложиттєві орієнтації						Базові переконання		
		Загальножиттєві орієнтації	Цілі у житті	Процес життя	Результативність життя	Локус контролю-Я	Локус контролю-Життя	Доброга оточуючого світу	Осмисленість життя	Власна цінність
Група низької самоактуалізації										
1.	Д1	62	25	18	15	18	18	3,8	4,6	3,8
2.	Д2	83	21	27	20	19	22	4,3	3,5	4,0
3.	Д3	59	19	11	11	16	26	3,5	3,8	3,5
4.	Д4	85	27	58	25	18	28	4,0	3,3	3,4
5.	Д5	101	29	31	25	25	32	3,5	3,1	3,3
6.	Д6	102	34	32	26	26	29	4,6	4,4	5,1
7.	Д7	123	41	32	32	27	38	4,7	3,8	5,2
8.	Д8	99	28	31	28	28	26	3,0	3,8	3,6
9.	Д9	85	29	26	22	26	25	3,9	4,3	3,3
10.	Д10	93	26	29	26	24	31	3,5	3,0	3,8
11.	Д11	96	29	31	25	25	33	4,1	4,3	4,2
12.	Д12	107	32	34	27	29	32	4,0	4,2	4,0
Група середньої самоактуалізації										
1.	Д13	116	35	32	29	25	40	3,6	3,3	3,6
2.	Д14	114	36	34	30	24	32	3,3	3,7	3,2
3.	Д15	101	25	29	26	22	28	4,7	4,3	3,3
4.	Д16	82	29	28	29	19	24	4,1	4,9	4,4
5.	Д17	108	36	33	25	25	33	4,1	4,2	4,3
6.	Д18	110	31	39	27	22	35	3,9	4,2	4,0
7.	Д19	105	30	31	29	21	30	3,2	4,0	3,3
8.	Д20	86	29	31	21	16	25	4,1	4,9	4,3
9.	Д21	91	29	29	19	20	25	3,9	3,3	4,0
10.	Д22	87	28	28	18	18	26	3,3	3,0	3,3
11.	Д23	96	33	28	24	22	28	4,5	4,1	3,3
12.	Д24	117	29	40	29	26	35	3,1	3,0	3,0
13.	Д25	68	19	25	16	14	31	2,3	3,1	2,9