

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ОДЕСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ЕКОНОМІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Кафедра мовної та психолого–педагогічної підготовки

Допущено до захисту

Завідувач кафедри
д. психол. н., професор
Асєєва Юлія Олександрівна

(підпис)

« ____ » _____ 2024 р.

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на здобуття освітнього ступеня магістр

Зі спеціальності _____ 053 Психологія _____

(шифр та найменування спеціальності)

За освітньою програмою _____ «Практична психологія» _____

(назва освітньої програми)

На тему: **«ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ САМОРОЗВИТКУ
ОСОБИСТОСТІ»**

Виконавець:

студент 6 курсу 61П групи
факультету економіки та
управління підприємництвом
Граматик Владислав Федорович

/підпис/

Науковий керівник:

Доктор філософії зі спеціальності
«Психологія»,
ст. викладач кафедри МППП
Бабчук Микита Ігорович

/підпис/

Одеса –2024

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО–МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ САМОРОЗВИТКУ ОСОБИСТОСТІ	6
1.1. Підходи до вивчення саморозвитку особистості.....	6
1.2. Структура саморозвитку особистості.....	16
1.3. Властивості особистості, як чинники саморозвитку	24
ВИСНОВКИ ДО ПЕРШОГО РОЗДІЛУ	32
РОЗДІЛ 2. ОРГАНІЗАЦІЯ ТА ПРОВЕДЕННЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ	33
2.1. Зміст та етапи емпіричного дослідження.....	33
2.2. Короткий огляд методик, спрямованих на діагностику характеристик саморозвитку та властивостей, гіпотетично пов’язаних з саморозвитком	34
2.3. Взаємозв’язки показників саморозвитку та товарищескості	37
2.4. Співвідношення показників саморозвитку та самоактуалізації	41
2.5. Кореляційні зв’язки між показниками саморозвитку та факторами особистості (за Р. Кеттеллом)	45
2.6. Особливості прояву товарищескості осіб з високим та низьким рівнем саморозвитку.	49
2.7. Прояви властивостей особистості за методикою Р. Кеттелла осіб з різним рівнем саморозвитку	53
2.8. Специфіка самоактуалізації осіб з високим та низьким рівнем саморозвитку	58
ВИСНОВКИ ДО ДРУГОГО РОЗДІЛУ	63
ВИСНОВКИ	65
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	68

ВСТУП

Актуальність. У сучасних реаліях швидкість змін стала однією з основних характеристик життя, яка впливає на всі аспекти соціальної діяльності. Висока швидкість змін змінює не лише способи взаємодії людини із навколишнім середовищем, а й формує внутрішні процеси особистості. Сучасний світ висуває високі вимоги до здатності до адаптації особистості, створюючи таким чином умови для безперервної роботи над самоорганізацією. У цьому контексті важливим є дослідження індивідуальних якостей, які сприяють продуктивності та енергійності в процесі внутрішніх змін. Самовдосконалення перетворюється на один із головних чинників, що забезпечують гнучкість, здатність до навчання та адаптації, що є основою успішної інтеграції людини у світі постійних змін.

У психології та педагогіці існує багатогранне трактування розвитку особистості, що включає різноманітні підходи та погляди. Деякі дослідники сприймають саморозвиток як процес самовдосконалення чи самостійного росту особистості (А. Арета, А. Кочетов, А. Лутошкін, Л. Рувінський), інші бачать його як природний процес еволюції, подібний до розвитку всіх живих істот (П. Каптерев). Є також підхід, що розглядає саморозвиток як активну реакцію на внутрішні суперечності та потреби людини (І. Харламов). Декілька науковців трактують розвиток особистості як самостійний рух (Ф. Гегель, І. Кант, Г. Сковорода, Я. Фіхте, Ф. Шеллінг), що виражає глибоку внутрішню активність та динамічність (В. Андрєєв, Г. Борисевський). Психологія акцентує увагу на особистісному розвитку як свідомому й автономному процесі, що сприяє вдосконаленню як внутрішніх, так і зовнішніх аспектів життя.

Невизначеність, неоднорідність та фрагментарність теоретичних підходів разом із труднощами емпіричного дослідження саморозвитку підкреслюють потребу у подальших наукових дослідженнях у цій сфері. Це дозволить глибше зрозуміти суть саморозвитку, узгодити наявні підходи та

розробити більш цілісні методи вивчення цього складного й багатогранного явища.

Метою роботи є: теоретико–емпіричне дослідження чинників саморозвитку особистості.

Для досягнення визначеної мети, необхідно вирішити наступні завдання:

1. Оцінити та систематизувати наукові дослідження з проблеми саморозвитку особистості.
2. Теоретично визначити набір рис особистості, які супроводжують різні аспекти саморозвитку індивіда.
3. Обрати методи для вивчення саморозвитку особистості та її характеристик, що є чинниками цього процесу.
4. Проаналізувати взаємозв'язок між рівнем саморозвитку особистості та виявленими рисами індивіда.
5. Надати психологічну характеристику осіб з різним рівнем саморозвитку

Об'єкт дослідження: саморозвиток особистості.

Предмет дослідження: чинники саморозвитку особистості.

Теоретико–методологічною основою роботи стали: Наукові дослідження охоплюють інші аспекти: формування особистісного потенціалу (В. Гузенко, Є. Іванова, Н. Кічук, М. Князян, О. Тихомиров та.); суб'єктний підхід до професійного саморозвитку (Л. Виготський, Є. Ісаєв, С. Рубінштейн, В.. Слободчиков та ін.); особистісно–орієнтований підхід і підтримка саморозвитку в навчально–виховному процесі (І.. Бех, М. Бітянова, Н. Ключова, Т.. Чиркова та ін.); вивчення специфіки професійної «Я–концепції» та самоактуалізації (Р. Бернс, М. Варбан, І. Зубкова, В. Семиченко та ін.); питання саморегуляції та самоменеджменту (М. Приходько, О. Саннікова, О. Чебікін та ін.); дослідження особистості як функціонального органу саморозвитку (О. Асмолов, Б. Братусь, Л. Виготський, В. Іванніков); свідомість як психологічний інструмент самоуправління та саморозвитку (К. Абульханова–Славська, Ф. Василюк, Д.

Леонтьєв, Н. Нізовських, Г.Нікіфоров); а також зусилля як ключові умови здійснення саморозвитку (М. Мамардашвілі В. Розін С.. Степанов та ін.).

Методи дослідження: 1) теоретичні (аналіз і впорядкування теоретичних підходів та результатів досліджень, що містяться в наукових джерелах літератури); 2) емпіричні (проведення тестування); 3) математико–статистичні методи (t–критерій Стюдента (SPSS 13.0 для Windows)); застосовувалися як кількісні (кореляційні), так і якісні методи аналізу. Психодіагностичний інструментарій складався з класичних, стандартизованих методик: «Диспозиційна характеристика самовдосконалення особистості» (С.Кузікова); «Тест–опитувальник товариськості» (О.Саннікова); «16–факторний особистісний опитувальник» (Р. Кеттелл); «Тест самоактуалізації» (САТ) (в адаптації Ю. Альошіна, Л. Гозман, М. Загіка, М. Кроз).

Структура та обсяг роботи. Магістерська робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел, у якому вказано 80 найменувань. Робота містить 8 таблиць та 3 рисунки. Загальний обсяг становить 75 сторінок.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО–МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ САМОРОЗВИТКУ ОСОБИСТОСТІ

1.1. Підходи до вивчення саморозвитку особистості

Важливість дослідження психологічних аспектів розвитку особистості є очевидною, оскільки це поняття досі не має чіткого визначення.

Термін «особистісний саморозвиток», як і «саморозвиток» в цілому, ще не став предметом глибоких філософських роздумів і не зайняв свого місця в системі філософського знання, хоча певні роздуми вже ведуться. Більше того, вивчення складних фізичних, технологічних і інформаційних систем потребує розуміння цих процесів у контексті розвитку або саморозвитку. У цьому контексті терміни «система саморозвитку» і «саморозвиток» активно використовуються в різних наукових галузях. Наприклад, було розроблено теорію саморозвитку відкритих каталітичних систем, дослідження, присвячене розвитку наукових знань, а також роботи, що розглядають суспільство як саморегулюючу систему, де децивілізація та цивілізація аналізуються як соціальні форми саморозвитку суспільства. [30]

Для глибшого розуміння сутності понять «розвиток» і «саморозвиток» важливо зрозуміти, як співвідносяться терміни «актуальний» і «нескінченний потенціал». Можливість нескінченних змін вимагає наявності сфери, яка залишатиметься незмінною, адже в іншому випадку кожна нова зміна потребувала б створення ще однієї такої сфери, і так до нескінченності. Це поле повинне бути визнане реальним і нескінченним. Таким чином, кожна відкрита нескінченність вже включає істинну нескінченність як свою трансцендентну межу, кожен нескінченний прогрес веде до нескінченної мети, а кожне нескінченне покращення вимагає визнання нескінченної досконалості. Це відбувається через самопожертву позитивізму, який, можна сказати, отруює себе наслідками своїх дій. [52]

Аналіз нескінченного руху показує, що його причиною є характерна закономірність, закладена в структурі цих процесів. Однак саморух до нескінченної мети залежить від внутрішньої здатності до змін, яка передбачає свободу переходити в нові ситуації. Важливо усвідомлювати, що об'єктивні протиріччя суттєво впливають на характер руху нескінченностей або створюють умови для перетворення саморуху в невизначені нескінченності. Це особливо стосується свободи особистості, коли обставини змушують її змінювати характер свого розвитку. Усі процеси змін є діалектичними, і протиріччя можуть бути як внутрішніми, так і зовнішніми, в залежності від того, чи стимулюються вони діалектичним розвитком. [54]

Наприклад, стимулювання саморозвитку людини, як невизначеної нескінченності, може виникати з її середовища (соціального, духовного), викликаного зовнішніми протиріччями. Водночас, прискорення старіння матеріалів як форма руху зумовлюється внутрішніми протиріччями. Таким чином, особистісний розвиток не обмежується лише суперечностями; навпаки, протиріччя є необхідною складовою процесу розвитку. Вони можуть виявлятися в знанні волі, підсвідомих бажаннях, ціннісних орієнтаціях та інших внутрішніх мотиваціях, що сприяють прояву свободи особистості. [53]

У контексті саморозвитку особистості важливо зазначити, що діяльність суб'єкта є відображенням його здатності створювати власну реальність. Що стосується інтелектуальної творчості, слід підкреслити, що ця діяльність не завжди проявляється в усіх аспектах життя, тому її зміст є унікальним і самостійним.

Саморозвиток особистості може відбуватися як через визнання цінності матеріальної діяльності, чи то природні, чи створені людиною процеси, так і через соціальні взаємодії або їх поєднання, наприклад, у рамках економічної діяльності. Проте навіть коли обсяг зовнішньої активності зменшується, процес саморозвитку не припиняється, оскільки він завжди має творчий характер. Творчість – це глибоко духовний процес, який проявляється в

різних аспектах життя. Тому саморозвиток можливий як у часи активного соціального зростання, так і в періоди занепаду. [31]

Активність особистості в соціальному середовищі найбільш яскраво проявляється в двох аспектах. По–перше, коли людина усвідомлює мету своєї діяльності, і по–друге, коли цей процес супроводжується збагаченням соціального досвіду, розкриттям внутрішніх сил та творчих здібностей, які стають основою для більшої автономії. Об'єктивно, результати діяльності є передумовою для подальшого розвитку самої цієї діяльності. Творчість є невід'ємною частиною соціальної активності суб'єкта як елемента саморозвитку, адже він прагне знайти нові підходи та методи для створення якісно іншої діяльності. [16]

Однак важливо розуміти, що саморозвиток у соціальній сфері (як і в будь–якій іншій діяльності) не є рівнозначним саморозвитку особистості. Соціальна, антропоморфна та інші види діяльності можуть бути проявами внутрішнього самопізнання людини (її волі, підсвідомих бажань, оцінок), що відображає специфіку її саморозвитку.

Згідно з культурно–історичним підходом Л. Виготського, що отримав розвиток у працях вітчизняних і зарубіжних дослідників (О. Дусавицького, В. Зінченка, Д. Ельконіна, М. Коула, Г. Цукермана), проблема саморозвитку полягає в тому, що дозволяє не лише управляти своєю поведінкою, а й структурувати цей процес та контролювати його. У межах цього підходу саморозвиток розглядається як штучний, культурний, цілеспрямований і довільний процес, який реалізується за допомогою спеціальних методів і знаходиться під контролем особистості, на відміну від природного розвитку, де зміни відбуваються мимоволі.

Навіть у розмежуванні інструментів і знаків за їх спрямованістю, коли зброя спрямована зовні, а знак – всередину, можна розглядати саморозвиток як процес опосередкованого впливу. У такому випадку особистість виступає як орган, інструмент і засіб для самоперетворення. Це бачення також

підтримується Чубинською, яка підкреслює суб'єктивність особистості, здатної виходити за межі своєї життєдіяльності.

Коли розвиток особистості визначається як «діяльність людини з допомогою спеціальних психологічних інструментів для створення чогось нового в свідомості, досвіді і поведінці», поняття особистісного розвитку деталізується. Це включає в себе різноманітні форми вираження, такі як мови (прислів'я, приказки, тексти з історії), оповідання (історії з життя, автобіографічні спогади), образи (ідеали, релігійні образи), діяльність (молитви, ведення щоденника, візуалізація), символи та твори мистецтва. Дослідники також розглядають духовний розвиток людини як вертикальний саморозвиток, аналізуючи різноманітні форми діяльності: спілкування, поведінка, рефлексія, внутрішній ріст, духовне бачення та розвиток. [9]

Ключовим моментом у розумінні саморозвитку з точки зору історико–культурної психології є виявлення його драматичного характеру. Л. Виготський, зокрема, розглядав розвиток особистості як драму, що містить конфлікти у взаєминах і боротьбу (борг, емоції, пристрасті). Ідея драми саморозвитку пов'язана з реальними відносинами між людьми, що виникають у процесі розвитку. [41]

Одним із підходів до розуміння драми саморозвитку особистості є аналіз співвідношення реальної та ідеальної форми. Ідеальна форма тут розглядається як культурний рівень, досягнутий суспільством, і особистість розвивається через взаємодію з цією формою. Важливо зазначити, що культура не нав'язує свою волю людині, тому вона є рушійною силою процесу самосвідомості. В зрілому віці людина не тільки досягає досконалості, а й реалізує свій потенціал, просуваючи культуру.

Культурно–історичний підхід до розвитку особистості неможливий без поняття «сенса», яке Л. Виготський трактував як єдність свідомості, що відображає «ідеальні структури, які репрезентують загальну форму соціального досвіду», що забезпечує контакт між людьми та їх взаємний

розвиток. Культурні та історичні традиції є важливими елементами цієї діяльності, які повинні бути наділені сенсом. [41]

Ю. Горбань, що розглядає сенс як спосіб організації саморозвитку особистості, відокремлює деотативне (об'єктивне) значення від смислового (суб'єктивного) і стверджує, що саме останні є передумовами саморозвитку, оскільки «вони служать фільтром, що відкидає об'єктивні значення, які є суб'єктивно недостатніми». [11]

Ідеї, розвинені в рамках культурно–історичного підходу, знайшли своє відображення у роботах О. Леонтьєва та С. Рубінштейна. Обговорюючи проблему зовнішніх і внутрішніх зв'язків та самовизначення людини в процесі її розвитку, Рубінштейн сформулював свій принцип: «Зовнішні причини діють через внутрішні умови». Як внутрішні причини він розглядав проблеми саморозвитку, саморуху, рушійні сили розвитку, а як умови – зовнішні причини.[58]

Внутрішніми умовами він вважав якості людини, її спосіб життя як суб'єкта цього життя, через який виявляється її спосіб існування. О. Леонтьєв, який в загальному погоджується з цією точкою зору щодо внутрішніх умов, висловлює іншу думку: «Внутрішнє функціонує через зовнішнє і саме через це змінюється».

Традиційний погляд О. Леонтьєва, спрямований на трансформацію зовнішньої реальності через діяльність, і погляд С. Рубінштейна, зосереджений на внутрішніх станах, знайшли своє відображення в подальших концепціях особистісного розвитку.

Представники діяльнісного підходу визначають саморозвиток як специфічну діяльність. Фрізен зазначає: «Особистісний розвиток – це свідомо діяльність, спрямована на максимально повне становлення особистості». Б.Кузікова вважає саморозвиток «свідомою, цілеспрямованою і самостійною діяльністю людини, метою якої є зміна особистості в позитивному напрямку, що забезпечує її зростання та самовдосконалення».[24]

М. Ардельт вказує на те, що проблемні та конфліктні ситуації виступають рушійними силами особистісного розвитку, підкреслюючи, що коли людина стикається з ситуацією, яку не можна вирішити звичними методами, вона проявляє свою ефективність, яка виражається у трансформації ситуації і саморозвитку особистості. [67]

У багатогранній моделі особистості виділяють шість основних типів поведінки та функціональних механізмів управління: логіку задоволення потреб, логіку реакції на стимули, логіку відтворення шаблонів, логіку задоволення соціальних вимог, логіку сенсу та логіку вільного вибору. Окрім того, останні два етапи, що є найвищими, тісно пов'язані з саморозвитком як видом діяльності, що за метафорою «мудрої» людини не завжди втілюється в матеріальній формі. Це шлях, орієнтований на силу, прийняття рішень, що відповідають природі явищ.

Т. Плаксі розглядає забобонну (гіпоадаптаційну) активність як симптом активізації саморозвитку особистості. Автор акцентує, що діяльність є джерелом саморозвитку та наголошує, що характерною ознакою саморозвитку як особливого аспекту особистості є здолання зовнішніх та внутрішніх бар'єрів діяльності, подолання меж теперішніх рішень, готовність і здатність до адаптації. Це етап саморегуляції поведінки. «Людина, що спочатку некомпетентна, створює новий образ себе, протилежний передбаченому, і це, ймовірно, єдиний можливий шлях. Це й самопожертва, і самовдосконалення»[47]

У контексті матеріальної діяльності С. Рубінштейн, враховуючи складну взаємодію генетичних та соціальних чинників розвитку, виокремлює третій важливий елемент: здатність особистості до вибору. Він підкреслює: «Особливість людини полягає в балансі між самовизначенням та визначенням інших (обставин, ситуацій)». [58]

У науковій літературі визначається кілька аспектів тематично— діяльнісного підходу, одним із яких є те, що саморозвиток функціонує як модальність, властивість особистості як суб'єкта, що описує її сутність і

буття, і прирівнюється до властивостей самовизначення, самовизначення та самопокращення.

Предметно–діяльнісний підхід дозволяє пов'язати розвиток особистості з поняттям, яке уточнює її сутність: спосіб буття, спосіб життя. Саморозвиток, по суті, полягає у виборі способу життя.

Концепція психологічної структури особистості як суб'єкта саморозвитку визначає дві основні підсистеми: просторово–часовий комплекс та детерміновану систему. Статична частина включає параметри організму, психіки та соціальні характеристики, тоді як динамічна частина відображає внутрішні та зовнішні дії людини.

Комплекс рішень складається з двох компонентів: зовнішнього та внутрішнього рішень. Зовнішня детермінація залежить від типу об'єкта, з яким взаємодіє людина, і культурно–історичних факторів, внутрішня – від мотиваційно–особистісних та самовизначальних умов.

З погляду системного підходу, подібну спробу моделювання розвитку особистості здійснив С. Кузікова. Вона виділяє елементи: потенціал саморозвитку, що включає соціально–психологічні аспекти походження особистісного розвитку, ресурси саморозвитку, які представлені потребами, методами та умовами, що визначають самосвідомість і саморозвиток, а також технології, які підвищують рівень саморозвитку, виявляючи трансцендентність і особистісне зростання. Традиційним підходом до діяльнісного саморозвитку є трактування цього процесу як «форми розвитку особистості в життєвому циклі, яка включає управлінські якості, волю та здатність до якісного самовизначення». [25]

Елементами саморозвитку є: суб'єкт (особистість), об'єкт (якісні зміни особистості), а також взаємодія між суб'єктами, яка проявляється в управлінні. Тобто, під час процесу саморозвитку індивід контролює свої якісні зміни та одночасно виступає як суб'єкт і об'єкт розвитку. Роль мотора саморозвитку відіграє конфлікт між «Я–сьогодні» та двома майбутніми варіантами «Я» (емоційно відмінних). «Я в майбутньому, якщо не

контролюю своє зростання» і «Я в майбутньому, якщо керую своїм розвитком».

Концепції, що виникли в психології діяльності та історико–культурному підході, знайшли відображення в теорії та практиці розвиваючої освіти у Д. Ельконіна і Б. Давидова та як зазначає Е. Коваленко, основною метою навчання є створення автономної частини навчальної діяльності, яка може розвиватися самостійно.[19]

О Кузнецов, О.Платковська, І.Савченко розглядають саморозвиток як внутрішню властивість людини як цілісної системи та спосіб існування душі поряд з іншими її характеристиками, такими як відкритість, недосконалість, унікальність тощо. Генетико–психологічний потік саморозвитку особистості визначається як носій енергоінформаційної та органічної складової задумів початку життя, що сприяють єдності і наступності.[21]

Хоча психологи–екзистенціалісти та гуманісти рідко вживають термін «особистісна самореалізація», вони розробили низку понять для визначення відповідних психічних реалій. Пов'язують розвиток особистості з екзистенційною відповідальністю, зазначаючи, що усвідомлення відповідальності означає усвідомлення власної долі, проблем, переживань і страждань у житті. Людина, порівняна з мережею, повинна стикатися з великою кількістю внутрішніх напруг, однією з яких є напруга між тим, що є, і тим, що повинно бути. Вміння керувати цими напругами і творчо їх поєднувати є ознакою особистісного розвитку. [64]

А. Маслоу та К. Роджерс використовують термін «самореалізація». Роджерс писав про неї, як про «тенденцію реалізувати та використовувати всі здатності організму таким чином, щоб зміцнити його або особистість». Обидва дослідники сформулювали свої критерії самовдосконалення особистості: Роджерс – як повноцінно функціонуюча особистість, а Маслоу – як самопредставницька особистість [34].

В. Франкл критикує теорію самореалізації, зазначаючи, що самореалізація не може бути бажанням людини, оскільки в цьому випадку

вона завадить її саморозвитку. Самоактивація є лише наслідком останнього: «Тільки тією мірою, як людині вдається знайти сенс у світі, вона усвідомлює себе». [79]

Два наступні підходи – психологічний та логіко–психологічний – належать до пізнішої класики і пов'язані з системами, що здатні розвиватися самостійно. Самоактуалізація займається вивченням систем, що складаються з численних підсистем. У концепції дисперсійних структур використовуються поняття, необхідні для розуміння поведінки складних систем в умовах нерівноваги: коливання, точки біфуркації, ентропія, заперечення і самоорганізація.

При аналізі системи досліджують шляхи її розвитку, що відслідковують коливання на рівні підсистем, тобто зростання хаотичності процесів, що дозволяє вибір напрямку. Система може стати більш організованою або ж, навпаки, зруйнованою.

Концепція саморозвитку особистості, основана на принципах психодинаміки, була розроблена М. Герасимцем. Самоорганізація системи визначається як «вибір структури, дій і напрямків на нижчих рівнях для наближення системи до певної мети» [9].

Саморозвиток як явище, пов'язане з процесами самоорганізації, розглядається як механізм, що захищає систему від занепаду та саморуйнування, і є доповненням до теорії потреб А. Маслоу [34]. Аналізуючи ентропію та інформацію як показники хаосу і порядку відповідно, він демонструє самоорганізацію у вигляді спіралі, де її розширення сигналізує про зростання стійкості системи та відхилення в її функціонуванні. Тут система саморозвитку людини знаходиться на точці зміни потреб. Автор наголошує на тому, що можна направити систему до більшої впорядкованості, зменшення хаосу, але для цього необхідно додавати нову інформацію, знижувати невизначеність і контролювати її. Коли система досягає найбільш упорядкованого стану, вона невідворотно

рухається до дисбалансу, а після досягнення найбільшої нерівноваги (біфуркації) переходить на новий рівень розвитку.

Спираючись на методологічні принципи соціального конструктивізму, М. Ардельт пропонує власний підхід до розвитку особистості. Дослідник підкреслює парадоксальність цього процесу, стверджуючи, що саморозвиток можливий лише через самопожертву, спокій ego та усвідомлення ілюзорної природи «я». Коли людина відчуває свою частину в чомусь більшому, ніж вона сама, через споглядальне сприйняття та практику самоаналізу, вона здатна побачити реальність поза власним «я» [67].

Н. Чепелєва розвиває концепцію самопроекування особистості, визначаючи її як «можливість людини діяти відповідно до своїх ідей і праці», пов'язуючи це з процесом саморозвитку. Проект особистості відображається в дискурсивній формі, яка дозволяє людині конструктивно розвивати себе. До основних логічних методів створення проекту Чепелєва відносить наративи, міфи та символи. [61]

О. Шиловська в своїх дослідженнях підкреслює, що створення наративу відіграє важливу роль у саморозвитку людини, оскільки через це здійснюється усвідомлення та прийняття власного досвіду. [64]

Отже, багатогранність і складність розвитку особистості відображаються в різноманітті методів її дослідження. Для історико-культурного підходу характерний розгляд розвитку особистості як афективного, опосередкованого, штучного, драматичного та соціального процесу. Водночас розгляд діяльності як особливої форми дії, що розвивається в складних умовах, має творчий, надситуативний характер і керується людиною через самоконтроль за власною активністю, є вибором особистості; спосіб життя та право на самовизначення. Екзистенційно-гуманістичні підходи включають такі поняття, як особистісний розвиток, екзистенційна відповідальність, самореалізація та самовдосконалення. Психосинергійна парадигма визначає самоорганізацію як вибір структури та

напрямку в діяльності системи. Мовно–психологічний підхід розглядає процес відображення позицій та самозначень через мовні засоби.

1.2. Структура саморозвитку особистості

Складність визначення терміну «саморозвиток» пов'язана не лише з його психологічною сутністю, а й з тим, що існують інші терміни, як–от самореалізація, самоактуалізація, самопізнання, самовдосконалення тощо, які часто використовуються як синоніми. На нашу думку, зіставлення значення цих понять дасть змогу більш детально та точно зрозуміти психологічну природу і структуру розвитку особистості.

Якщо розглядати розвиток особистості як специфічний процес, що відбувається в часі та просторі людського життя, слід зазначити його багатозначність і адаптивність. Не випадково існує безліч термінів, які описують різні види саморозвитку: самовираження, самоствердження, самовдосконалення, самореалізація, самоактуалізація тощо. Всі вони є складовими одного цілого. Перша частина «Я», як вже згадувалося, підкреслює, що ініціатором дій є людина. Інша частина відображає унікальність та індивідуальність цих дій: виразити себе, стверджувати свою значимість, досягати нових вершин, вдосконалюватися. [5]

Які з цих аспектів є найбільш важливими і найповніше описують розвиток особистості загалом? Це самоствердження, самовдосконалення, самореалізація та самоактуалізація.

Самоствердження дає можливість утвердити себе як особистість. Самовдосконалення передбачає прагнення наблизитися до ідеалу, орієнтуючись на образ, що слугує метою для досягнення нових якостей. Самореалізація – це відкриття в собі нових можливостей і здатність застосовувати їх у реальному житті. [8]

Самозмінювання є більш складним поняттям. Для деяких дослідників це поняття є синонімом самореалізації, для інших – це окремий процес, що

відбувається паралельно з загальним розвитком особистості. Самозмінювання і самореалізація є основними факторами людського зростання, які характеризують два аспекти його руху в житті. З іншого боку, є точка зору, згідно з якою самозмінювання є більш широким поняттям, що охоплює і самореалізацію. Самозмінювання часто розглядається як більш загальний термін, що використовується в різних психологічних теоріях, тоді як самореалізація є специфічною для психо–гуманістичних напрямів.

Таким чином, самозмінювання та самореалізація – це два нерозривно пов'язані етапи одного процесу – саморозвитку та особистісного зростання, результатом якого є розкриття та повне використання людиною свого потенціалу.

Деякі відмінності в розумінні термінів «самозмінювання» і «самореалізація» полягають у тому, що вони акцентують увагу на суб'єктивних внутрішніх чи об'єктивних зовнішніх аспектах існування. Термін «самозмінювання» відображає цей процес здебільшого з внутрішнього боку особистості, тоді як «самореалізація» в основному має зовнішнє спрямування. Проте, самореалізація завжди є результатом вираження істинного «я» в реальному світі, а самозмінювання – це вираження власної істинної сутності. [27]

За змістом обидва ці поняття дуже близькі до поняття особистісного розвитку. Однак деякі науковці вважають самореалізацію протилежним процесом саморозвитку. Вони вважають, що розвиток особистості передбачає накопичення дій, навичок, умінь і можливостей, тоді як самореалізація – це процес звільнення цих накопичених ресурсів. Ми ж наголошуємо на циклічному характері цих процесів.

М. Ардельт розглядає самореалізацію як реалізацію можливостей саморозвитку за допомогою власних зусиль, співпраці з іншими людьми (як ближнім, так і віддаленим оточенням), суспільством і світом загалом. Самореалізація передбачає збалансований і узгоджений розвиток різних аспектів особистості через відповідні зусилля, спрямовані на максимальне

розкриття індивідуального і генетичного потенціалу. Такі процеси можуть бути схожими на особистісний розвиток, але на окремих етапах життя вони можуть бути навіть більш значущими. Однак саморозвиток, що розуміється як зміна як зовнішнього світу, так і самої особистості, включає в себе різні етапи, пов'язані не тільки з розвитком особистості, але й із її стримуванням (особливо в кризових періодах). [67]

Багато дослідників вважають самореалізацію людини складною функціональною системою, що забезпечує стійкість очікувань та унікальність самовираження людини в різних сферах життя, складаючись із кількох підсистем:

1. Постановочно–цільова підсистема, яка включає конкретні цілі, установки, наміри та плани для здійснення тих чи інших завдань у реальних ситуаціях діяльності.

2. Інструментально–стилістична підсистема, яка складається з динамічних, емоційних і керуючих характеристик. Основне завдання цієї підсистеми — це управління та енергоефективність автономної системи. Вона визначається фізичним станом і залежить від темпераменту та властивостей нервової системи.

3. Мотиваційно–сміслова підсистема, що охоплює когнітивні, мотиваційні та прогностичні компоненти, визначаючи пріоритети у відносинах, концепціях і мотиваціях, значною мірою залежить від соціального оточення та умов життя.

Т. Бучанан по-іншому трактує структуру самореалізації індивіда, виділяючи її елементи, які, на його думку, одночасно виконують функцію критеріїв для самореалізації [70].

Мотиваційно–оцінювальні аспекти: наявність мети в діях (мотиви та потреби в реалізації здібностей та можливостей особистості, які направляють її до самостійної діяльності з метою досягнення поставлених цілей). Також важлива наявність здатності до мислення (самокритика своїх можливостей, самооцінка та оцінка інших з позиції самого себе).

Синістично–консенсусний фактор: взаємодія з оточуючим середовищем (позитивний емоційний настрій, спільне вирішення конфліктів, взаємодія в діалозі). Зокрема, важливою є здатність діяти самостійно (проявлення волі в різних ситуаціях та змінювання концепції дії зовнішніми засобами на внутрішній шлях: саморегуляція поведінки).

Практично–діяльнісна частина: наявність творчого підходу до діяльності (не репродуктивного, а оригінального: створення нових прототипів, унікальність життєвих результатів, самостійність у прийнятті рішень). Важливою є відповідальність за свої дії та вчинки (прояв відповідальності, сумлінності та чесності в справах, діях і відносинах із навколишніми).

Очевидно, що між двома згаданими моделями не існує суттєвих розбіжностей. У першій моделі системна підсистема пов'язана з функціонально–практичною складовою другої, органічно–стилістична підсистема – з емоційно–вольовою частиною, а мотиваційно–сміслова підсистема – з мотиваційно–оцінним компонентом.

Отже, можна стверджувати, що самореалізація як системна психологічна категорія включає мотиваційну, нормативну та необхідну підсистеми. Для детального аналізу самореалізації особистості потрібно розглядати це явище з трьох основних аспектів: мотивація, управління та зміст діяльності, в межах якої відбувається самореалізація [2].

З цього випливає, що метод самореалізації передбачає активну участь конкретної особи в стимулюючій діяльності та подальшу саморегуляцію цієї діяльності.

Розглянемо, як самореалізація проявляється в зазначених аспектах. Матеріальна сторона – це напрямок діяльності, в рамках якої відбувається самореалізація. Вибір цієї стратегії здійснюється особистістю, спираючись на самовизначення, через рефлексію та самоаналіз. Самовизначення веде до особистого вибору шляху самореалізації.

Особистий вибір в його найповнішому сенсі – це вибір життя, коли людина стає автором своєї долі і починає активно формувати своє майбутнє, а не просто слідує обставинам. Як правило, такий вибір відбувається після досягнення певного рівня зрілості: "У старшому віці люди отримують життєві характеристики, що відзначаються посиленням відчуття власності та просторової експансії, внутрішнього володіння" (інтеріоризація).

Саморегуляція в процесі самореалізації, ймовірно, не відрізняється від саморегуляції інших видів діяльності та залежить від сили мотивації, інтересів особистості тощо, як це зазначають деякі дослідники в обговорюваних у літературі аспектах самореалізації, що потребують подальшого вивчення [6].

Стимулюючий аспект системи самореалізації детально розглянутий П.Горностай. Він зазначає, що на кожному етапі розвитку особистості з'являються нові потреби. На початкових етапах розвитку діяльність особистості обумовлена основними потребами і спрямована на адаптацію до певних умов життя [13].

Але якщо на попередніх етапах вибір шляху визначався переважно впливами середовища, то на наступному етапі особистий, часто свідомий вибір індивіда стає вирішальним. Цей вибір стає основою для самотворення і самореалізації. Лише на цьому етапі особистість стає об'єктом власного саморозвитку. На попередніх етапах цей процес визначається зовнішніми впливами. Хоча біологічні та спадкові фактори є внутрішніми, вони залишаються зовнішніми по відношенню до суб'єкта [13].

Зазначається, що формування потреби в самореалізації зазвичай супроводжується кризами розвитку особистості та є їх наслідком. Такий погляд узгоджується з еволюційною теорією, прийнятою в вітчизняній психології, згідно з якою «на окремих етапах життєвого циклу людина збагачується, а її прогресивний розвиток відбувається через формування нових етапів розвитку». На кожному етапі особистість переживає кризи. Важливо, що особистість проходить стадії відновлення та корекції, що

призводять до зміни одного соціального статусу на інший, більш зрілий, який відкриває нові можливості для вибору життя та самовизначення [14].

Таким чином, самореалізація як психологічний процес складається з численних підсистем, які об'єднують мотиваційні фактори та самоконтроль діяльності суб'єкта на певному рівні розвитку особистості. Вибір напрямку самореалізації здійснюється через самопізнання та самовизначення індивіда. Мотивація до самореалізації виникає в процесі проходження кризових етапів розвитку особистості за умови, що ці кризи завершуються позитивно.

Оскільки самореалізація є функцією індивіда, існують значні індивідуальні варіації в її прояві. Враховуючи складність системи самореалізації особистості, ці відмінності проявляються в усіх її підсистемах. Індивідуальна самореалізація включає як якісні, так і кількісні аспекти, а різноманіття варіантів самореалізації відноситься до кількісного виміру.

Критерії самореалізації використовуються для оцінки рівня її досягнення. В сучасних наукових джерелах погляди різних авторів на умови самореалізації збігаються [8, 11, 27]. За загальноприйнятим підходом, критеріями самореалізації є:

1. Задоволеність (суб'єктивний критерій). Вона визначається як загальне почуття задоволення життям, яке базується на оцінці людиною своїх досягнень, взаємодії з оточенням і рівня внутрішнього комфорту.

2. Задоволення особистості своїми досягненнями, життєдіяльністю в цілому (хоча це не максимальне задоволення, адже певна незадоволеність стимулює подальшу самореалізацію).

3. Задоволеність суспільства особистістю та її успіхами в соціальному середовищі. Цей критерій відображає ступінь визнання та прийняття індивіда суспільством на основі його досягнень, поведінки та внеску в загальний соціальний контекст.

4. Продуктивність (об'єктивний критерій). Цей критерій відображає ступінь визнання та прийняття індивіда суспільством на основі його досягнень, поведінки та внеску в загальний соціальний контекст.

5. Продуктивність або корисність самореалізації для індивіда. Продуктивність як об'єктивний критерій оцінки особистості відображає ефективність виконання завдань, досягнення цілей та результативність діяльності індивіда в різних сферах його життя. Вона є важливим показником для визначення успіху особистості у професійному, соціальному та особистісному розвитку.

6. Вигоди, які продукт самореалізації приносить суспільству. Продуктивність або корисність самореалізації для індивіда - це об'єктивний критерій, який вимірюється через ступінь досягнення особистих цілей, реалізацію вроджених потенціалів і задоволення від досягнутих результатів. Вона є важливим показником того, як самореалізація сприяє розвитку особистості, її здатності досягати гармонії з навколишнім середовищем та внутрішнього самовираження.

Оскільки самореалізація є «перетворенням суб'єктивно–психологічного існування в об'єктивну зовнішню форму», її результати проявляються у змінах зовнішнього світу. Продуктивність відображає корисність цих змін. Переваги самореалізації для суспільства полягають у тому, що вона сприяє створенню соціально визнаних прикладів особистого успіху, які можуть служити моделями для майбутніх поколінь, стабілізувати суспільство та збільшити його «соціальне багатство». Самореалізація сприяє особистісному зростанню, формує психологічно здорову та врівноважену особистість, що є вигідним як для самої особи, так і для оточення. Задоволеність, у свою чергу, є відображенням відчуття, що ви знайшли свій шлях і перебуваєте на правильному шляху [2].

Залежно від ступеня успішності самореалізації, рівня розвитку особистості, досягнутого індивідом, розрізняють такі типи самореалізації:

Низький рівень: особистість не виявляє бажання відкривати та використовувати свої можливості. Вона байдужа до себе, має слабкі знання і навички, які дозволяють реалізувати свої якості, але без особливих зусиль.

Часто шукає схвалення від дорослих чи однолітків, діє лише під керівництвом інших.

Середній рівень: мотивація розкриття своїх здібностей проявляється ситуативно, залежить від зовнішніх оцінок. Особистість володіє певними знаннями і навичками, але для реалізації своїх якостей не докладає значних зусиль.

Високий рівень: характеризується свідомим прагненням відкривати та реалізувати свої таланти. Людина може самостійно діяти в різних ситуаціях, ставити цілі і проявляти силу волі для їх досягнення. Вона здатна до рефлексії, хоча і не завжди контролює свої дії.

Вищий рівень: стійке прагнення виявляти свої сильні сторони. Знання є глибокими та системними, а прагнення досягати поставлених цілей усвідомлене. Особистість здатна адекватно оцінювати себе та інших, досягаючи високого рівня самоконтролю і володіння свободою у виборі шляхів реалізації свого потенціалу.

Існує кілька класифікацій типів самореалізації, заснованих на різних умовах. Однією з класифікацій є поділ самореалізації на внутрішню та зовнішню. Зовнішня орієнтована на вираження особистості в різних сферах життя, таких як професія, творчість, спорт, мистецтво, освіта, політична діяльність і т. д. Внутрішня ж сфера стосується самовдосконалення людини в фізичному, психічному, естетичному та морально–духовному аспектах [18].

До основних областей самореалізації належать професійна діяльність, сім'я, соціальні взаємини, громадська робота, самоосвіта, захоплення та інші. На думку С. Кузикової, ці сфери можна поділити на три категорії, кожна з яких може сприяти індивідуальній самореалізації [25].

Ефективність у діяльності – характеризується досягненням високого рівня професіоналізму в різноманітних сферах, що може бути не пов'язано з офіційною професією особи. Це можуть бути хобі, аматорський спорт, мистецька діяльність, освіта та інші напрямки.

Соціальні взаємини: Самореалізація в цій сфері проявляється через виконання соціальних, економічних, політичних чи педагогічних завдань, а також через участь у корисній соціальній діяльності.

Особистісний розвиток: самореалізація сприяє духовному зростанню індивіда, розвитку особистих якостей, таких як відповідальність, цікавість, комунікабельність, працездатність, рішучість, ініціативність, креативність, етика тощо.

В.Лозовой та Л. Сідак розрізняють різні рівні самореалізації, оцінка яких здійснюється за допомогою якісних і кількісних показників [30].

Недостатня самореалізація: цей тип особистості переконаний, що результат неможливо досягти за допомогою систематичних і чітко спланованих дій. Така людина пасивна, часто ухиляється від прийняття рішень, наприклад, через релігійне віддане служіння Богу.

Місцева самореалізація: цей тип характеризується впливом зовнішніх чинників, що відповідають вимогам суспільства. Людина задоволена своєю діяльністю та результатами, але джерелом її поведінки є зовнішні, «чужі» стандарти, наприклад, бажання вийти заміж до певного віку через тиск соціуму.

Самостійне визначення траєкторії самореалізації: вибір, заснований на внутрішніх переконаннях і сподіваннях, з вірою в ефективність власних соціальних практик. Це обумовлено усвідомленням індивідом своїх потреб і цінностей, які він сам створює або засвоює.

Таким чином, самореалізація має чітко виражені індивідуальні особливості, які проявляються як в окремих її аспектах, так і в кількісному вимірі. Існують різні рівні самореалізації, причому вищі рівні характеризуються високими показниками задоволення та продуктивності, як для особистості, так і для суспільства.

1.3. Властивості особистості, як чинники саморозвитку

З огляду на складність, багатозначність і нелінійність процесу саморозвитку, очевидно, що в межах цієї теми існують певні, інколи значні, розбіжності у розумінні та інтерпретації цього явища. Важливо виділити кілька ключових аспектів саморозвитку, необхідних для правильного розуміння його як психологічного феномену, таких як свобода, контроль, енергія життя, психічне здоров'я, задоволення від життя та особистісні риси.

Труднощі у визначенні терміну «саморозвиток» зумовлені не лише його психологічною природою, а й тим, що існують схожі терміни, такі як самореалізація, самовдосконалення, самоактуалізація тощо, які часто використовуються взаємозамінно. На нашу думку, порівняння змісту цих понять допоможе глибше зрозуміти психологічну суть і структуру розвитку особистості.

Термін «самореалізація» охоплює пізнавальні та розумові аспекти діяльності, зокрема процес навчання і роботи в інтелектуальній сфері. Це проявляється у формуванні та адаптації «Я–концепції» (включаючи «ідеальне Я»), образу світу та життєвого плану, а також у розумінні досягнутого успіху на основі оцінки попередніх дій (формування концепції минулого) [6].

Отже, самореалізація та саморозвиток – це два невід'ємні етапи одного процесу, що охоплює особистісне зростання та розкриття потенціалу індивіда.

У наукових працях можна знайти деякі розбіжності в трактуванні термінів «самореалізація» та «саморозвиток», що залежать від акцентів на внутрішньому (суб'єктивному) чи зовнішньому (об'єктивному) аспекті існування особистості. У цьому контексті термін «самореалізація» відображає процес на внутрішньому рівні особистості, тоді як «самореалізація» зазвичай передбачає реалізацію істинної сутності індивіда [53]. Якщо людина визначає себе через виконання зовнішніх вимог або обов'язків, таких як самопожертва, то вона може втратити власну ідентичність, ставши залежною від інших або від соціальних норм. Ми часто стикаємося з невдачами, оскільки оточення не завжди підтримує наші

прагнення. Важливе служіння людям може відрізнятися від задоволення егоїстичних потреб.

Теоретичний аналіз показує, що поняття саморозвитку тісно пов'язане з такими категоріями, як «стабільність», «психологічне благополуччя» і навіть «щастя».

Здатність до саморозвитку є свідомим процесом змін, який не тільки забезпечує задоволення та підтримує психічне здоров'я людини, а й сприяє формуванню специфічних рис особистості.

Мотивація є одним з механізмів формування рис особистості. Вона з'являється в подібних умовах, зміцнюється з часом і стає частиною характеру. Ці риси проявляються у поведінці та вчинках людини. Якщо особа діє рішуче, бере на себе відповідальність у різних ситуаціях і має сміливість виражати себе в різноманітних формах, це сприяє розвитку відповідних якостей її характеру, які, в свою чергу, змінюються і вдосконалюються з часом [39].

Принцип розвитку особистості через діяльність вказує на те, що в процесі діяльності риси особистості зазнають змін, вдосконалюючись і набуваючи нових характеристик, які визначають роль людини в соціумі та її позицію в ньому.

Зростаюча увага до проблеми самореалізації останнім часом зумовлена визнанням її ключової ролі в розвитку особистості та введенням високих вимог до таких людських якостей, як здатність до самовдосконалення та особистісного прогресу. Україна визначається соціально–економічними умовами, що вимагають конкурентоспроможності на шляху до розвитку. Зростаючий інтерес вітчизняних дослідників до проблеми індивідуальної самореалізації пояснюється збільшенням кількості наукових робіт та публікацій з цієї теми [26, 35, 43]. Існує не лише одна теорія самореалізації, а й кілька підходів до трактування цього поняття, причому більшість психологічних теорій намагаються пояснити самореалізацію або подібні

явища, наприклад, у теорії А. Маслоу, концепції ідентичності Е. Еріксона, а також життєвих стратегій у вітчизняній психології.

Теоретичні відмінності проявляються не тільки в концептуальних питаннях, пов'язаних із природою самореалізації та способами її досягнення, але й у факторах, що впливають на її ефективність.

При вивченні самореалізації ми звернули увагу на мультисистемний підхід, у якому самореалізація розглядається як формування багаторівневої системи, що виражається в діяльності і визначається комплексом мотиваційних і інструментальних характеристик особистісного стилю. Це не є гарантованим результатом, а швидше визначається здатністю особистості підтримувати стійкі очікування та готовність проявити себе в різних сферах життя. В рамках цього підходу комунікабельність є важливою психологічною умовою самореалізації особистості.

Реалізація внутрішнього потенціалу залежить не від природної успішності індивіда, а від особистісних якостей, сформованих середовищем через виховання та навчання. Однією з найважливіших рис є людяність, оскільки вона сприяє ефективності комунікації, що, у свою чергу, забезпечує соціальний комфорт і безпеку групи, створюючи необхідні умови для повноцінної самореалізації [59].

Семантичний аналіз дозволив виокремити основні елементи терміну «самореалізація», які наближають його до «саморозвитку», припускаючи, що діяльність у процесі досягнення мети виходить від самого індивіда, тобто лише людина здатна усвідомити свої власні цілі. Таким чином, самореалізація, сформульована через ідеалізовані цілі, визначає напрямок загального саморозвитку особистості.

За змістом термін «саморозвиток» схожий на «самовдосконалення», що відображає можливість безперервного розвитку. "Трансцендентний" означає, що людина не обмежена тим, ким вона є в даний момент, чи тим, що сталося в минулому. Це визначається тим, що індивід націлений на майбутнє (дії, ідеї та сподівання), а не на минуле чи обов'язки.

С. Франк вважав, що нехайна самодостатність є можливою. В кожний момент нашого життя ми беремо участь у грі, на кону стоїть наша здатність спостерігати за собою з боку, щоб здійснювати трансцендентні дії та припиняти слідувати логіці причинності [35]. Важливо згадати концепцію В.Франкла, який моделював ідею самореалізації через реалізацію трансцендентних цінностей і сенсів. Це стосується тих, хто дарує собі внутрішню свободу, мир з собою, незалежність у виборі та відповідальність за цей вибір [79].

У науковій літературі поняття «автентичність» є дуже близьким до саморозвитку. Під автентичністю, як правило, розуміється сам процес участі особистості у власному житті. Ключове слово тут – «присутність», що означає не лише фізичну присутність, але й усвідомлення власної суб'єктивності, контакт із внутрішнім світом. Численні дослідники [34, 44, 47, 54, 56, 60] визначають важливі моменти автентичності як відкритість свідомості до власного досвіду, чутливість до себе і вміння слухати себе. Автентичність, проте, розглядається не лише як спосіб життя, а як внутрішнє джерело особистої трансцендентності, внутрішня сила, що існує в кожній людині, але не кожен готовий її розпізнати. На думку А. Маслоу, це «зведе брехню нанівець» [34].

І. Каменська визначає автентичність як нероздільну етико–моральну якість, що проявляється в активності особистості. Життя постійно змінюється (еволюціонує), а разом із ним змінюється й сама особистість [75].

Психологічну (особистісну) майстерність (від французького терміна «імператор», що позначає верховного правителя) розуміють як здатність індивіда контролювати, захищати та розвивати власний психологічний простір, спираючись на загальний досвід успішної автономної поведінки [48].

Зміст поняття автономії є обмеженим, однак коли ми говоримо про особисту автономію, маємо на увазі незалежність, здатність ухвалювати рішення на основі внутрішньої підтримки (сильне почуття самовизначення,

що може викликати суперечності). Відмінність між автономією і самостійністю полягає в тому, що більший акцент у визначенні автономії робиться на здатність людини активно керувати власним життям та адаптуватися до обставин. Основна риса цього поняття – внутрішнє прийняття себе і ненасильство над власною суттю [57].

Тому, якщо вивчення самостійності та дисонансу пов'язане із зовнішніми соціальними нормами та моделями поведінки, то аналіз психологічної майстерності передбачає внутрішнє емоційне прийняття індивідом умов його життєвих ситуацій, які виражаються через взаємодію з навколишнім середовищем. Майстерність можна спостерігати в різних аспектах психологічного простору особистості.

Суверенітет проявляється у переживанні автентичності власного існування, відповідності між тимчасовими і ціннісними умовами життя, що сприяє самовираженню особистості, а довіра до того, що людина діє згідно з власними переконаннями і бажаннями, підсилює психологічний зміст понять суверенітету та особистісного саморозвитку [24].

Поняття «свобода» та «контроль» є важливими складовими всіх теорій самореалізації та саморозвитку. Згідно з думкою К. Роджерса та А. Маслоу, оскільки людина має бути здатною слухати лише себе і виходити зі свого «я», яке відрізняється від інших, вона не може бути частиною масової структури. Адже індивід сам визначає свою особистість. Об'єкт саморозвитку вільний від оцінок чи засуджень оточуючих. Як зазначає Ф. Перлз, будь-який зовнішній контроль перешкоджає здоровому функціонуванню організації. Контроль повинен бути внутрішнім (як і мотивація), що «адаптується» до конкретної ситуації.

У сучасній психології досліджується така важлива властивість людини, як життєва сила (А. Богданов, І. Шмальгаузен, К. Поппер, У. Ешбі, Н. Реймерс, Хобфолл та В. М. Унгар, К. Левін, С. Мадді, Д. Кошаба, П. Вільямс та Т. Сміт), що буквально означає «стійкість», здатність протистояти зовнішнім впливам та швидко відновлювати фізичний і психічний стан.

Найпоширеніше трактування цього терміну – здатність адаптуватися, виживати та зберігати незалежність. Отже, стійкість – це уміння долати труднощі та перешкоди, стаючи сильнішими та досвідченішими. Таким чином основною умовою життєздатності та ефективного функціонування індивіда в мінливому світі є здатність конструктивно реагувати на зміни, перебудовувати себе і, зрештою, позитивно трансформуватися та розвиватися. Цікаво відзначити, що для багатьох сучасних психологів різних напрямів (гуманістичного, екзистенційного, трансперсонального тощо) саморозвиток є необхідною умовою для оптимального функціонування особистості, а його порушення веде до психологічних і особистісних розладів [77, 79, 80].

Задоволення справжніх потреб людини є важливим фактором її задоволеності життям, але це не завжди є синонімом позитивного досвіду. Адже без усвідомленого планування життя може бути щасливим. Однак зосередження на віддалених цілях, пов'язаних із необхідними зусиллями та жертвами, часто заважає отримувати задоволення від повсякденного існування.

Проте, при розгляді наукових джерел стає очевидним, що тимчасове задоволення не може замінити радощі, що виникають від досягнення тривалих життєвих цілей, відчуття контролю над життям, здатності досягати самореалізації та розвитку у масштабах особистого прогресу. Таким чином, далекі цілі можна розглядати як «сенси існування» та «шляхи» еволюції [17].

Існує думка, що чим більше людина усвідомлює себе суб'єктом свого життя та його розвитку, приймає власні рішення та несе відповідальність за них, тим більше ймовірно, що вона буде відчувати щастя. Тобто, вона має схильність більш часто й глибше переживати позитивні емоції та отримувати задоволення від життя (позитивний добробут) [63].

Як зазначалося раніше, не можна стверджувати, що це є «розкритим» щастям. Таке задоволення, яке не шкодить відповідальності, може замінити інші емоції та часто допомагає подолати невдоволення собою, якщо мова йде

про методи діяльності, досягнуті результати або витрачений час. Проте досвід ефективності, надійності та особистої успішності супроводжується відчуттям задоволення та цілісності існування.

С. Франкл висловлював думку про взаємозв'язок задоволення життям та його змістовного наповнення. Е. Фромм неодноразово підкреслював важливість самоповаги. Якщо людина не здатна свідомо і цілеспрямовано регулювати свої бажання та потреби, її життя схильне до змін у різних напрямках, і в результаті цього збереження стабільності й змісту життя стає неможливим [79, 80].

З огляду на перспективи самореалізації, кожна людина повинна робити вибір щодо свого розвитку в кожній ситуації, де є можливість для вибору. Зупинка зусиль для реалізації власного потенціалу може призвести до серйозних наслідків, аж до метапатологій. Наприклад, розумова відсталість тісно пов'язана з ризиком розвитку неврологічних і психічних розладів, що можуть стати причиною занепаду певних здібностей. Представники гуманістичних та екзистенціалістських течій також вважають, що навіть задоволення базових потреб не зруйнує автоматично ідентичність особистості, систему її цінностей, сенс життя чи мету існування. Для багатьох, особливо для молодих людей, пошук відповідей на ці питання стає основною проблемою життя, що виходить за межі простого задоволення фізичних потреб.

Розвиток особистості та її трансформація вимагають значних зусиль, розумової активності та уваги до власного внутрішнього світу і внутрішнього світу оточуючих. Це ставить людину над повсякденними турботами та визначає рівень її життя.

ВИСНОВКИ ДО ПЕРШОГО РОЗДІЛУ

1. Якщо визначити і узагальнити підхід до розуміння розвитку особистості як свідомого і контрольованого процесу постійних змін, що мають різний рівень інтенсивності, можна розглядати це явище з двох головних точок зору (аспектів): розвиток як адаптація до змінюваного оточення, 2) саморозвиток як еволюція індивідуальності. Перше в основному є необхідною умовою психологічного виживання, збереження гармонії у взаєминах з іншими людьми та відповідного психічного добробуту. Друге – прояв активності за межами звичного, творчого підходу, трансценденції, процесу самореалізації, емоційної стабільності і внутрішньої енергії.

2. Самореалізація особистості виявляється через чітко виражені індивідуальні риси, які відображаються як в окремих компонентах її структури, так і в кількісних показниках. Існують різні форми і рівні самореалізації. Вищим рівням самореалізації відповідають критерії задоволення та результативності (корисності) як для особистості, так і для суспільства. Здатність до самовдосконалення, свідомого й самостійного процесу особистісних змін, не лише приносить відчуття задоволення і підтримує психологічну стабільність людини, а й формує певні риси характеру.

3. Дослідники виділяють різноманітні характеристики, пов'язані з розвитком індивідуальності, і вважають їх чинниками саморозвитку особистості. До таких рис відносяться цинізм, тривожність, розчарування, соціальна рішучість, активність, емоційна лабільність, домінуючі тенденції, поганий самоконтроль, радикальні погляди, рівень задоволення життям, професіоналізм, надійність, життєздатність, комунікабельність, психологічне здоров'я і навіть відчуття щастя.

РОЗДІЛ 2. ОРГАНІЗАЦІЯ ТА ПРОВЕДЕННЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Зміст та етапи емпіричного дослідження

Для проведення емпіричного дослідження потрібно визначити основну мету та уточнити завдання експериментальної частини. Необхідно обґрунтувати вибірку учасників, вибрати методи дослідження, а також детально описати можливості інструментів для аналізу даних.

Мета нашого дослідження включає формулювання таких емпіричних завдань:

- Визначення основних етапів емпіричного дослідження.
- Вибір психоаналітичних інструментів і опис методів, спрямованих на вивчення розвитку особистості та її властивостей, які є складовими цієї характеристики.
- Проведення емпіричного дослідження параметрів саморозвитку та властивостей особистості, що пов'язані з цими рисами.
- Формулювання основних висновків емпіричного дослідження.

У дослідженні брали участь 86 студентів Одеського національного економічного університету – другого та четвертого курсу навчання, спеціальності 053 Психологія.

Процес проведення емпіричної частини дослідження був розбитий на кілька етапів, серед яких: підготовчий етап, етап аналізу та етап узагальнення результатів. На попередньому етапі було створено банк психоаналітичних методів. Головним завданням аналітичного етапу було дослідження всіх показників, що підлягають аналізу. Під час етапу аналізу проводився математичний аналіз отриманих результатів (кореляційний та якісний аналіз). Обробка даних здійснювалася з використанням програмного пакету IBM SPSS Statistics 13.0.

2.2. Короткий огляд методик, спрямованих на діагностику характеристик саморозвитку та властивостей, гіпотетично пов'язаних даною властивістю

1. Тест–опитувальник товарищкості. Цей метод спрямований на вимірювання основних та змінних характеристик цієї риси особистості, зокрема потреби в комунікації, ініціативи, дальності взаємодії, легкості спілкування, стійкості та виразності. Методика складається з 60 запитань, відповіді на які варіюються від «повністю згоден» до «повністю не згоден». Вихідні бали та відсоткові оцінки можуть бути використані в наукових цілях. Метод був перевірений на надійність і валідність і є унікальним психоаналітичним інструментом для дослідження комунікабельності особистості на динамічно–формальному рівні.

2. «Особливості доступного саморозвитку особистості» – «ДХСО» С.Кузікова (2010). Метою авторського методу «Особливості саморозвитку особистості – «ДХСО»» є визначення, в якій мірі психологічні ресурси саморозвитку особистості проявляються як прогресивний, свідомий і самостійно спрямований процес особистісних змін. Це технологія, що дозволяє врахувати ці зміни. Як психологічний засіб для саморозвитку особистості, ми визначили: умови, що забезпечують її успіх, систему як практичний інструмент для досягнення результатів. Ми пояснюємо їх сутність. Потреба в саморозвитку обумовлена такими характеристиками, як самопізнання, життєва сила, розвиток самосвідомості. Вона підтримується базовим рівнем особистісного розвитку (реальна зона розвитку) і насиченістю життя (зона безпосереднього розвитку) та формується через зміну й трансформацію структури змісту індивідуальної свідомості. Ми вважаємо, що умовами для успішного саморозвитку є зріле Я особистості (що включає такі якості, як автономія, самооцінка, інтеріорність), відкритість, толерантність до нових ідей і наявність усвідомленої мети.

Самореалізація як основа саморозвитку та активного стратегічного життя. Активними агентами саморозвитку є рефлексія, саморегуляція та зворотний зв'язок. Теоретичні дослідження існуючих психологічних концепцій саморозвитку дозволяють стверджувати, що психологічні ресурси – це комплекс можливостей розвитку, вже присутніх у психологічній реальності людини, але для їх реалізації необхідні функціональні зв'язки між ними. Багаторічний досвід використання методу ДХСО показав його евристичний потенціал у розв'язанні психокорекційних завдань розвитку особистості.

3. 16–факторна анкета особистості П. Кеттела (Капустіна, 2001) Тест Р. Кеттела - один із найбільш поширених методів оцінки індивідуально–психологічних характеристик людини як за кордоном, так і в Ісландії. Розроблений Р. Кеттелем, цей тест має на меті охоплення широкого спектру людських взаємодій. Особливість цього інструменту полягає в тому, що він виявляє 16 незалежних чинників особистості (шкал, первинних характеристик), що були визначені за допомогою факторного аналізу. Кожен фактор складається з кількох елементів, що об'єднуються навколо основного аспекту. Існують 4 форми анкети: А і Б (187 питань) та С і D (105 питань), з яких найчастіше використовуються форми А та С. Цей тест широко застосовується в медичній психології для аналізу важливих професійних навичок, у спортивних дослідженнях і наукових роботах. Вперше опубліковано Р. Кеттелем у 1950 році, остання відредагована версія інструкції була видана в 1970 році. Розроблений для вимірювання 16 особистісних факторів, цей інструмент базується на підході, заснованому на характеристиках особистості. Було створено дві еквівалентні форми анкети (А і Б, де А є стандартною), кожна з яких містить 187 питань (для дорослих з оцінкою не менше 8–9 балів). В обох формах анкети є буферні питання і до 26 питань, що стосуються кожного вимірюваного фактора.

Опитувальник Кеттела (метод психоаналітичної оцінки особистості) - багатофункціональний інструмент, що аналізує фізіологічні особливості людини, описує її індивідуальну структуру, виявляє проблеми, пов'язані з особистістю, та допомагає в пошуку методів корекції цих проблем. Згідно з цією теорією, особистість описується як набір стабільних, закріплених і взаємопов'язаних елементів (характеристик, рис), що визначають внутрішню суть людини та її поведінкові реакції. Різниця в поведінці осіб пояснюється варіацією прояву цих індивідуальних характеристик. При цьому передбачається, що порядок тестування за шкалою вираженості різних симптомів залишається постійним за різних умов і вимірювань зазначених характеристик (Рукавишников, 1995; Саннікова, 1995).

Анкета, застосована в нашому дослідженні, складається з 187 запитань.

Отримані «сирі» бали перетворюються в стіни згідно зі стандартними таблицями. Попри наявність недоліків, які часто критикуються, цей опитувальник залишається популярним інструментом для отримання важливої діагностичної інформації про особистість.

4. «Тест самоактивації» (САТ). Методика була адаптована працівниками кафедри соціальної психології МДУ (Ю.Є. Альошин, Л.Я. Гозман, М.В. Загіка, М.В. Кроз), що призвело до створення «Тесту самоактивації» (КАТ).

Анкета складається з 14 шкал, 126 запитань, кожне з яких має два варіанти оцінок або ціннісних суджень. Випробуваного просять вибрати той, який найбільше відповідає його звичному поведінковому патерну чи уявленням.

Основні змінні, що вимірюються: тимчасові установки, підтримка, ціннісні орієнтації, гнучкість поведінки, чутливість, почуття власної гідності, ідентичність, сприйняття людської природи, співробітництво, прийняття агресії, комунікація, пізнавальні потреби, креативність.

2.3. Взаємозв'язки показників саморозвитку та товариськості

Відомо, що кореляційний аналіз дає змогу точно оцінити рівень узгодженості змін (вибірки) між двома і більше ознаками. Отже, у цій роботі за допомогою кореляційного аналізу ми досліджуємо взаємозв'язок між характеристиками показників саморозвитку. Кореляційний аналіз є потужним статистичним методом для вивчення взаємозв'язків між різними змінними. Він дозволяє визначити, наскільки зміни в одній змінній пов'язані з змінами в іншій, а також оцінити силу та напрямок цього зв'язку. У нашому випадку, використання кореляційного аналізу для дослідження взаємозв'язку між характеристиками показників саморозвитку дає змогу: *Оцінити силу зв'язку*: Визначити, наскільки сильно одна ознака впливає на іншу. Наприклад, чи є сильний кореляційний зв'язок між рівнем самооцінки і здатністю до саморегуляції. *Визначити напрямок зв'язку*: Кореляція може бути позитивною (коли зростання однієї ознаки супроводжується зростанням іншої) або негативною (коли зростання однієї ознаки супроводжується зменшенням іншої). *Виявити потенційні закономірності*: Це може бути корисно для подальших висновків і рекомендацій щодо шляхів саморозвитку або корекції деяких аспектів особистісного розвитку.

Для аналізу розвитку особистості були використані дані методики «тесту самореалізації» (Альошин Є.Є., Гозман Л.Я., Загіца М.В., Кроз М.В.), який включає такі параметри: часове орієнтування (ОЧ), підтримка (П), стратегічна цінність (СО), адаптивність поведінки (Г), чутливість (Сен), раціональність (СП), самоповага (Спв), самопізнання (Спр), прийняття людської природи (ППЛ), синергія (Сін), прийняття аутоагресії (ПА), комунікація (К), пізнавальні потреби (ПП), креативність (Кр).

Аналіз показників комунікабельності проводився за допомогою опитувальника «Тест–опитувальник товариськості» (О. Саннікова).

Кореляційний аналіз, проведений на основі первинних даних для всіх груп учасників та для кожної окремої вибірки, виявив численні статистично

значущі зв'язки між більшістю показників комунікабельності, самореалізації, особистісних характеристик та саморозвитку.

Розглянемо таблиці нижче та здійснимо їх аналіз.

Спочатку звернемо увагу на результати кореляційного аналізу показників саморозвитку та комунікабельності. Вибірка включала учасників другого курсу навчання ($n = 44$) та осіб четвертого курсу навчання ($n = 42$).

У таблицях 2.1 і 2.2 наведено значущі коефіцієнти кореляції між показниками саморозвитку та комунікабельності.

Таблиця 2.1

Значущі коефіцієнти кореляції між показниками саморозвитку та товариськості ($n=44$)

Показники товариськості	Показники саморозвитку			
	ПС	УС	МС	ЗС
ПСП	182*	-107*		
I		-197*	174*	
Ш			250**	
Л			183*	
У		-151*		-276**
В	-185*	-150*		-194*
ЗТ		-124*	240**	

Примітка: 1) Коми та нулі не враховуються. 2) Позначка «**» вказує на зв'язок на рівні 1%. 3) Символ «*»: кореляція на рівні 5%. 4) Стандартні аббревіатури: ПС – потреба у комунікації, I – ініціатива в спілкуванні, Ш – дистанція спілкування, Л – легкість взаємодії, У – стійкість взаємодії, В – виразність в спілкуванні, ЗТ – загальний показник комунікабельності.

Таким чином, індекс потреби в саморозвитку (ПС) продемонстрував позитивний зв'язок ($p < 0,05$) з індексом потреби у спілкуванні (ПС) та негативний зв'язок ($p < 0,05$) з індексом експресивного спілкування.

Показник умови саморозвитку (УС) має від'ємні зв'язки ($\rho \leq 0,05$) з показниками товариськості: потреба в спілкуванні (ПСп), ініціативність в спілкуванні (І), усталеність в спілкуванні (У), виразність в спілкуванні (В), загальний показник товариськості (ЗТ).

Індекс методів саморозвитку (МС) продемонстрував позитивний кореляційний зв'язок з ефективністю спілкування (І) ($\rho < 0,05$), легкістю спілкування (Л) ($\rho < 0,05$), дальністю спілкування (Ш) ($\rho < 0,05$), а також з загальним індексом комунікабельності (ЗТ) ($\rho \leq 0,01$). Загальний індекс саморозвитку (ЗС) виявив негативний кореляційний зв'язок з індексами стійкості (У) ($\rho \leq 0,01$) і експресивності (Б) ($\rho \leq 0,05$) в комунікації..

Таким чином, індекс потреби у саморозвитку (ПС) мав подальші зв'язки з показниками комунікативного домінування (Σ) ($\rho \leq 0,05$), комунікативної виразності (Б) ($\rho \leq 0,01$) та загального індексу комунікабельності (Т) ($\rho < 0,01$).

Таблиця 2.2

Значущі коефіцієнти кореляції між показниками саморозвитку та товариськості (n=42)

Показники товариськості	Показники саморозвитку			
	ПС	УС	МС	ЗС
ПСп		211*	332*	285*
І			252*	
Ш	225*		325**	
Л			403**	284*
У		222*		
В	362**	182*	228*	309**
ЗТ	327**	277*	421**	334**

Примітка: 1) Коми та нулі не враховуються. 2) Позначка «**» вказує на зв'язок на рівні 1%. 3) Символ «*»: кореляція на рівні 5%. 4) Стандартні аббревіатури: ПС – потреба у комунікації, І – ініціатива в спілкуванні, Ш –

дистанція спілкування, Л – легкість взаємодії, У – стійкість взаємодії, Б – виразність в спілкуванні, ЗТ – загальний показник комунікабельності.

Аналіз результатів кореляційного дослідження цієї вибірки показав, що між досліджуваними параметрами існують тільки позитивні кореляції. Позитивні кореляції означають, що збільшення одного параметра (наприклад, комунікабельності чи самооцінки) сприяє збільшенню іншого (наприклад, самореалізації чи особистісного зростання). Це дозволяє припустити, що робота над розвитком одного аспекту може мати ефект на інші важливі характеристики.

Індекс рівня саморозвитку (РС) має позитивну кореляцію з показниками потреби в комунікації (Пк) ($p < 0,05$), стійкості взаємодії (С) ($p < 0,05$), виразності спілкування (В) ($p \leq 0,05$), а також з загальним показником соціальної компетентності (СК) ($p \leq 0,05$). Індекс методів саморозвитку (МС) продемонстрував позитивний зв'язок з показниками широти кола спілкування (Шк) ($p < 0,01$), легкості взаємодії (Л) ($p < 0,01$), потреби в спілкуванні (Пк) ($p < 0,05$), ініціативи в спілкуванні (І) ($p < 0,05$), експресивності комунікації (В) ($p < 0,05$), а також із загальним індексом комунікабельності (СК) ($p < 0,05$).

Загальний індекс саморозвитку (ЗР) продемонстрував позитивний зв'язок з виразністю комунікації (В) ($p < 0,01$), загальним індексом комунікабельності (СК) ($p < 0,01$), потребою в спілкуванні (Пк) ($p \leq 0,05$), а також легкістю взаємодії (Л) ($p \leq 0,05$).

Отже, позитивні кореляції між загальним індексом саморозвитку та комунікативними характеристиками підтверджують, що розвиток особистості та комунікативних навичок взаємопов'язані. Особи з вищим рівнем саморозвитку, ймовірно, є більш комунікабельними, здатними до виразної і легшої взаємодії та мають більшу потребу в спілкуванні. Це відкриває нові перспективи для досліджень в контексті того, як саморозвиток

може покращити соціальні взаємодії та взаєморозуміння в різних середовищах.

2.4. Співвідношення показників саморозвитку та самоактуалізації

Наступним кроком нашого дослідження було встановлення взаємозв'язків між показниками саморозвитку та самоактуалізації в обстежених групах. В табл. 2.3 і 2.4 наведено результати кореляційного аналізу між показниками що вивчаються.

Таблиця 2.3

Значущі коефіцієнти кореляції між показниками саморозвитку та самоактуалізації (n=44)

Показники самоактуалізації	Показники саморозвитку			
	ПС	УС	МС	ЗС
ОЧ		243*		
П	-224*	251*		
ЦО	-254*			
Г	-374**		-271*	-232*
Сен	-222*	427**	242*	294**
СП	-264*			
СПВ	-317**	252*		
ППЛ		326**	325**	365**
Син		273**		
ПА	-228*	259*		
ПП			262*	
Кр	-285**	267**		

Примітка: 1) Коми та нулі не враховуються. 2) Позначка «**» вказує на зв'язок на рівні 1%. 3) Символ «*»: кореляція на рівні 5%. 4) стандартні

скорочення шкали автоматизованої ефективності. ОЧ – темпоритм, П – підтримка, ЦО – орієнтація на цінності, Г – адаптивність поведінки, емоційність – чутливість, Сп – спонтанність, СПВ – самостимуляція, ППЛ – визнання людської природи, Співпраця, ПА – прийняття особистої агресії, ПП – пізнавальні потреби, Кр – творчість.

Отже, індекс потреби в саморозвитку (ПС) виявив негативний зв'язок з поведінковими показниками гнучкості (Г) ($p < 0,01$), самооцінки (Спв) ($p < 0,01$), креативності (Кр) ($p \leq 0,01$), підтримки (П) ($p \leq 0,05$), орієнтації на цінності (ЦО) ($p \leq 0,05$), чутливості (Сен) ($p \leq 0,05$), прийняття агресії (ПА) ($p \leq 0,05$). Індекс самоактивності показав позитивний зв'язок з індексами міжособистісного впізнавання (ППЛ) ($p \leq 0,01$), синергії (Син) ($p \leq 0,01$), творчості (Кр) ($p \leq 0,01$), встановлення темпу (ОЧ) ($p \leq 0,05$), підтримки (П) ($p \leq 0,05$), самостимуляції (Спв) ($p \leq 0,05$), прийняття агресії (ПА) ($p \leq 0,05$). Індекс механізмів саморозвитку (МС) має негативний зв'язок з індексом гнучкості поведінки (Г) ($p < 0,05$) і позитивний зв'язок з чутливістю (Сен) ($p < 0,05$), когнітивними функціями з показниками пізнавальних потреб (ПП) ($p \leq 0,05$), визнанням людської природи (ППЛ) ($p \leq 0,01$).

Загальний показник саморозвитку виявив позитивний зв'язок з показниками сенситивності (Сен) ($p \leq 0,01$) та синергії (Син) ($p \leq 0,01$), а також негативний зв'язок з показником гнучкості поведінки (Г) ($p \leq 0,05$).

Отже, позитивні зв'язки між саморозвитком, сенситивністю та синергією підкреслюють важливість внутрішньої гармонії та здатності до емпатії, що підтримує ефективні соціальні взаємодії та особистісне зростання.

Негативний зв'язок між саморозвитком і гнучкістю поведінки може свідчити про те, що люди, які досягли високого рівня саморозвитку, більше схильні дотримуватися стабільних підходів у своїй поведінці, що, з одного боку, може бути корисним для досягнення цілей, але з іншого - знижує гнучкість у відповідь на зовнішні зміни.

Ці результати вказують на важливість балансу між стабільністю та адаптивністю для досягнення високого рівня саморозвитку і здорових соціальних взаємодій.

Таблиця 2.4

Значущі коефіцієнти кореляції між показниками саморозвитку та самоактуалізації (n=42)

Показники самоактуалізації	Показники саморозвитку			
	ПС	УС	МС	ЗС
ОЧ	-289*	-234*		
П	437**	261*	234*	364**
ЦО	252*		296*	249*
Г			-276*	-335**
Сен	471**	407**	364**	410**
Сп	505**		346**	405**
СПВ	271*			274*
Спр			318**	
ППЛ	288*			
Син	241*			
Па	321*			
К			248*	
Кр		432**	426**	377**

Примітка: 1) Коми та нулі не враховуються. 2) Позначка «**» вказує на зв'язок на рівні 1%. 3) Символ «*»: кореляція на рівні 5%. 4) стандартні скорочення шкали автоматизованої ефективності. ОЧ – темпоритм, П – підтримка, ЦО – орієнтація на цінності, Г – адаптивність поведінки, емоційність – чутливість, Сп – спонтанність, СПВ – самостимуляція, ППЛ –

визнання людської природи, Співпраця, ПА – прийняття особистої агресії, ПП – пізнавальні потреби, Кр – творчість.

Отже, індекс потреби в особистісному зростанні (ПС) продемонстрував позитивний зв'язок з показниками підтримки (П) ($p < 0,01$), чутливості (Сен) ($p < 0,01$), спонтанності (СП) ($p < 0,01$), творчості (Кр) ($p < 0,01$), орієнтації на цінності (ЦО) ($p < 0,05$), самооцінки (Спв) ($p < 0,05$), визнання людської природи (ПР) ($p < 0,05$), синергії (Сін) ($p < 0,05$), прийняття аутоагресії (ПА) ($p < 0,05$).

Індекс стану саморозвитку (УС) має позитивний зв'язок з чутливістю (Сен) ($p < 0,01$), підтримкою (П) ($p < 0,05$) і негативний зв'язок з індексом орієнтації за часом (ОЧ) ($p \leq 0,05$).

Індекс механізмів саморозвитку (МС) позитивно корелює з показниками чутливості (Сен) ($p \leq 0,01$), раціональності (СП) ($p \leq 0,01$), самоприйняття (Спр) ($p \leq 0,01$) і творчості (Кр) ($p < 0,01$), підтримки (П) ($p < 0,05$), орієнтації на цінності (ЦО) ($p < 0,05$), комунікабельності (К) ($p < 0,05$) і негативний зв'язок з індексом адаптивності поведінки (Р) ($p \leq 0,05$).

Загальний індекс особистісного розвитку має позитивний зв'язок з підтримкою (П) ($p < 0,01$), чутливістю (Сен) ($p < 0,01$), спонтанністю (СП) ($p < 0,01$), творчістю (Кр) ($p \leq 0,01$), орієнтацією на цінності (ЦО) ($p < 0,05$), самооцінкою (Спв) ($p < 0,05$), і негативний зв'язок з індексом поведінкової гнучкості (Р) ($p < 0,01$).

Отже, позитивні зв'язки між особистісним розвитком і такими характеристиками, як підтримка, чутливість, спонтанність, творчість, орієнтація на цінності та самооцінка, підкреслюють, що особистісно зрілі люди активно розвиваються, мають високий емоційний інтелект, відкриті до нових ідей та здатні розуміти свої цінності. Негативний зв'язок з гнучкістю поведінки може свідчити про те, що особи з високим рівнем особистісного розвитку мають певну стабільність і послідовність у своїх переконаннях і

діях, що може призводити до меншої схильності до зміни поведінки в умовах швидких змін.

Ці результати підкреслюють важливість внутрішньої стабільності і гармонії у процесі саморозвитку, при цьому вказуючи на необхідність пошуку балансу між стабільністю та гнучкістю для адаптації до змінюваних обставин.

2.5. Кореляційні зв'язки між показниками саморозвитку та факторами особистості (за Р. Кеттеллом)

Наступним етапом дослідження стало вивчення взаємозв'язків між показниками самореалізації та особистісними чинниками, а також аналіз значущих кореляційних зв'язків між визначеними характеристиками. У таблицях 2.5 і 2.6 представлені результати кореляційного аналізу між показниками саморозвитку та факторами особистості за методикою Р.Кеттелла.

Таблиця 2.5

Значущі коефіцієнти кореляції між показниками саморозвитку та факторами особистості за Р. Кеттеллом (n=44)

Показники факторів особистості (за Р.Кеттеллом)	Показники саморозвитку			
	ПС	УС	МС	ЗС
А		212*	277*	259*
С			-275*	-278*
F	-343**			-258*
G	-215*		242*	-289*
Н	-254*	242*		
L			519**	310**
М			-247*	

N	-332**	-256*	-292*	
O		-264*	229*	
Q1	207*	251*	341**	367**
Q2		-253*	-268*	
Q3		348**		264*
Q4			285*	
QI			367**	
QII	-242*	251*		

Примітки: Скорочення умовних шкал: А – емпатія–ідентифікація, С – сила "Я" – слабкість "Я", F – відповідальність за безпеку. «Переважаюча» сила – «переважаюча» слабкість, Ч: сміливість – сором'язливість, І: м'якість – бездіяльність, Л: цинізм – надійність, М: мрійливість – працездатність, Н: інтуїція – наївність, О – схильність до пороку – довіра до себе, Q1 – радикалізм–консерватизм, Q2 – самовпевненість–групова залежність, Q3 – високий самоконтроль – низький самоконтроль, Q4 – напруга – розслаблення, QI – екстраверсія – інтроверсія, QII – тривожність – емоційна стійкість.

Проведений кореляційний аналіз виявив наявність від'ємних зв'язків на 1% рівні між показниками потреба в саморозвитку (ПС) з показниками заклопотаність (F–), наївність (N–), на 5% рівні слабкість «понад–Я», (G–) боязкість (H–), емоційна стабільність (QII+), додатний зв'язок на 5% рівні з показником радикалізм (Q1+).

Індекс рівня саморозвитку (США) на рівні 5% має сильний зв'язок із показниками емоційного стану (A+), сміливості (H+), радикалізму (Q1+) на рівні 1%. Високий самоконтроль (Q3+) та на рівні 5% негативно корелює з показниками наївності (N–), впевненості в собі (O–), групової залежності (Q2–

Індекс стратегій саморозвитку (СМ) на рівні 1% має позитивну кореляцію з показниками цинізму (L+), радикалізму (Q1+), екстраверсії (IQ+) та емоційного напруження (A+) на рівні 5%. Переважна сила «вище І» (Г+), вина (О+), напруга (Q4+) і негативна кореляція з показниками слабкості «Я» (С–), практичності (М–), наївності (Н–), групової залежності (Q2+).

Загальний індекс саморозвитку на рівні 1% показав позитивну кореляцію з показниками цинізму (L+), радикалізму (Q1+), і лише на рівні 5% – емоційної агресії (A+), високого самоконтролю (Q3+). Негативні асоціації виявлені на рівні 5% з показниками слабкості "Его" (С–), тривожності (F–) та слабкості "Суперего" (G–).

Позитивні кореляції з такими показниками, як цинізм, радикалізм, емоційна агресія, високий самоконтроль вказують на те, що саморозвиток може супроводжуватися внутрішньою трансформацією, яку індивід переживає через переоцінку своїх переконань, підвищену емоційну активність і більший контроль над собою. Негативні кореляції з тривожністю, слабкістю "Его" та "Суперего" свідчать про те, що саморозвиток веде до психологічної зрілості, емоційної стабільності та більш усвідомленого підходу до моральних норм і особистих меж.

Ці результати підкреслюють, що саморозвиток є складним і багатогранним процесом, що включає як позитивні, так і негативні етапи, які допомагають людині формувати більш глибоке розуміння себе та навколишнього світу.

Згідно з даними таблиці 2. 6 показник потреби в саморозвитку на рівні 1% позитивно корелює з показниками «Я» (З+), високого самоконтролю (Q3+). На рівні 5% з показниками домінування (Е+), стабільності (балансу) (QIII+). Негативні зв'язки виявлені на рівні 1% з показниками слабкості «До–І» (G–), емоційної стійкості (QII–) та на рівні 5% із зайнятістю (F–), ефективністю (М–), довірою (АТ–).

Отримано додатні зв'язки на 5% рівні показника умови саморозвитку (УС) з показниками афектотимія (А+), сміливість (Н +), підозрілість (L+) та

від'ємний зв'язок на 5% рівні з показниками консерватизм (Q_{1-}), залежність від групи (Q_{2+}), покірність (Q_{IV-}).

Індекс системи саморозвитку (СС) продемонстрував позитивну кореляцію на рівні 5% з емоційною виразністю (А+), сміливістю (Н+), почуттям провини (О+) і екстраверсією (QI) на рівні 1%. Негативні зв'язки спостерігалися на рівні 5% з показниками слабкості «над-І» (G-), практичності (M-), низьким самоконтролем (Q3-).

Таблиця 2.6

Значущі коефіцієнти кореляції між показниками саморозвитку та факторами особистості за Р. Кеттеллом (n=42)

Показники факторів особистості	Показники саморозвитку			
	ПС	УС	МС	ЗС
А		233*	224*	241*
С	318**			
Е	253*			
F	-244*			
G	-374**		-311*	-221*
Н		321*	235*	
L		260*		
M	-269*		-247*	
N				
O	-281*		250*	
Q1		-284*		
Q2		-232*		248*
Q3	379**		-218*	
QI			378**	237*
QII	-410**		-323**	-282*

QIII	258*			
QIV		-268*		

Загальний індекс саморозвитку (ЗР) має позитивний зв'язок на рівні 5% з емоційною чутливістю (A+), самодостатністю (Q2+), екстраверсією (IQ+) та негативний зв'язок на рівні 5% з індексом «над-I» (З-).

Таким чином, загальний індекс саморозвитку демонструє позитивний зв'язок з емоційною чутливістю, самодостатністю та екстраверсією, що вказує на те, що люди, які працюють над своїм розвитком, стають більш емоційно обізнаними, впевненими в собі та соціально активними. Негативний зв'язок з індексом «над-I» свідчить про те, що в процесі саморозвитку особа може знижувати схильність до надмірного ідеалізування власного образу, що сприяє більш реалістичному і здоровому самопізнанню.

Отже, проведений кореляційний аналіз виявив взаємний вплив між показниками саморозвитку, самореалізації, комунікабельності та особистісних характеристик за допомогою якісного аналізу досліджених факторів.

2.6. Особливості прояву товарищкості осіб з високим та низьким рівнем саморозвитку

Наступні дослідження індивідуальних психологічних характеристик розвитку особистості були проведені за допомогою якісного аналізу, що полягав у вивченні рис особистості учасників обраних груп та описі їх психологічних особливостей.

При відборі учасників з високим і низьким рівнем особистісного розвитку початкові "сирі" оцінки перераховувались у відсотки, щоб розподіл значень наближався до нормального. Це дозволило виділити групи осіб з високим загальним індексом самоефективності (четвертий кuartиль

розподілу, від 75 до 100%) і низьким (перший кuartиль розподілу, від 0 до 25%). Для подальшого порівняння та визначення відмінностей між особистісним розвитком і характеристиками особистості, які визначають його прояв, були обрані учасники з високим рівнем загального індексу особистісного розвитку (C+, n=15) і учасники з низьким рівнем цього індексу (3-, n=17).

Для дослідження особливостей комунікабельності в групах, що вивчалися, застосовувався тестовий опитувальник О. Саннікової «Тест–опитувальник товариськості». Згідно з думкою автора, сукупність динамічних аспектів комунікабельності, що сприймаються як форма діяльності, є набором точок спілкування, які відображають інтенсивність внутрішнього потягу людини до взаємодії, що виявляється в різноманітті енергій та дій.

Варто зазначити, що прояви комунікабельності значною мірою залежать від ситуації, ставлення особистості до навколишнього світу та результатів її взаємодій, що є відображенням її поведінки.

У певних умовах кожен індивід може бути як товариським, так і асоціальним, відчуваючи потребу у спілкуванні або ж не маючи такої потреби. В численних дослідженнях було виявлено, що окремим особам притаманні індивідуальні та формальні форми соціальної активності.

О. Саннікова зазначає, що існує схильність до певних переваг у комунікабельності, які неминуче впливають на стиль поведінки та сприйняття навколишнього світу. Вчена пов'язує це з тим, що значні та ефективні показники здатні впливати на перебіг психічних явищ, змінюючи їх динаміку, наскільки вони можуть значно їх модифікувати [50]. Емпіричні дослідження показують, що при однаковому ставленні до групи форма цих взаємин є різною, часто навіть протилежною (наприклад, у оптимістичної та апатичної особистості), і навпаки, однакові прояви соціальності можуть по-різному виявлятися у відносинах з тим самим об'єктом.

Ми припустили, що, як емоційний фон, який характеризує людину, так і комунікабельність є певною характеристикою. Можливо, це найбільш яскраво проявляється у осіб, схильних до певних полюсів, наприклад, вираження (або відсутності) однієї (або кількох) ознак комунікабельності в контексті відсутності вираженості інших.

На **рис. 2.1** представлений профіль комунікабельності групи людей з високим рівнем самовдосконалення (С+) та групи людей з низьким рівнем саморозвитку (С-).

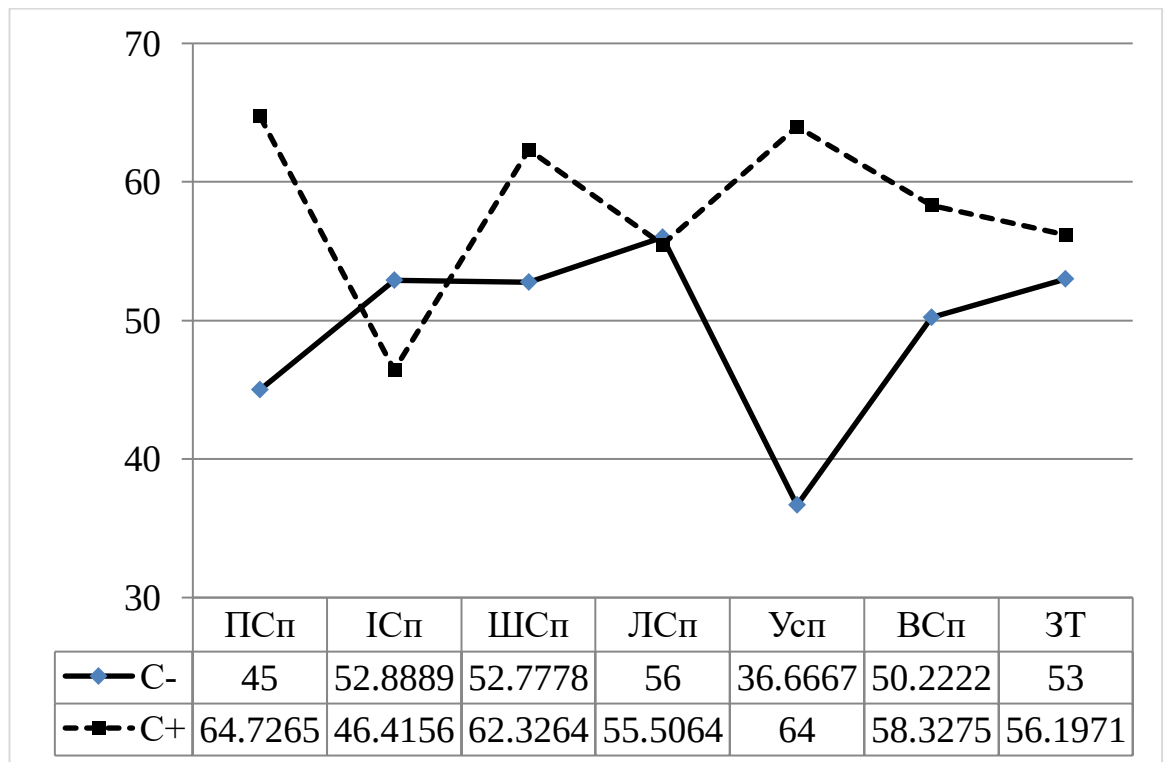


Рис. **2.1. Профілі** товариськості осіб з низьким С- та високим С+ рівнем саморозвитку

Примітки. Умовні скорочення шкал: ПСп – потреба в спілкуванні, І – ініціативність в спілкуванні, Ш – широта спілкування, У – усталеність спілкування, В – виразність спілкування, ЗТ – загальний показник товариськості

У подальшому показники доступності розташовуються на осі ОХ, значення, виражені у відсотках, розміщуються на осі ОУ. Медіана ряду

проходить через 50%. Значення, що перевищують середню лінію, належать до позитивного полюсу, що вказує на виражену ознаку, а значення нижче середньої лінії - до негативного полюсу, що вказує на слабе проявлення ознаки.

Таким чином, візуальний аналіз отриманих профілів виявляє відмінності за показниками стійкості уподобань (УСп) - цей показник демонструє, наскільки стабільні особисті переваги учасників в різних ситуаціях і контекстах. У залежності від рівня саморозвитку, стійкість уподобань може відображати певну здатність адаптуватися до змін, а також збереження вподобань у стресових або нових умовах. Учасники з високими показниками саморозвитку можуть мати більш стабільні уподобання; потреби в спілкуванні (ПСп) - потреба в спілкуванні вказує на рівень комунікативної активності та бажання взаємодіяти з іншими людьми. Люди з високими показниками потреби в спілкуванні зазвичай мають активну соціальну позицію, прагнуть бути залученими до нових комунікативних контекстів і мають більш розвинену здатність до взаємодії. Цей показник також може бути тісно пов'язаний з екстраверсією і соціальною адаптацією; та експресивності в комунікації (ВСп) - показник експресивності в комунікації визначає, наскільки яскраво та виразно людина демонструє свої емоції і думки під час спілкування. Високий рівень експресивності свідчить про відкритість і готовність до емоційного самовираження, що є важливим аспектом емоційного інтелекту та розвитку особистісної комунікації.

Представники групи (С+) виявляють зацікавленість у знайомстві з новими людьми, відчують потребу ділитися своїми думками та почуттями з іншими, є балакучими та активними, охоче спілкуються з малознайомими людьми, не люблять залишатися на самоті й зазвичай проводять вільний час у компанії (PSP+). Вони схильні до тривалих, стабільних дружніх стосунків з невеликою групою людей (U+).

До кола спілкування входять особи різного віку, статі та професій (Ш+). Їх об'єднує виразність емоцій у зовнішньому прояві: міміка, жести, емоційна насиченість мови тощо (В+).

Члени групи (С–) схильні до знайомств з новими людьми, але їхні стосунки часто бувають поверхневими (Y–), вони воліють випадкові розваги і можуть працювати наодинці (PS–). Однак, обидві групи мають спільну рису — здатність легко адаптуватися до чужого середовища (Л+), проявляють ініціативність у створенні зв'язків, налагоджують знайомства, які часто переростають у дружні стосунки, а також здатні самостійно ініціювати розмови з іншими людьми, враховуючи свої власні потреби та інтереси (І+).

2.7. Прояви властивостей особистості за методикою Р. Кеттелла представників різних груп

У першому розділі дослідження було з'ясовано, що особистісний розвиток тісно пов'язаний із виявленням певних рис особистості, таких як цинізм, напруга, фрустрація, соціальна сміливість, активність, емоційна нестабільність, домінування, слабкість, автономія, відвертий радикалізм та інші. Враховуючи це, було обрано якості, що відповідають зазначеним характеристикам. Для цього було побудовано профіль особистісних факторів за Р. Кетеллом (рис. 2.2) у групах досліджуваних.

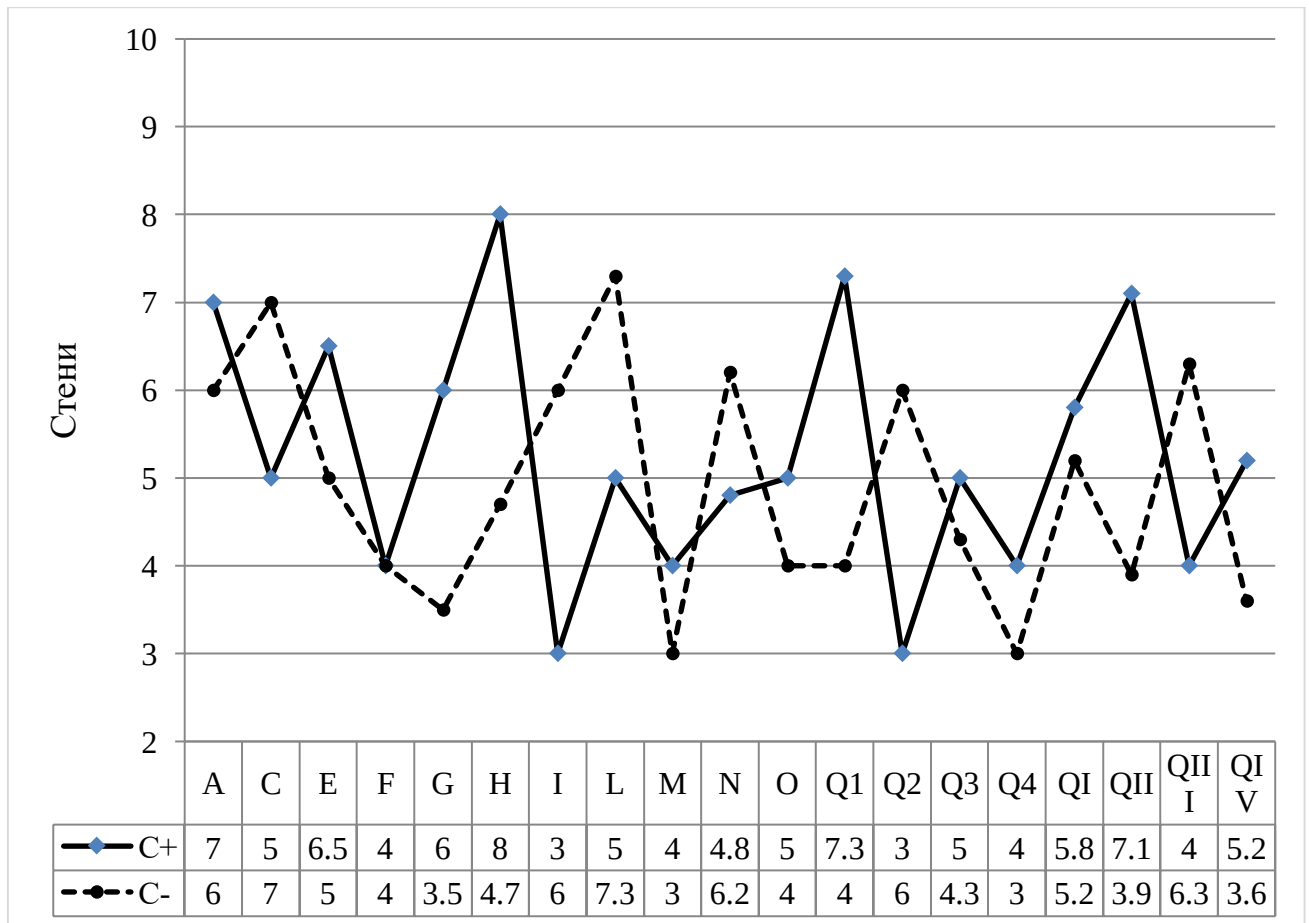


Рис. 2.2. Профілі факторів особистості за Р. Кеттеллом осіб з різним рівнем саморозвитку

Примітка: умовні позначення: А (афективність – емоційна стабільність), С (сила – вразливість «Я»), Е (домінування – підкорення), F (безпека – тривожність), G (сила – слабкість «Понад-Я»), Н (сміливість – боязкість), І (гнучкість – рішучість), L (підозрілість – довірливість), М (фантазійність – практичність), N (глибина розуміння – наївність), О (схильність до відчуття провини – самовпевненість), Q1 (радикалізм – традиціоналізм), Q2 (самостійність – групова залежність), Q3 (високий – низький самоконтроль), Q4 (напруженість – релаксація), QI (екстраверсія – інтроверсія), QII (тривожність – емоційна стійкість), QIII (кортикальна активність – сенситивність), QIV (незалежність – підкорення).

Огляд побудованих профілів показав, що індивідуальні характеристики факторів особистості виражаються не тільки через унікальне поєднання показників у кожній групі, а й через досягнуті ними значення (бали).

Для аналізу профілів було відсортовано найбільш значущі елементи кожного профілю за відхиленнями від середньої лінії в порядку спадання, і відповідні результати наведено в таблиці 2.7. Такий підхід дозволяє систематизувати основні аспекти та визначити характерні психологічні особливості членів кожної групи.

Аналіз профілів зосереджує увагу на психологічних рисах представників двох досліджуваних груп.

Таблиця 2.7

Ранжування показників факторів особистості (за Р. Кеттеллом) у групах, що порівнюються

Ранг показників	Групи (типи) що порівнюються	
	C+	C–
1	H+ сміливість	L+ підозрілість
2	Q1+ радикалізм	C+ сила «Я»
3	E+ домінантність	N+ проникливість
4	A+ афектотімія	M– практичність
5	QIII+ кортикальна жвавність	G– слабкість «Понад-Я»
6	I– твердість	Q4– розслабленість

Візуальний аналіз профілю свідчить про те, що представникам групи осіб з високим рівнем саморозвитку (C+) властиві сміливість (H+), радикалізм (Q1+), афектотімія (A+), домінантність (E+), кортикальна жвавність (QIII+), твердість (I–).

Таким чином, можна зробити висновок, що особи з високим рівнем особистісного розвитку (C+) мають такі якості, як відвага, активність, готовність до ризику та взаємодії з новими людьми в незнайомих обставинах, здатність приймати самостійні, нетрадиційні рішення, схильність до ініціативності та лідерських проявів, рішучість у критичних ситуаціях (H+). Одним з яскравих аспектів соціальної відваги є чуйність, доброзичливість, прагнення відкрито виражати себе у своїй поведінці. Варто зазначити, що

соціально сміливі особи часто не усвідомлюють потенційної небезпеки. Прояв цієї якості у характеристиці толерантної особистості підтверджує її здатність відчувати себе в безпеці, відмовляючись від захисту від інших людей чи соціальних груп. Проте ці риси супроводжуються безтурботністю та зневагою до ризику, що може спричинити шкоду.

Члени групи (C+) характеризуються високою відкритістю до змін і нових ідей, що дозволяє їм гнучко реагувати на зміни в навколишньому середовищі. Вони критично ставляться до авторитетів і традицій, що відображає їх схильність до самостійного мислення та інтелектуальної незалежності. В їхній поведінці часто присутні радикальні погляди, прагнення до аналізу та критики, а також високий рівень цікавості та поінформованості.

Ці індивіди відзначаються інтелектуальним інтересом і схильністю до вільнодумства, не обмежуючись стереотипами або загальноприйнятими нормами. Вони часто шукають нові способи вирішення проблем і знаходять нестандартні підходи до завдань. Недовіра до влади може бути однією з характерних рис їхнього світогляду, що вказує на їх прагнення до більшої автономії та незалежності в мисленні і діях. Таким чином, індивіди з високим рівнем саморозвитку можуть виступати рушійною силою змін і нових ідей, сприяючи розвитку і прогресу як у власному житті, так і в соціумі загалом.

Їм притаманна розвинена комунікабельність, здатність легко встановлювати особисті контакти, відкритість, здатність адаптуватися до нових обставин, активність у вирішенні групових конфліктів (A+). Здатність адаптуватися до нових обставин є ще однією важливою рисою таких осіб. Вони не бояться змін і здатні швидко орієнтуватися в незнайомих ситуаціях, що дозволяє їм ефективно взаємодіяти в різних умовах. Така гнучкість дає можливість підтримувати позитивні стосунки навіть у складних і нестабільних ситуаціях. Активність у вирішенні групових конфліктів є також однією з їхніх сильних сторін. Вони здатні знаходити компроміси та забезпечувати конструктивну взаємодію між членами групи, сприяючи

створенню гармонійного середовища. Вони вміють не лише виявляти ініціативу, а й ефективно управляти процесом вирішення конфліктів, допомагаючи знизити напругу та забезпечити взаєморозуміння серед усіх учасників.

Вони прагнуть до домінування, мають скептичне ставлення до вказівок і наказів, демонструють самостійність, завзятість, впевненість у собі, здатність діяти незалежно (E+). У цій групі респондентів також спостерігається збалансованість із середнім рівнем самоконтролю (Q3+), що дає можливість обирати оптимальні стратегії поведінки при керуванні, навіть якщо необхідно обмежити прояви власної самостійності. Ці люди відзначаються практичністю, раціональним підходом, орієнтовані на досягнення результатів (QIII+).

Натомість представники групи з низьким рівнем особистісного розвитку (C-) виявляють цинізм (Л+), домінування «Я» (С+), інтуїцію (Н+), практичність (М-), слабкість «Понад-Я» (З-), розслабленість (Q4-). Ці особи відзначаються високою самостійністю, схильністю уникати відповідальності, підозрілістю, недовірою до інших, зокрема до своїх друзів, яких вони можуть вважати нечесними. Вони схильні триматися окремо від інших, відчують заздрість до успіхів оточуючих і вважають, що їх недооцінюють. У спілкуванні вони можуть бути впертими, але дратівливими, не виносять конкуренції.

Ці особи часто переоцінюють себе, що виражається в підвищеній самооцінці, і виражають недовіру до інших, про що свідчить їхня підозрілість (Л+). Вони здатні до самореалізації, мають стійкість до стресу, демонструють витривалість і емоційну стабільність у ситуаціях, що потребують витримки. Здатність діяти з розумом дозволяє їм бачити ситуації реалістично і не приховувати своїх недоліків, хоча вони не звертають уваги на дрібниці. Вони можуть дотримуватись правил та етикету (С+), цінують практичність і ефективність результатів. У спілкуванні ці люди проявляють дипломатичність, емоційну стійкість, інтуїцію та обережність (Н+).

Їм властива швидкість вирішення практичних завдань, оперативність та прагматизм, організованість поведінки відповідно до зовнішніх обставин, реалістичний підхід до ситуацій, зацікавленість у збереженні законності та соціального статусу (М–). Вони вразливі до емоційних впливів, ролі випадку та обставин, схильні до задоволення своїх бажань і прагнуть отримати вигоду в будь-яких умовах. Їх поведінка часто нестабільна, вони легко кидають незавершені справи, є ледачими, нечесними, егоїстичними, з низьким рівнем морального самоконтролю. Вони нехтують моральними принципами і можуть вдаватися до обману та хитрощів (С–). Такі люди мають малу мотивацію до досягнення нових цілей, задоволені своїм теперішнім становищем, відчують втому і відсутність ініціативи (Q4–).

Їхнє ставлення до життя часто характеризується відчуттям втоми, апатії або безвиході. Вони можуть відчувати брак енергії та натхнення для змін, часто перебуваючи в стані задоволення від поточного стану речей, навіть якщо він не відповідає їхнім потенційним можливостям. Це також може бути результатом неусвідомленої або невираженої потреби в розвитку, що призводить до пасивності і відсутності ініціативи. Без чіткої внутрішньої мотивації ці люди можуть відчувати труднощі в досягненні нових цілей, оскільки відсутність прагнення до самовдосконалення обмежує їхню здатність ставити перед собою амбітні завдання і досягати їх.

Це може призвести до стабільного стану без змін, де відсутність ініціативи ще більше поглиблює відчуття застою та незадоволення.

2.8. Специфіка самоактуалізації в групах осіб з високим та низьким рівнем саморозвитку

Теоретичний аналіз літературних джерел показує, що люди, які досягли процесу самоідентифікації, володіють певними рисами, що виділяють їх серед інших. Ці люди мають високий рівень прийняття інших, не відчують необхідності в їхньому вихованні чи контролі, а також здатні будувати

глибокі і змістовні міжособистісні зв'язки. Такі риси є важливими проявами процесу самоактуалізації, що охоплює постійне зростання і розвиток особистості.

Самореалізація, в свою чергу, передбачає наявність вроджених можливостей для розвитку певних психологічних якостей. Ці якості повинні бути виявлені та розкриті у реальному житті, за умови відповідного середовища та умов. Таким чином, самореалізація тісно пов'язана з процесом усвідомлення та розвитку свого потенціалу, що дозволяє людині реалізувати себе в різних аспектах життя, досягати гармонії з іншими людьми та з навколишнім світом.

Для дослідження специфіки шкали самоактивації двох відібраних нами груп людей було використано «Тест самоактивації» (Альошина Є.Ю., Гозман Л.Я., Дубовська Є.М., Кроз М.В., 1987). Профілі самореалізації осіб з високим і низьким рівнем самореалізації представлені на рисунку 2.3.

Для того, щоб здійснити аналіз профілів, проранжуємо найбільш виражені показники кожного профілю за їх відхиленням від середньої лінії ряду за зменшенням значень, результати якого викладено в табл. 2.8.

Таблиця 2.8

Ранжування показників самоактуалізації у групах, що порівнюються

Ранг показників	Групи (типи) що порівнюються	
	С+	С–
1	Г+	СП+
2	ОЧ+	ППл+
3	ППл+	Сен+

4	П+	Г–
5	ПП+	ПП–

Таким чином, індивіди з високим рівнем особистісного розвитку (С+) демонструють високу адаптивність у вираженні своїх цінностей через поведінку та взаємодію з іншими людьми. Вони здатні швидко і адекватно реагувати на змінні обставини, що свідчить про глибоке та справжнє спілкування з навколишнім середовищем. Така особистість здатна до самовираження, відкритості та чесності у взаємодії, зберігаючи орієнтацію на здорові міжособистісні зв'язки, без схильності до нещирості або маніпулювання. Це підкреслює їхню внутрішню цілісність і стабільність, що є важливими компонентами особистісної зрілості. Вони не лише адаптуються до змін, але й активно визначають свою роль у взаємодії, завдяки чому здатні ефективно будувати здорові і конструктивні стосунки в різних соціальних контекстах (Г+).

Індивіди з високим рівнем саморозвитку (С+) мають здатність жити в теперішньому моменті, що дозволяє їм повноцінно переживати свій досвід без надмірного застрягання в минулому або занепокоєння про майбутнє. Вони сприймають своє життя як єдину і цілісну історію, де минуле, теперішнє і майбутнє взаємопов'язані і створюють основу для їхнього розвитку. Такий підхід дозволяє їм зберігати внутрішню гармонію і фокусуватися на тому, що відбувається зараз, що сприяє більш ефективному прийняттю рішень і діям, орієнтованим на позитивний результат. Це також допомагає їм розуміти свої емоції, взаємодіяти з іншими людьми з високим рівнем емпатії і адекватно реагувати на життєві виклики. Вони оцінюють своє життя як єдине і цілісне (ОЧ+).

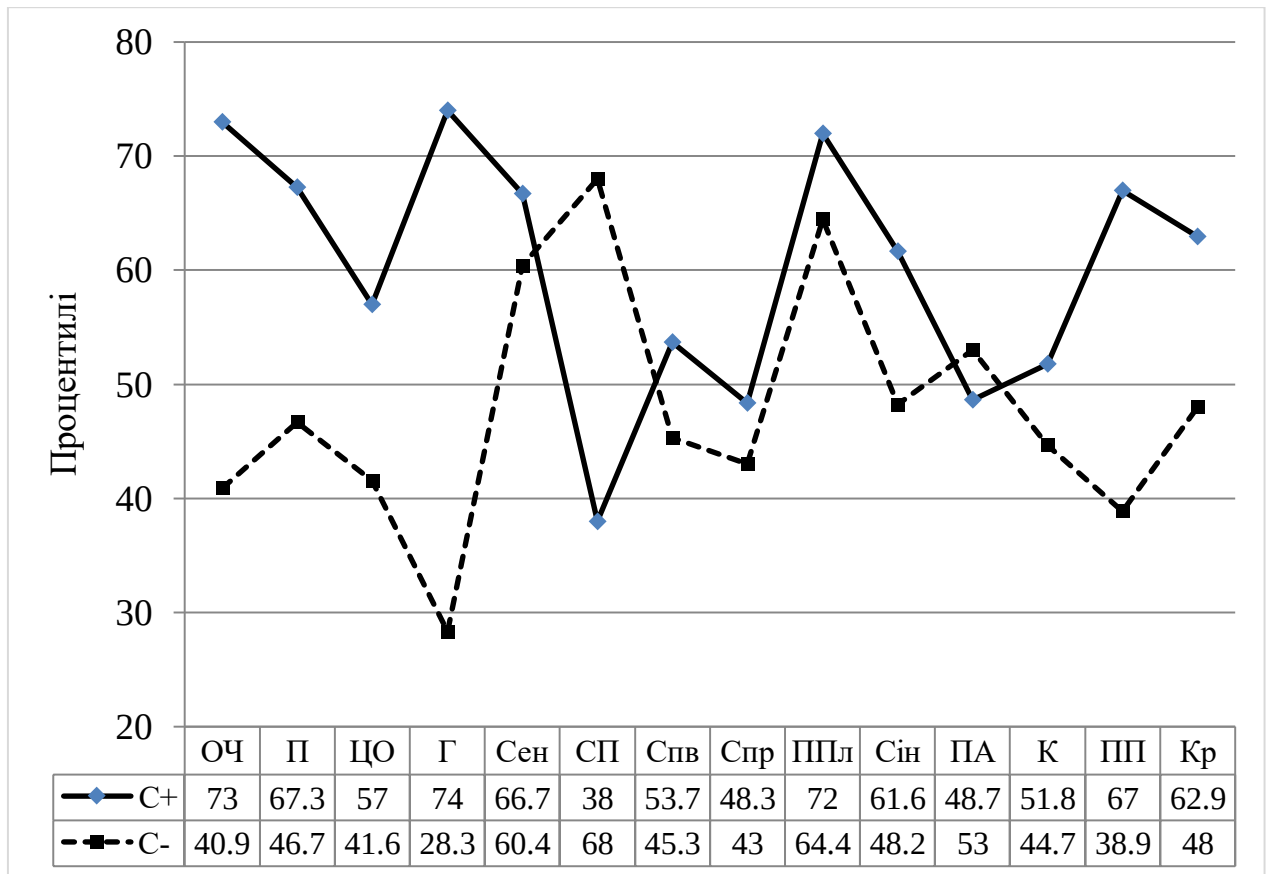


Рис. 2.3. Профілі самоактуалізації осіб з високим і низьким рівнем саморозвитку.

Примітки: Скорочення умовної шкали: ОЧ – орієнтація на час, П – підтримка, ЦО – ціннісні орієнтації, Р – гнучкість поведінки, Сен – чутливість, СП – спонтанність, СПв – самооцінка, Спр – самопізнання, ППЛ – визнання людської природи, Сін – співпраця, ПА – прийняття агресії, К – контакт, ПП – інтелектуальні потреби, Кр – креативність.

Ці особистості характеризуються здатністю до створення щирих і гармонійних міжособистісних зв'язків, природним співпереживанням, чесністю, відкритістю, добротою (ППЛ+). Вони мають рухливі цілі, установки та переконання, не виявляючи ворожості до інших і не конфліктує з соціальними нормами (Р+). Їхні інтелектуальні потреби високі, вони відкриті до нових вражень, прагнуть до безкорисливого пізнання нового та задоволення різноманітних потреб (ПП+).

Особи з низьким рівнем саморозвитку (С-) зазвичай не мають чіткої орієнтації на власні цілі та значною мірою орієнтуються на зовнішні впливи, що визначають їхню поведінку. Вони не здатні приймати усвідомлені рішення, а часто діють за схемами, які встановлені іншими людьми або соціальними стандартами, не замислюючись над їхньою доцільністю чи власними переконаннями. Така поведінка є результатом відсутності внутрішньої мотивації та слабкої здатності до самопізнання, що вказує на низький рівень самоактуалізації та самовизначення. Відсутність свідомого вибору і залежність від зовнішніх факторів значно обмежує можливості особи для досягнення справжнього особистісного зростання та розвитку. Вони не бояться діяти природно, вільно виражаючи свої почуття навколишнім (СП+). Вони добре усвідомлюють свої потреби та емоції, відображаючи їх адекватно (Сен+), але можуть бути дещо жорсткими, прагнучи отримати більше вигоди від взаємодії. Вони часто орієнтуються на задоволення потреб у навчанні, освоєнні нових знань і пошуках нових контактів (ПП-).

Отже, емпіричне дослідження психологічних особливостей осіб із різним рівнем саморозвитку підтвердило, що виразність характеристик, пов'язаних із саморозвитком, безпосередньо визначає загальну картину особистісних рис. Ці результати узгоджуються з попередніми дослідженнями, що показують, як рівень саморозвитку впливає на індивідуальні відмінності, такі як комунікативні навички, емоційна чутливість, здатність до самоконтролю та інші важливі аспекти психічного та емоційного здоров'я.

Це підтверджує концепцію, що саморозвиток не лише є показником внутрішнього зростання особистості, але й активно формує її поведінкові та комунікативні особливості, а також визначає здатність до соціальної взаємодії та адаптації в різних соціальних контекстах. Такі результати вказують на важливість розвитку навичок саморозвитку для покращення міжособистісних взаємин і підвищення якості життя.

ВИСНОВКИ ДО ДРУГОГО РОЗДІЛУ

У цьому дослідженні за допомогою кореляційного аналізу ми розглянули взаємозв'язки між показниками саморозвитку, що дозволяє не тільки визначити характер цих зв'язків, але й оцінити характеристики відповідних заходів особистісного розвитку. Для дослідження було обрано вибірку з 86 осіб, поділених на дві групи. Перша група складалася з людей другого курсу навчання ($n=44$), а друга група включала осіб із четвертого курсу навчання ($n=42$). Щодо кореляцій між показниками самоактуалізації та особистісних рис, варто зауважити, що отримані зв'язки в різних групах мають певні відмінності, що підтверджує нашу гіпотезу про наявність цих відмінностей. Вони будуть детально розглянуті за допомогою якісного аналізу показників в окремих групах.

Для подальшого порівняння та виявлення відмінностей між рівнем особистісного розвитку та характеристиками особистості, що визначають його прояви, ми обрали осіб з високим рівнем загального індексу саморозвитку ($C+$, $n=15$) за допомогою методу "асів", а також осіб з низьким рівнем цього індексу ($C-$, $n=17$).

Аналіз профілю комунікабельності осіб з високим і низьким рівнем саморозвитку показує різницю в таких показниках, як стійкість до спілкування ($УСп$), потреба в спілкуванні ($ПСп$) та експресивність в комунікації ($ВСп$).

Дослідження профілю факторів особистості за ОІБ Р. Кателі показує, що особи з високим рівнем саморозвитку ($C+$) мають такі характеристики, як сміливість ($H+$), радикалізм ($Q1+$), прихильність ($A+$), схильність до домінування ($E+$), кора головного мозку ($QII+$), рішучість ($I-$). У той час як представники групи з низьким рівнем саморозвитку ($C-$) демонструють такі риси, як цинізм ($L+$), сила «Я» ($C+$), інтуїція ($N+$), практичність ($M-$), слабкість «Над-Я» ($G-$), схильність до слабкості ($Q4-$).

Аналіз профілю самопрезентації осіб з високим та низьким рівнем саморозвитку вказує на те, що індивіди з високим саморозвитком (С+) проявляють гнучкість в поведінці (Р), вміння ефективно керувати часом (ОЧ), визнання людської природи (ППЛ), підтримку (П), інтерес до пізнавальних потреб (ПП). Натомість особи з низьким рівнем саморозвитку (С-) часто демонструють спонтанність (СП), прийняття людської природи (ППЛ) та чутливість (Сен).

ВИСНОВКИ

Теоретичний та емпіричний аналіз чинників саморозвитку особистості підтверджує уявлення про саморозвиток як складний, багатогранний і змінний процес організації психологічної реальності людини. Якщо розглядати саморозвиток як безперервний процес особистісних змін, який може бути усвідомленим і контрольованим, то можна виділити дві основні позиції для вивчення цього феномена: 1) саморозвиток як адаптація до змінюваного світу, 2) саморозвиток як особистісне зростання. Перша позиція є необхідною умовою психологічного виживання, підтримки балансу в міжособистісних стосунках та збереження психологічного благополуччя. Друга, в свою чергу, є виразом надситуативної активності, творчого підходу та самореалізації особистості, що є умовою її психологічного здоров'я та життєздатності.

Процес самореалізації особистості має специфічні індивідуальні риси, які проявляються як в окремих її компонентах, так і в кількісному вимірі. Існують різні рівні та форми самореалізації. Вищий рівень самореалізації включає критерії задоволення та продуктивності, які є важливими як для особистості, так і для суспільства. Здатність до суб'єктивного саморозвитку – усвідомленого та самокерованого процесу змін – не лише підтримує психологічне здоров'я і задоволення людини, а й формує певні риси особистості.

У дослідженнях саморозвитку особистості виділяється низка характеристик, які можуть впливати на розвиток індивідуальності, тобто виконують роль чинників саморозвитку. Вважається, що такі риси, як цинізм, тривожність, розчарування, соціальна рішучість, активність, емоційна лабільність, домінуючі тенденції та поганий самоконтроль, можуть відігравати подвійну роль. Наприклад, хоча деякі з цих характеристик (цинізм, тривожність, розчарування) можуть перешкоджати позитивному саморозвитку, у певних умовах вони здатні стимулювати самопізнання,

рефлексію та особистісний ріст. Інші риси, такі як соціальна рішучість, професіоналізм, надійність, життєздатність, комунікабельність і психологічне здоров'я, зазвичай сприймаються як такі, що сприяють гармонійному розвитку особистості. Високий рівень задоволеності життям та відчуття щастя також вважаються важливими для підтримки особистісного зростання, оскільки вони забезпечують позитивну емоційну основу для реалізації цілей і самовдосконалення. Таким чином, хоча деякі з цих характеристик можуть створювати певні виклики, разом вони формують багатогранний фундамент, який стимулює розвиток індивідуальності, сприяє самопізнанню та підвищує готовність до змін.

Для оцінки особливостей саморозвитку особистості було застосовано комплекс стандартизованих психодіагностичних методик, що відповідали цілям дослідження. Емпіричне дослідження проводилося в кілька етапів. На першому етапі визначалася логіка та напрямок дослідження, а також обґрунтовувалася вибірка учасників. На наступному етапі здійснювався збір даних та їх подальша обробка і інтерпретація.

Кореляційний аналіз, проведений на основі результатів дослідження всієї вибірки та окремих підгруп, виявив значні статистично значущі взаємозв'язки між багатьма показниками комунікабельності, самоактуалізації, властивостей особистості та саморозвитку.

Якісне дослідження виявило, що індивіди з високим рівнем саморозвитку (С+) демонструють високу комунікабельність, стійкість у спілкуванні, сміливість, енергійність, готовність до ризикованих ситуацій та співпраці з незнайомими людьми в нових умовах. Вони здатні приймати незалежні, нестандартні рішення, схильні до авантюризму та лідерства, володіють рішучістю в критичних ситуаціях. Їм властиві радикальні погляди, аналітичне мислення, критичність, інтелектуальні зацікавлення, обізнаність, відкритість до нових ідей і скептицизм щодо авторитетів. Вони мають високі соціальні навички, легкість у встановленні міжособистісних контактів, швидко адаптуються до нового оточення і активно беруть участь у вирішенні

конфліктів у групах. Такі особи орієнтовані на лідерство, схильні до скептицизму щодо встановлених норм і настанов, мають незалежність, рішучість та самовпевненість. Ці риси поєднуються з помірним рівнем самоконтролю, практичністю, логічним підходом до вирішення завдань і орієнтацією на власні сили. Вони демонструють високу адаптивність у реалізації своїх цінностей, швидко реагують на зміни в навколишньому середовищі, що вказує на автентичну взаємодію з іншими людьми, здатність до саморозкриття та відкритість у спілкуванні. Ці люди відзначаються чесністю, довірою до оточуючих, відсутністю фальші й маніпуляцій, а також гармонійними і щирими стосунками з іншими.

Представники групи з низьким рівнем саморозвитку (С–) характеризуються недовірливістю, підозрілістю та обережністю. Їхні вчинки і інтереси часто мають сталий характер, вони демонструють витримку, емоційну стійкість, стійкість до змін, орієнтацію на реальність. У спілкуванні вони проявляють дипломатичність, емоційну витриманість, проникливість і обережність. Ці особи мають низьку мотивацію досягнення, задовольняються наявним, часто відчують втому, відсутність ініціативи, схильні до непостійності, швидко кидають початі справи, ледачі, недобросовісні, егоїстичні, з низьким рівнем морального контролю. Їм притаманна спонтанність, що не означає відсутність здатності до обдуманих і цілеспрямованих дій, але свідчить про здатність діяти природно і відкрито, виражаючи свої емоції. Однак ці особи можуть бути ригідними, невпевненими в собі, відчують сумніви щодо своєї привабливості та чи можуть принести задоволення спілкуванням з ними.

Отже, емпіричне дослідження показало, що вираженість цієї багатокомпонентної характеристики формує загальний портрет особистості із властивостями особистості, що є чинником саморозвитку. Крім того, отримані психологічні портрети співпадають з загальними характеристиками осіб з різним рівнем саморозвитку і здебільшого відповідають результатам інших досліджень, що стосуються саморозвитку особистості.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Аверін М. Метод самоорганізації особистості та його соціальнопедагогічні перспективи. Кроки до компетентності та інтеграції в суспільство: науково-методичний збірник. Ред. кол. Софій Н., Єрмаков І. та ін. Київ: Контекст, 2000. 336 с.
2. Бабчук О.Г., Бикова С.В. Особливості саморозвитку особистості майбутніх фахівців. *Теорія і практика сучасної психології*. Запоріжжя, 2020. №1. Т.1 С.8–13.
3. Барчій М. Самовиховання особистості студента в процесі професійної підготовки. *Психологічні виміри культури, економіки, управління: науковий журнал*. Львів: Т. 11, 2018. С. 271–281.
4. Бех І. Д. Особистісно-орієнтована модель виховання як науковий конструкт *Психолого-педагогічні проблеми сільської школи : зб. наук. праць*. Умань: УДПУ ім. Павла Тичини, 2002. Вип. 3. 14 с.
5. Водолазська О.О. Індивідуально-психологічні особливості осіб із різним рівнем професійного самозмінювання. *Науковий журнал Habitus. Випуск 15*. Одеса: Видавничий дім «Гельветика», 2020. С.108-113.
6. Водолазська О.О., Зоріна А.І. Ставлення до майбутнього осіб з різним рівнем саморозвитку. *Перспективи та інновації науки*. №3(3). Київ: Видавнича група «Наукові перспективи», 2021. С.220-231.
7. Главацька О. Л. Основи самовиховання особистості: навчально-методичний посібник. Київ: Кондор, 2008. 206 с.
8. Гавронська Т. В. Свобода як самореалізація і самовиховання особистості в контексті її власного конструювання *Гілея*. 2010. № 32. С. 184-191.
9. Герасимець Н. В. Духовні виміри буття особистості (соціальнофілософський аспект). *Філософський альманах: Зб. наук. пр.* Київ: Мультиверсум, № 62, 2007. – С. 93-103.
10. Грицаєнко Л. М. Самостійна робота студентів як процес самовиховання, саморозвитку особистості майбутніх педагогів. *Науковий*

часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Педагогічні науки: реалії та перспективи, № 5 (69), 2019. С. 50-55.

11. Горбань Ю. І. Самоосвіта та саморозвиток студента в динаміці цивілізаційних процесів. монографія О.С. Сергеєнко, Київ: Видавництво Ліра-К, 2019. 284 с.

12. Гончарук П. А. Психологія навчання. Київ: Вид-во при Київському держ. ун-ті вид-го об'єд. «Вища школа», 1985. 144 с.

13. Психологія групової ідентичності: закономірності становлення: [монографія] / [П. П. Горностай, О. А. Ліщинська, Л. Г. Чорна та ін.] ; за наук. ред. П. П. Горностая. К. : Міленіум, 2014. 252 с.

14. Гуманістична психологія: Антологія: навч. посібник: у 3-х т. / упорядн. і наук. ред. Р. Трач (США) і Г. Балл (Україна). К.: Унів. вид-во Пульсари, 2001. Том 2: Психологія і духовність: (світоглядні аспекти гуманістично зорієнтованих напрямів у сучасній західній психології). 2005. 279 с.

15. Грищенко С. В. Методи самовиховання як необхідна складова професійної підготовки майбутніх соціальних педагогів. *Духовність особистості: методологія, теорія і практика: збірник наукових праць*. Вип. 5(28). Луганськ: Вид-во Східноукр. нац. ун-ту імені В. Даля, 2008. С. 34–42.

16. Євченко І. М. Теоретичний аналіз проблеми самоствердження особистості *Вісник КНТЕУ*. 2012. № 4 (84). С. 112-120.

17. Єрмаков І. Педагогіка життєтворчості : орієнтири для ХХІ століття. Кроки до компетентності та інтеграції в суспільство: наук.- метод. зб. Київ: Контекст, 2000. С. 14–19.

18. Калініченко А. І. Самовиховання як фактор формування особистості. *Наукові записки Вінницького державного педагогічного університету*. 2000. С. 68–73.

19. Коваленко Е. А. Усвідомлений саморозвиток особистості в сучасних умовах. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна*. Харків, 2014. № 1092. С. 71–78.

20. Корнєв М.Н., Коваленко А.Б. Соціальна психологія. Підручник. К.: 1995. 304 с
21. Кузнецов О, І., Платковська О. В., Савченко І. Г. Психологічні ресурси особистісного саморозвитку особистості. *Вісник ХНПУ імені Г.С. Сковороди, Психологія*, № 62. 2019. С. 214-228
22. Кучера Т. Сенс життя як етична проблема. ДВНЗ «Київський національний економічний університет імені Вадима Гетьмана», 2012. С. 79-91.
23. Кузікова С. Б. Феноменологія саморозвитку особистості: визначення поняття. *Науковий вісник Миколаївського державного університету імені В. О. Сухомлинського. Серія: Психологічні науки*. 2013. Вип. 10. С.171–176.
24. Кузікова С.Б. Психологічні основи становлення суб'єкта саморозвитку в юнацькому віці : [монографія]. Суми : МакДен, 2012.410 с.
25. Кузікова С.Б. Структурно–змістовий аналіз феномена особистісного саморозвитку. *Проблеми сучасної психології: Збірник наукових праць Кам'янець–Подільського національного університету ім. Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України* / За ред. С.Д. Максименка, Л.А. Онуфрієвої. Вип.. 10. Кам'янець–Подільський: Аксіома, 2010. С. 365–377.
26. Компетентнісний підхід у сучасній освіті: світовий досвід та українські перспективи : бібліотека з освітньої політики. Під заг. ред. Овчарук О. В. Київ: К.І.С., 2004. С. 86–90.
27. Компетентність саморозвитку фахівця: педагогічні засади формування у вищій школі / О.О.Біла, Т.Р.Гуменникова, Я.В.Кічук та ін.; Наук. ред., упорядкув. Н.В.Кічук; Півден. наук. центр АПН України. Ізмаїл. держ. гуманіт. ун-т. Ізмаїл, 2007. 235 с.
28. Левківський М. В., Микитюк О. М. Історія педагогіки: навч. посіб. За ред. Левківського М. В. Харків: ОВС, 2002. 240 с

29. Лосєва Н.М. Саморозвиток викладача вищої школи: Навчальний посібник. Д.: ДонНУ, 2003. 336 с.
30. Лозовой В.О., Сідак Л.М. Саморозвиток особистості у філософській рефлексії та соціальній практиці [Текст] : монографія. Х : Право, 2006. 256 с.
31. Лущикова Д. В. Цінність саморозвитку особистості в інформаційному суспільстві. *Проблеми сучасної психології. Збірник наукових праць КІНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г.С.Костюка АПН України.* № 10. 2010. 5 с.
32. Максименко С. Д. Генетикопсихологічні витоки розвитку і саморозвитку особистості. Актуальні проблеми психології : зб. наук. праць. 2008. Вип. 7. С. 7–17.
33. Міляєва В.Р., Бреус Ю.В. Формування компетентності саморозвитку особистості як основа підготовки майбутнього фахівця. Проблеми загальної та педагогічної психології: зб. наук. пр. Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України. 2011. Т. XIII. Ч. 7. С. 120-128.
34. Маслоу А. Мотивация и личность / 3-е изд. 2012. 352 с.
35. Мамардашвілі, Мераб Костянтинович. Філософський енциклопедичний словник / В. І. Шинкарук (гол. редкол.) та ін. Київ : Інститут філософії імені Григорія Сковороди НАН України : Абрис, 2002. С. 359. 742 с.
36. Оніпко З. С. Особливості психологічних бар'єрів саморозвитку особистості студента. Науковий журнал «Габітус», 2021. Вип. 22. С. 90- 95.
37. Орішко Н. К. Специфіка самовдосконалення особистості на різних етапах її онтогенезу // *Проблеми сучасної психології.* № 21. С. 507-519.
38. Особистісний і професійний розвиток людини в нових соціально-економічних умовах. Професійна діагностика. Упорядник Гончаренко Т. Київ: Ред. загальнопед. газ., 2004. С. 88–98.
39. Отич О. Освіта дорослих у суспільстві знань. Освіта дорослих у перспективі змін: інновації, технології, прогнози: монографія; за ред. А.

Василюк, А. Стоговського. Ніжин: Видав. ПП Лисенко М. М., 2017. С. 31–47.

40. Педагогічна майстерність: підруч. Зязюн І. А., Карамушка Л. В., Кривонос І. Ф. та ін. За ред. Зязюна І. А. 2-е вид., доповн. і переробл. Київ: Вища шк., 2004. 422 с.

41. Психологія людини: Л. С. Виготський та сучасна наука : зб. ст. / за ред. М. В. Папучі. Ніжин : НДУ ім. М. Гоголя, 2018. Вип. 1. 127 с..

42. Пометун О. І. Формування громадянської компетентності: погляд з позиції сучасної педагогічної науки. *Вісник*. 2005. № 23. С. 12–13.

43. Попелюшко Р. П. Особливості впливу самооцінки на формування особистості. *Актуальні проблеми гуманітарних та природничих наук: збірник наукових праць студентів гуманітарного інституту*. В 2-х тт. Т. 1. Хмельницький: ХНУ, 2006. С. 23–25.

44. Проців Л. Проблема самовиховання особистості в українській педагогіці на межі століть. *Пріоритети сучасної української освіти і виховання в контексті завдань педагогічної науки*: матеріали педагогічних читань на пошану члена-кореспондента АПН України, доктора педагогічних наук, професора Прикарпатського університету імені Василя Стефаника Б. М. Ступарика. Івано-Франківськ: Плай, 2003. С. 94–98.

45. Проців Л. Самовиховання як важлива складова національного виховання. *Проблема української народної педагогіки в науковій спадщині М. Стельмаховича*: матеріали Перших Всеукраїнських педагогічних читань. Івано-Франківськ, 2004. С. 201–206.

46. Психологічне благополуччя осіб з різним рівнем схильності до самозмінювання // *Педагогічний альманах. Актуальні проблеми дошкільної освіти : теорія та практика* : матеріали ІІ Всеукраїнської конференції здобувачів вищої освіти і молодих учених (04 листопада 2022 року). Вип. 2. Одеса : Видавництво ТОВ «Лерадрук», 2022. С. 153-160.

47. Плаксі Т.М. Формування цілісної людини – пріоритет суспільства і системи освіти. *«Ідеї академіка Вернадського та науково-*

практичні проблеми стійкого розвитку регіонів». Матеріали XIII Міжнародної науково-практичної конференції. Кременчук: КрНУ, 2011. С. 24-26.

48. Психологічна енциклопедія. Упорядник Степанов О. М. Київ: «Академвидав», 2006. 424 с.

49. Психологія: підручник. Трофімов Ю. Л., Рибалка В. В., Гончарук П. А. та ін. За ред. Трофімова Ю. Л. Київ: Либідь, 2001. 390 с.

50. Санникова О. П. Феноменология личности: Избранные психологические труды. Одесса : СМІЛ, 2003. 256 с

51. Скробач, Н. В., Шаповал, О. А., Вишиванюк, В. Ю., Петрина, В. О. Превентивна роль самовиховання у формуванні особистості. Медична освіта, *Архів медичної медицини*, № 1 (27). – 2021. – С. 32-34.

52. Сідак Л. М. До визначення понять «розвиток», «саморозвиток», «саморозвиток особистості». Теорія і практика управління соціальними системами/ *Щоквартальний науково-практичний журнал*. Харків: НТУ «ХПІ». 2006, № 2.

53. Сухоленова О.Г. Етапи саморозвитку особистості // *Психологія: Зб. наук. праць*. 2000. 3(9). С. 98-104.

54. Тертична В. Ф. Самовдосконалення особистості: культурологічний аспект: автореф. дис... канд. філос. наук: 09.00.04. / Харків, 1999. 20 с. С. 5.

55. Терещук В. Історико-філософський аспект визначення поняття саморозвитку особистості. *Збірка наукових праць: Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. М-во освіти і науки, молоді та спорту України*, Східноєвроп. ун-т ім. Лесі Українки, № 4 (24). Луцьк. 2013. С. 10-14.

56. Терлецька Л. Г. Процес самопізнання, його структура і роль у становленні особистості *Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки*. 2012. № 14. С. 152-158.

57. Уйсїмбаєва, Н. В. Характеристика категорії «структура самовдосконалення» у психолого-педагогічному контексті. *Психологічні науки*, № 71 (2). Херсон. 2016. С. 62-66
58. Рубінштейн Сергій Леонідович. Психологічний словник-довідник / Ю. О. Приходько, В. І. Юрченко. Київ, 2012. С. 286–288.
59. Фурман А. А. Особистість у формовиявах смисложиттєвого зорієнтування. Персонологічні моделі та концепції. *Психологія особистості*, Т.8, 1, 2017. С. 77-82.
60. Чуйко, Г.В., Чаплак, Я.В., Гайсонюк, Н.А. Особливості самопрезентації студентів психологів. *Актуальні проблеми психології: зб. наук. пр. Ін-ту психології імені Г. С. Костюка НАПН України*. Т. 10, № 26. Київ. 2014. С. 851–865.
61. Чепелєва Н. В. Дискурсивні засоби самопроектування особистості. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Психологія і педагогіка*. 2013. Вип. 24. С. 7–11.
62. Чебоненко С. О., Третьак О. С. Самостійна робота студента в умовах освітньо-інформаційного середовища вищого навчального закладу. *Вісник Чернігівського державного педагогічного університету*. Вип. 80. Чернігів, 2010. С. 69–71.
63. Чошанов М. М. Професійно-педагогічна компетентність: сутність поняття. *Науковий вісник Чернівецького ун-ту. Педагогіка та психологія*. 2003. Вип. 273. С. 43–49
64. Шиловська О. М. Психологічні особливості породження наративу як засобу саморозвитку особистості: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук: спец. 19.00.01 / К. : Ін-т психології ім. Г.С.Костюка АПН України, 2003. 22 с.
65. Abulkhanova K.A. Rapport entre les groupes nationaux en Europe: evalution des similitudes etdes differences en fonction de la proximite / *Dynamiques et transitions en Europe*. Berne. 1997.

66. Amabile T. M. Creativity in Context: Update to the Social Psychology of Creativity. Boulder: Westview, 1996. 336 p.
67. Ardel M. Self-Development through Selflessness: the Paradoxical Process of Growing Wiser. In Transcending self-interest: Psychological explorations of the quiet ego. American Psychological Association, 2008. P. 221–233.
68. Bower G. H. Mood and memory. American Psychologist. 1981. № 36. P. 129–148.
69. Berscheid, E., Graziano, W., Monson, T., Dermer, M. Outcome Dependency: Attention, Attribution, and Attraction. Journal of Personality and Social Psychology, 34 (5), 1976. 978-989.
70. Buchanan, T. Internet research: Self-monitoring and judgments of attractiveness. Behavior Research Methods, Instruments. & Computers, 32 (4), 2000. 521-527.
71. Cattell R. B. The scientific analysis of personality. Baltimore: Penguin Books, 1965. 410 p.
72. Chubinska, N., Gavrych I., Khltobina, O., Kryshtanovych, S., Shevchenko, Zh. Philosophical and Psychological Approach to Self-Development of Scientific and Pedagogical Workers. Scientific Council of Khachatur Abovian Armenian State Pedagogical University. Yarevan: Wisdom, 4 (20), 2021. 139-147.
73. Erikson E. H. Identity : Youth and Crisis. New York: Norton, 1968. 336p.
74. Hussein A Mustafa. Self-improvement. Salahaddin University - Erbil | SUH. Department of Business Administration. 2018. Pp.1-17.
75. Kamenska, I.S. Pedagogical practice as a factor of self-development and selfimprovement of the future pedagogue. Young Scientist, 11 (63), 2018. 238-242.
76. Mesarosova, M. Care for self-development in relation to the selfregulation in the students of helping professions. Special Issue, 1 (3), 2017. 586- 596.

77. Shostrom E. Personal orientation inventory. Educational and industrial testing service. N. Y., 1966. 162p.
78. Zaleski Z. Psychologia ekologicznego exodusu. Wrocław Zakład Narodowy im. Ossolinskich, 1991. 99 p.
79. Frankl V. Man's Search For Meaning: The classic tribute to hope from the Holocaust / Viktor Frankl. - London. Sydney. Auckland. Johannesburg : Rider, 2004. 160.
80. Fromm E. The anatomy of human destructiveness. New York: Holt, Rinehart and Winston, 1973. 534p.