

РЕФЕРАТ

до магістерської роботи

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

Виконавець:

студент 6 курсу 61П групи
факультету ФЕУП

Граматик Владислав Федорович
/підпис/

Науковий керівник:

Доктор філософії зі спеціальності
«Психологія»,

ст. викладач кафедри МППП
Бабчук Микита Ігорович
/підпис/

ОДЕСА – 2024

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.

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 Ст'юдента (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.

Основний зміст роботи

У вступі обґрунтовано актуальність проблеми, визначено мету, завдання, об'єкт, предмет; викладено відомості про методи дослідження, висвітлено практичне значення роботи.

У першому розділі «Теоретико–методологічні засади дослідження саморозвитку особистості» здійснено аналіз різних підходів до розуміння поняття «саморозвитку особистості», а також структури та чинників саморозвитку особистості.

Підходи до вивчення саморозвитку особистості

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. 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.

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]

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]

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.

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.

Структура саморозвитку особистості

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.

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.

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.

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].

Існують різні рівні самореалізації, причому вищі рівні характеризуються високими показниками задоволення та продуктивності, як для особистості, так і для суспільства.

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.

Властивості особистості, як чинники саморозвитку

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.

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].

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.

У другому розділі **«ОРГАНІЗАЦІЯ ТА ПРОВЕДЕННЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ»** розкрито зміст та етапи емпіричного дослідження, наданий огляд методик, спрямованих на діагностику характеристик саморозвитку та властивостей, гіпотетично пов'язаних з саморозвитком. Також розглянуті питання взаємозв'язків показників саморозвитку та товариськості, співвідношення показників саморозвитку та самоактуалізації, кореляційні зв'язки між показниками саморозвитку та факторами особистості (за Р. Кеттеллом), особливості прояву товариськості осіб з високим та низьким рівнем саморозвитку, прояви властивостей особистості за методикою Р. Кеттелла осіб з різним рівнем саморозвитку, специфіка самоактуалізації осіб з високим та низьким рівнем саморозвитку.

Зміст та етапи емпіричного дослідження

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.

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

1. Тест–опитувальник товариськості. Цей метод спрямований на вимірювання основних та змінних характеристик цієї риси особистості, зокрема потреби в комунікації, ініціативи, дальності взаємодії, легкості спілкування, стійкості та виразності.

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.

3. 16–факторна анкета особистості П. Кеттела (Капустіна, 2001) Тест Р. Кеттела - один із найбільш поширених методів оцінки індивідуально–психологічних характеристик людини за кордоном. 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. Анкета, застосована в нашому дослідженні, складається з 187 запитань.

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). 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.

Аналіз результатів кореляційного дослідження цієї вибірки показав, що між досліджуваними параметрами існують тільки позитивні кореляції.

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) ($p \leq 0,05$).

В результаті, отримані 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.

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.

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.

Позитивні кореляції з такими показниками, як цінізм, 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.

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 (Q₁-), залежність від групи (Q₂+), 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 (М-), низьким самоконтролем (Q3-).

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-І» 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 товарищескості 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 квартиль розподілу, від 75 до 100%) і низьким (перший квартиль 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 вивчались, застосовувався тестовий опитувальник О. Саннікової «Тест-опитувальник товарищескості».

В результаті аналізу бачимо, що представники групи (C+) виявляють зацікавленість у знайомстві з новими людьми, відчувають 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 (B+).

Члени групи (C-) 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 самотійно ініціювати розмови з іншими людьми, враховуючи свої власні потреби та інтереси (I+).

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.

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 самотійні, 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 (С+) 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 (А+). 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 (L+), домінування «Я» (C+), інтуїцію (H+), практичність (M-), слабкість «Понад-Я» (3-), 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, відчувають 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 (L+). 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 (C+), цінують практичність і ефективність результатів. У спілкуванні ці люди проявляють дипломатичність, емоційну стійкість, інтуїцію та обережність (H+).

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 (M-). 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, відчувають 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

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).

В результаті аналізу, бачимо, що особи з низьким рівнем саморозвитку (С+) 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 конфліктуючи 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 ($C+$) проявляють гнучкість в поведінці (P), вміння ефективно керувати часом ($ОЧ$), визнання людської природи ($ППЛ$), підтримку ($П$), інтерес до пізнавальних потреб ($ПП$). Натомість особи з низьким рівнем саморозвитку ($C-$) часто демонструють спонтанність ($СП$), прийняття людської природи ($ППЛ$) та чутливість ($Сен$).

Загальні висновки по роботі

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.