

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ АВІАЦІЙНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФАКУЛЬТЕТ ЛІНГВІСТИКИ ТА СОЦІАЛЬНИХ КОМУНІКАЦІЙ
КАФЕДРА ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ОСВІТИ

ДОПУСТИТИ ДО ЗАХИСТУ
Завідувач випускової кафедри
_____ Ельвіра ЛУЗІК
« ____ » _____ 2022 р.

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

ЗДОБУВАЧА ОСВІТНЬОГО СТУПЕНЯ «МАГІСТР»

Галузь знань: 05 Соціальні та поведінкові науки

Спеціальність 053 «Психологія»

Освітньо-професійна програма «Практична психологія»

Тема: «Психологічні чинники самоактуалізації майбутніх психологів в процесі професійної підготовки»

Виконавець: студентка 206 Мз Байрамова Сяма Тарлан

Керівник: доктор філософії з психології Тягур Любомира Миронівна

Нормоконтролер: _____ Тамара МИХЕСВА
(підпис)

КИЇВ 2022

НАЦІОНАЛЬНИЙ АВІАЦІЙНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Факультет лінгвістики та соціальних комунікацій
Кафедра педагогіки та психології професійної освіти
Галузь знань 05 Соціальні та поведінкові науки
Спеціальність 053 «Психологія»
ОПП «Практична психологія»

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри

_____ Ельвіра ЛУЗІК

«__» _____ 2022 р.

ЗАВДАННЯ

на виконання кваліфікаційної роботи

Байрамової Сями Тарлан

1. Тема кваліфікаційної роботи «Психологічні чинники самоактуалізації майбутніх психологів в процесі професійної підготовки» затверджена наказом ректора від 29.09.2022 № 1745/ст.

2. Термін виконання роботи: з 05.09.2022 до 30.11.2022 р.

3. Вихідні дані до роботи: робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до першого, другого та третього розділів, загальних висновків, списку використаних джерел та додатків загальним обсягом 5 сторінок, з них обсяг основного тексту 80 сторінок, список використаних джерел нараховує 70 позиції.

4. Зміст пояснювальної записки: Вступ; Розділ 1. Теоретичні основи дослідження самоактуалізації особистості в процесі професійної підготовки; Висновки до першого розділу; Розділ 2. Емпіричне дослідження чинників самоактуалізації майбутніх психологів в процесі професійної підготовки в умовах війни; Висновки до другого розділу; Розділ 3. Розробка програми сприяння самоактуалізації майбутніх психологів під час війни; Висновки до третього розділу; Висновки; Список використаних джерел та літератури; Додатки.

5. Перелік обов'язкового графічного (ілюстративного матеріалу): таблиці, рисунки.

6. Календарний план-графік

№ пор.	Завдання	Термін виконання	Відмітка про виконання
1.	Опрацювання та реферування літератури з теми дослідження. Визначення об'єкта і предмета дослідження	05.09.2022	04.09.2022
2.	Формулювання теми, мети, завдань дослідження. Написання вступу. Складання попереднього плану роботи. Узгодження з керівником	10.09.2022	08.09.2022
3.	Написання першого розділу. Подання керівникові на перевірку	25.09.2022	23.09.2022
4.	Написання другого розділу. Подання керівникові на перевірку	15.10.2022	14.10.2022
7.	Оформлення роботи. Подання керівникові на перевірку	29.10.2022	29.10.2022
8.	Попередній захист кваліфікаційної роботи	07-09.11.2022	09.11.2022
9.	Опрацювання зауважень і виправлення недоліків	10.11.2022	09.11.2022
10.	Подання остаточного варіанта роботи на кафедру для перевірки на академічну доброчесність	15.11.2022	12.11.2022
11	Подання кваліфікаційної роботи на рецензування	16.11.2022	
12.	Захист кваліфікаційної роботи	28-29.11.2022	

7. Дата видачі завдання: «05» вересня 2022 р

Керівник кваліфікаційної роботи _____

(підпис керівника)

Любомира ТЯГУР

(П.І.Б.)

Завдання прийняв до виконання _____

(підпис випускника)

Сяма БАЙРАМОВА

(П.І.Б.)

РЕФЕРАТ

Пояснювальна записка до кваліфікаційної роботи «Психологічні чинники самоактуалізації майбутніх психологів в процесі професійної підготовки»: 80 сторінок, 17 таблиць, 10 рисунків, 70 використаних джерела та 5 додатків.

Об'єкт роботи – самоактуалізація особистості студентів.

Предмет роботи – психологічні чинники самоактуалізації майбутніх психологів в процесі професійної підготовки під час війни

Мета дослідження – теоретичне обґрунтування та емпіричне дослідження психологічних чинників самоактуалізації майбутніх психологів під час війни.

У кваліфікаційній роботі розкриті сучасні наукові погляди на самоактуалізацію як процесу розкриття особистістю свого потенціалу, як прагнення до досягнення і вдосконалення своєї особистості, втілення власних можливостей, талантів і здібностей в особистісно та соціально прийнятних формах активності та діяльності. Проаналізовано чинники самоактуалізації, до яких відносяться усвідомлення своєї суб'єктності, соціальність – соціальна адаптація, самоефективність; самодостатність; саморегуляція діяльності, самоконтроль, самоорганізація, самореалізація в діяльності і зрештою саморозвиток – специфічна діяльність, спрямована на цілеспрямовані зміни самого себе.

Встановлено, що чинниками самоактуалізації майбутніх психологів в процесі професійної підготовки є самоефективність в діяльності та здатність до саморозвитку.

Практичне значення. Результати дослідження можуть бути використані викладачами ЗВО, практичними психологами в роботі зі студентами, які проходять професійну підготовку в умовах війни з метою сприяння самоактуалізації для розкриття їх особистісного потенціалу, а також в процесі психодіагностичної роботи та при наданні психологічної допомоги.

САМОАКТУАЛІЗАЦІЯ, ЧИННИКИ САМОАКТУАЛІЗАЦІЇ, СТУДЕНТИ, САМОРОЗВИТОК, САМОЕФЕКТИВНІСТЬ, ВІЙНА.

ЗМІСТ

	Стор.
ВСТУП	7
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ САМОАКТУАЛІЗАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ В ПРОЦЕСІ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ	
1.1. Теоретичний аналіз поняття самоактуалізації в психологічних наукових дослідженнях.....	12
1.2. Самоактуалізація майбутніх психологів в процесі професійної підготовки в умовах війни.....	16
1.3. Психологічні чинники самоактуалізації майбутніх психологів в процесі професійної підготовки.....	20
Висновки до першого розділу.....	23
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЧИННИКІВ САМОАКТУАЛІЗАЦІЇ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ В ПРОЦЕСІ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ В УМОВАХ ВІЙНИ	
2.1. Методика та організація дослідження чинників самоактуалізації майбутніх психологів в процесі професійної підготовки в умовах війни.....	25
2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження чинників самоактуалізації майбутніх психологів в процесі професійної підготовки під час війни.....	31
Висновки до другого розділу.....	46
РОЗДІЛ 3. РОЗРОБКА ПРОГРАМИ СПРИЯННЯ САМОАКТУАЛІЗАЦІЇ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ ПІД ЧАС ВІЙНИ	
3.1. Розробка та впровадження психокорекційної програми сприяння самоактуалізації майбутніх психологів під час війни.....	48

3.2. Аналіз ефективності програми самоактуалізації майбутніх психологів в умовах воєнного стану.....	65
3.3. Рекомендації для майбутніх психологів щодо розвитку чинників самоактуалізації в умовах війни.....	67
Висновки до третього розділу.....	70
ВИСНОВКИ.....	71
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	74
ДОДАТКИ.....	81

ВСТУП

Актуальність дослідження. Реальність сучасного світу все більше вимагає від кожної особистості розкриття її внутрішнього потенціалу, набуття психологічних компетенцій, що дозволять реалізувати власну траєкторію розвитку. Вивчення проблем індивідуального розвитку особистості, особистісних ресурсів та потенціалів, здатності постійно працювати над собою, особливостей самоактуалізації набуває все більшої актуальності у науковому дискурсі.

Починаючи з середини минулого сторіччя досліджують самоактуалізацію такі вчені, як К. Гольдштейн, А. Маслоу, К. Роджерс, В. Франкл, Е. Фромм, Е. Шостром. У вітчизняній психології проблему самоактуалізації в різних сферах діяльності розглядають О. Бондарчук, Л. Божович, Б. Братаніч, Б. Братусь, І. Булах, І. Ільченко, Л. Карамушка, Г. Костюк, С. Максименко, Г. Радчук, В. Роменець, В. Татенко, Т. Титаренко, М. Ткалич, Л. Тягур, О. Яремчук та ін.

Найбільш широке трактування поняття самоактуалізації сформульовано в контексті гуманістичних концепцій А. Маслоу та К. Роджерса, де під самоактуалізацією розуміється всебічний і безперевний творчий процес розвитку здібностей, способів проживання життя, адекватне сприйняття реальності та реалізації внутрішніх потенцій особистості в ході життя. Самоактуалізація розуміється як потреба, процес і результат розвитку особистості. Самоактуалізація – це найважливіший рушійний механізм особистості, що визначає перспективи її розвитку та зумовлює вищий рівень задоволеності життям.

Під час вивчення самоактуалізації особистості можна окреслити такі напрямки: виявлення особливостей у контексті професійної діяльності, підвищення самореалізації та самоствердження; опису специфіки у становленні особистості в різні вікові періоди; аналізі взаємозв'язку з іншими властивостями особистості; вивчення реалізації ідей самоактуалізації у педагогічній практиці; розвиток теорії

самоактуалізації у філософсько-методологічному і культурологічному аспектах; особливості розвитку студентів різних спеціальностей під час навчання.

Окремий кластер досліджень становить вивчення самоактуалізації особистості у тісному поєднанні з іншими психологічними явищами і феноменами: проявами суб'єктності, життєстійкості, узгодженістю «Я-концепції» та ін. Тут автори виділяють різні зовнішні аспекти і параметри, що впливають на самоактуалізацію: соціальне середовище та економічна ситуація, вік, гендерні характеристики, професійна зайнятість, особливості національної ментальності, тощо; та внутрішні: самооцінка особистості, її самовідношення, індивідуально-психологічні особливості, специфіка емоційно-вольової сфери тощо.

Слід відмітити, що на сьогоднішній час накопичено значний емпіричний матеріал з питання самоактуалізації особистості та її чинників. Так, зокрема, в дисертаційному дослідженні Ю. Долінської встановлено зв'язок між рівнем самоактуалізації практичного психолога та його особистісною зрілістю з такими параметрами як мотивація досягнення, самовідносинами, здатністю до встановлення психологічної близькості, емпатійністю. Старинська Н.В. звертає увагу на властивості самоактуалізованої особистості майбутніх психологів та розглядає компоненти самоактуалізації. Тягур Л.М. виокремлює теоретико-методологічні підходи у дослідженні проблеми самоактуалізації особистості та організаційно-професійні і соціально-демографічні її особливості. В дослідженні Л. Кобільник встановлено, що найбільш значущими компонентами самоактуалізації для психологів є самоповага, спонтанність, самоприйняття.

Самоактуалізація особистості залежить як від внутрішніх так і зовнішніх умов. Перенесемо фокус уваги саме на зовнішні умови. Від початку 2022 року як Україна так і світ живуть у реаліях війни. Війна – психотравмуюча подія надзвичайної сили, що зачіпає основи буття людини, її вітальність, її цінності, випробовує стресостійкість людини, її копінг-стратегії та довіру до світу в цілому. З іншого боку, досвід переживання війни, розкриває потенціал резилієнтності особистості і може

призводити до травматичного зростання особистості. Неоднозначний вплив війни на самореалізацію та благополуччя підкреслений в роботі А. Коваленко. Автор зазначає, що певний відсоток людей в умовах війни «відчувають приплив сил і навіть виявляють ознаки звикання... Солідарність, довіра і дружба відіграють велику роль у виживанні в умовах війни. З рештою, це сприяє підвищенню рівня психологічного благополуччя». Також автор звертає увагу на те, що джерелом приємних переживань і можливістю самоактуалізації в умовах війни може стати стан потоку. Згідно ідей М. Чіксентміхайі суб'єктивне благополуччя є результатом захопленості діяльністю, яка являє собою гарний баланс між вимогами діяльності та навичками індивіда. «Завдяки такій ясності розуму, поєднаній з емоційним збудженням та повним ігноруванням фізичних труднощів і небезпек, деякі учасники воєнних дій пізніше згадують ці епізоди як одні з найприємніших моментів свого життя».

Огляд психологічних наукових праць з питання самоактуалізації студентів під час професійної підготовки показало недостатню кількість розробок в ситуації воєнних дій. Зазначені вище аспекти зумовили вибір теми дослідження: *«Психологічні чинники самоактуалізації майбутніх психологів в процесі професійної підготовки»*.

Мета дослідження - теоретичному обґрунтуванні та емпіричному дослідженні психологічних чинників самоактуалізації майбутніх психологів під час війни.

Завдання:

1. За результатами теоретичного аналізу літератури визначити сутність самоактуалізації та її чинників, розкрити значення чинників самоактуалізації в процесі професійної підготовки майбутніх психологів в умовах війни

2. Емпірично дослідити особливості та чинники самоактуалізації майбутніх психологів під час війни.

3. На основі результатів констатувального етапу експерименту розробити та апробувати психологічну програму сприяння самоактуалізації майбутніх психологів в процесі професійної підготовки під час війни.

Об'єкт роботи – самоактуалізація особистості студентів.

Предмет роботи – психологічні чинники самоактуалізації майбутніх психологів в процесі професійної підготовки під час війни

Відповідно до мети та завдань дослідження обрано й використано комплекс **методів**: *теоретичні* – аналіз, порівняння, систематизація та узагальнення наукової літератури з проблем самоактуалізації під час професійної підготовки та виокремлення чинників самоактуалізації; *емпіричні* – експеримент (констатувальний), анкетування, тестування, опитування, що використовувалися як комплекс методик для дослідження самоактуалізації: Самоактуалізаційний тест САТ (автор – Е. Шостром); та чинників самоактуалізації, а саме: самоефективність – методика «Шкала самоефективності» (Р. Шварцер, М. Єрусалем) саморозвиток – методика «Визначення рівнів здатності до саморозвитку й самоосвіти» (О. Сергєєнкова); мотивація до успіху – методика діагностики особистості на мотивацію до успіху (Т. Елерса); *формульальний експеримент*: соціально-психологічний тренінг, *методи статистичної обробки даних*: кореляційний, регресійний аналіз експериментальних даних та порівняння залежних вибірок за допомогою критерія Вілкоксона із подальшим їх узагальненням. Обробка отриманих даних здійснювалася за допомогою комп'ютерної програми SPSS версія 22.

Наукова новизна отриманих результатів полягає в тому, що:

- *поглиблено уявлення* про самоактуалізацію майбутніх психологів в процесі професійної підготовки в умовах війни;
- *розроблено* науково обгрунтовану програму сприяння самоактуалізації майбутніх психологів в процесі професійної підготовки під час війни.

Практичне значення отриманих результатів. Результати дослідження можуть бути використані викладачами ЗВО, практичними психологами в роботі зі студентами, які проходять професійну підготовку в умовах війни у напрямку сприяння самоактуалізації, для розкриття їх особистісного потенціалу а також в процесі психодіагностичної роботи і при наданні психологічної допомоги.

Структура та обсяг кваліфікаційної роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел, що налічує 70 найменувань, додатків на 5 сторінках. Основний зміст роботи викладений на 80 сторінках і містить 17 таблиць, 10 рисунків. Загальний обсяг роботи – 85 сторінок.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ САМОАКТУАЛІЗАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ В ПРОЦЕСІ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ

1.1 Теоретичний аналіз поняття самоактуалізації в психологічних наукових дослідженнях

Абрахам Маслоу – це автор, з яким найперше асоціюється поняття «самоактуалізація». За його баченням «це найповніше застосування талантів, здібностей потенціалів», а також «це постійний процес за якого здатності індивіда застосовуються повністю, творчо і радісно [30]. Самоактуалізація також – це рушійна сила розвитку особистості, мотив людської діяльності.

К. Гольштейн визначав самоактуалізацію як основний і єдиний мотив організму, спрямований на максимальну актуалізацію закладених у нього здібностей, при цьому інші мотиви є лише проявом самоактуалізації [65].

К. Роджерс розглядав самоактуалізацію як центральне джерело розвитку особистості, що активізується у взаємодії зі світом. Актуалізація має два напрями: забезпечення розвитку організму в цілому та актуалізація психічних процесів, що відносяться до самості [37].

Теорія самоактуалізації почала розроблюватися на Заході психологами гуманістичної спрямованості, серед яких Г. Олпорт, Дж. Келі, А. Маслоу, К. Роджерс, Ш. Бюлер, Д. Бюженталь, О. Хакслі. В їх роботах були сформульовані такі погляди на природу людини:

- Людина є істота цілісна, і вона сама і її внутрішній світ не можуть бути вивчені лише через наукове вивчення її органів, фізіологічних та функціональних систем.

- Людське буття розгортається в соціокультурному середовищі, в контексті людських взаємин, отже поведінка людини та її психосфера не можуть бути пояснені

з допомогою теорій, в яких не враховується міжособистісний та соціокультурний аспекти розвитку.

- Людина наділена здатністю до самосвідомості і самопізнання, вона є суб'єктом свого життя, таким чином вона не може бути пізнана психологією, яка не враховує фактор суб'єктності.

- Людина не є пасивним спостерігачем процесу свого існування, вона створює свій власний досвід і наділена правом вибору.

- Людина є інтенціональна, тобто звернена в майбутнє, в її житті є цілі, цінності і смисл.

Найбільш відомою і теоретично розробленою прийнято вважати теорію самоактуалізації А. Маслоу. Це, так би мовити, теорія мотивів, в якій самоактуалізація виступає як вроджена потреба особистості. Потреба в самоактуалізації опредмечується і стає мотивом людської діяльності в тому випадку, якщо задоволені інші, базові потреби: фізіологічні, потреби в безпеці, в приналежності, в повазі. Потреби побудовані ієрархічно, актуалізація вищих потреб залежить від актуалізації базових (рисунок 1.1.1).

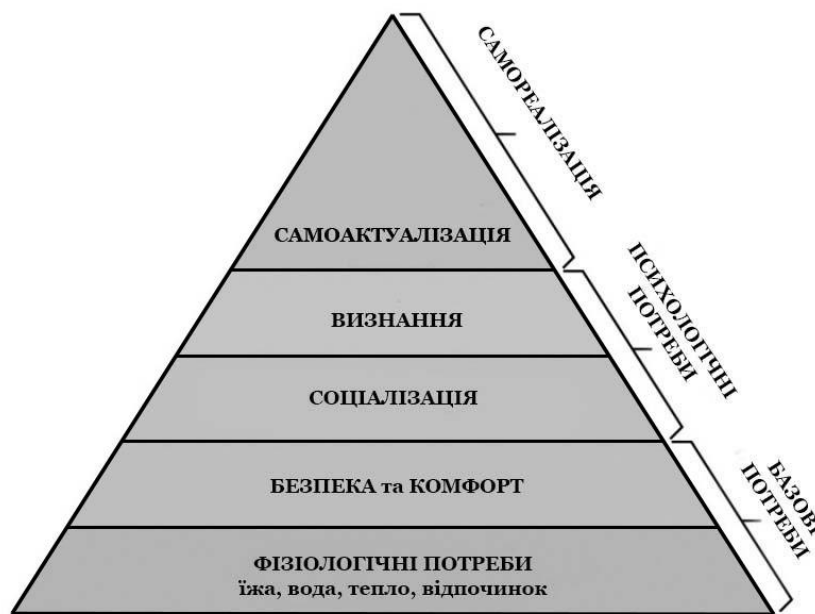


Рис. 1.1.1. Піраміда потреб за А. Маслоу.

Потреби не задовольняються за принципом «все або нічого», ці рівні можуть перетинатися, частково співпадати і людина одночасно може бути мотивована потребами різних рівнів. Це є важливим уточненням, адже однією з найслабших ідей в теорії Маслоу є саме ієрархічна побудова потреб і припущення про те, що наступні по ієрархії потреби задовольняються після попередніх. Не лише критики, а й інші психологи-гуманісти доводять, що дуже часто саме потреба в самоактуалізації домінує та визначає поведінку особистості, незважаючи на те, що її фізіологічні потреби залишилися незадоволеними. Прикладом такого втілення ідеї «оберненої піраміди потреб» будуть історії з біографій відомих митців минулого, коли останні гроші витрачаються на художні кисті та фарби, а не на їжу і речі першої необхідності [26]. Тут також ми бачимо підтвердження думки про те, що самоактуалізація як мотив не нівелюється у екстремальних життєвих обставинах, у період війни, а набуває свого особливого значення. З цим узгоджується ідеї В. Франкла про те, що самоактуалізація є здійсненням людиною смислу свого життя. Аналізуючи життя в концтаборі, Франкл приходив до висновку, що навіть в таких жахливих умовах людина може піднятися над психофізичними обмеженнями і здійснити екзистенціальний акт виходу в новий вимір відповідальності свободи, застосовуючи при цьому дві найважливіші характеристики: здатність до самооцінки і самоусвідомлення (самопереживання) [52]. Віктор Франкл, перебуваючи в концтаборі, в оточенні найрізноманітніших людей, був переконаний, що віднайти смисл життя може будь-яка людина, незалежно від статі, національності, походження, освіченості та віросповідання. Людина здатна черпати сили не тільки в радісних подіях, але і в сумних подіях, як темнота підсилює світло, страждання на життєвому шляху дають людині шанс усвідомити сенс життя. Саме в цьому контексті і розкривається воля до пошуку сенсу життя. На нашу думку, на сьогодні, в умовах війни, слова Франкла, актуальні як ніколи.

Розкриваючи стан дослідження проблеми самоактуалізації в українській науковій думці, варто згадати Григорія Сковороду. Філософ наполягав на важливості пізнання людиною самої себе як першого і необхідного кроку на шляху

самовдосконалення особистості. Він вважав, що немає нічого важливішого й кориснішого, як пізнати себе, свої сильні і слабкі сторони, свої достоїнства і недоліки. Не знаючи себе, людина як у п'яті блукає, не за ту справу береться, до якої схильна. Г. Сковорода радив не тільки заглиблюватися в своє серце, прислухатися до себе, а й вивчати, випробовувати себе в справах, бути вимогливим і критичним до себе, розбиратись не лише в своїх почуттях і прагненнях, а й у діях, вчинках, порівнювати себе з іншими людьми. Самопізнання, згідно міркувань філософа, повинно мати активний, дійовий характер. Воно має слугувати розумовому і моральному самовдосконаленню людини [43]. Таким чином, самопізнання через формування самосвідомості є умовою самоактуалізації.

Питання самоактуалізації є розробленим у дослідженнях сучасних українських психологів. Г. Гандзілевська розглядає самоактуалізацію особистості як «заснований на рефлексії процес самопізнання, спонукальною силою якого є вибір цілей і шляхів реалізації своєї сутності, самовизначення та прагнення до самопрезентації, що передбачає оцінку на рівні переживання внутрішньої свободи, гармонії і задоволення від досягнення поставленої мети» [11]. В роботі В. Зарицької самоактуалізація визначена як «результат застосування особистістю у повсякденному житті та праці набутих компетенцій, удосконалення і розвиток їх включенням особистості до творчої діяльності й отримання від останньої не тільки користі для себе та інших, а й для внутрішнього задоволення». Автор переконана, що від рівня життєвої компетентності особистості буде залежати повнота самоактуалізації [16].

А. Лісниченко досліджує поняття творчої самоактуалізації, яка є «вільним, свідомим предметним сутнісним сил людини, втілюється в індивідуальній формі та виступає як внутрішній особистісний сенс» і надає таке визначення самореалізації, «це – усвідомлене, цілеспрямоване, активне самотворення та самовиявлення особистості, що веде до саморозвитку» [29].

Людина може прагнути до більшого рівня самоактуалізації в різних сферах власного життя: в особистому житті, в творчості, в професії. Отже, ми вважаємо, що

самоактуалізація особистості у навчально-професійній діяльності це є безперервний динамічний процес актуалізації та розвитку внутрішніх потенційних можливостей, що виражаються в особистісно-професійному самовизначенні і супроводжуються формуванням професійної ідентичності, готовності та вираженої тенденції до продуктивних особистісних та професійних самозмін, побудови успішної професійної кар'єри.

1.2. Самоактуалізація майбутніх психологів в процесі професійної підготовки в умовах війни

У студентські роки процес самоактуалізації інтенсифікується. Основними завданнями особистісного розвитку в аспекті самоактуалізації на етапі юнацького віку є: встановлення ідентичності як особистості, як майбутнього фахівця і громадянина, успішного проходження соціально-професійної адаптації, усвідомлення громадянських прав та обов'язків, соціальна відповідальність. Питання, присвячені розвитку самоактуалізації студентів, знайшли відображення у працях таких науковців, як В. Гупаловська, М. Кобильнік, Ю. Долінська, М. Ткалич. Вивченню становлення студента як суб'єкта професійної діяльності присвячені роботи Ж. Вірної, Ю. Долінської, І. Зимньої, І. Манохи, В. Панка, В. Семиченко.

В аспекті саморозвитку особистості студента провідним стає формування здатності до самоосвіти, адже в подальшому навчання в професії триває все життя, що відображене в понятті Lifelong Learning. Здатність до самоосвіти активізується у розвитку самосвідомості і проявляється як стосовно обраної професії, так і стосовно себе через самопізнання і формування установки щодо свого Я. Ця установка включає пізнавальний елемент (відкриття свого «Я»), понятійний елемент (уявлення про свою індивідуальність, властивості та сутність) та оціночно-вольовий елемент (самоповага, самооцінка). У цих аспектах здатність до самоосвіти дуже тісно пов'язані

з прагненням особистості до самоусвідомлення, розкриття й реалізації свого потенціалу, тобто із самоактуалізацією.

Коли студент обирає вищий навчальний заклад і починає навчання, він ступає на шлях професійної самоактуалізації, яка відбувається у вигляді пошуку відповіді на питання «хто Я?», «чого я хочу в професії?» тощо. Це пошук «себе у професії», образу себе як професіонала, власної професійної ролі, формування професійного іміджу, індивідуального стилю професійної діяльності. Цей процес не завершується в момент випуску та здобуття кваліфікації, а розкривається в подальшому через визначення для себе професійних перспектив, досягнення їх, встановлення нових професійних цілей, прагнення гармонійного розкриття та реалізації свого потенціалу в обраній сфері. Якщо люди сфокусовані саме на професійній самоактуалізації, вони роблять все можливе для розвитку компетенцій до найвищого рівня, для свого вдосконалення, реалізують себе, свої цінності, схильності і здібності. Цим людям властиві саморозвиток, готовність до вирішення нових проблем, незалежність від соціального середовища, здатність до розуміння інших людей, самостійність суджень, прийняття себе та інших, професійне захоплення улюбленою справою, орієнтація власну справу, на ефективність виконання завдань.

Для представників соціономічних професій (учителів, соціальних педагогів, психологів та інших), чия професійна діяльність реалізується через турботу, значущості набувають такі характеристики, як креативність, здатність брати на себе відповідальність, емпатія та рефлексія, уміння працювати в команді, готовність для подальшого самовдосконалення і саморозвитку [54]. Ці якості найбільш повно виявляються в особистості, яка розкрила власний внутрішній потенціал, – особистості, яка самоактуалізується.

О. Самаль наводить результати дослідження студентів, що отримують професію психолога, згідно з якими, не виявлені особи, що повністю самоактуалізуються (що відповідає уявленням А. Маслоу). Студенти-випускники, порівняно з першим курсом, більше приймають і поділяють цінність самоактуалізації, демонструють гнучку

поведінку, чуйні до почуттів та потреб інших людей. Вважають себе гідними любові та поваги, а також приймають себе, свої слабкості та недоліки. Однак парадокс в тому, що серед випускників менша кількість респондентів, які вважають людей добрими за своєю природою та здатні до спонтанності у вираженні почуттів [39]. Такі результати мають привернути увагу спеціалістів на завдання, що при здобутті психологічної освіти є необхідність забезпечувати не тільки підготовку до професійної діяльності психолога-практика, а й продуктивне проживання студентами повноцінного життя, завдяки створенню можливостей для зростання самоповаги та поваги інших і людської природи в цілому, розуміння та розкриття творчого потенціалу, певних здібностей та якостей особистості, що сприяють успішній навчально-професійній та майбутній професійній діяльності.

У вищих навчальних закладах мають створюватися умови, які сприяють самоактуалізації студентів-гуманітаріїв соціономічних професій. Щоб студентові чіткіше окреслити стратегію життєвого шляху, а також оцінити успіхи, досягнуті в ході її реалізації, потрібно розуміти, куди ти спрямовуєш свою енергію, знати свої переваги і недоліки, тобто уявляти особливості свого просування на шляху вищого рівня самоактуалізації. Часто в умовах сьогодення молоді фахівці не здатні усвідомити поточний стан, перспективи та потенціал свого особистісного та професійного розвитку, окреслити напрямок подальшого розвитку.

Вже третій рік поспіль студенти перебувають в особливих умовах, які значною мірою трансформували їх особисте та соціальне життя. Спочатку новий формат життя потрібно було налагоджувати у зв'язку з пандемією COVID-19, а починаючи з лютого цього року умови стали екстремальними, настало життя в умовах війни. На сьогоднішній день чимало людей опинились у важкій деприваційній ситуації, коли неможливо або вкрай важко задовольнити як фізіологічні, так і психологічні життєві потреби, вони не почуваються у безпеці. Тож закономірно виникає питання «Чи можлива самоактуалізація при цьому та в який спосіб?». Як уже було зазначено раніше, важливо, що процес самоактуалізації доступний людині, навіть якщо інші

потреби не можуть бути задоволені повною мірою. Інший момент, який варто відмітити, під час війни всі громадяни зазнають психологічної травматизації різного роду, не залежно від того, чи перебували вони в епіцентрі бойових дій чи ні, війна залишає свій відбиток на кожному причетному. Виходячи з цього, перед усіма громадянами постають особливі виклики щодо самоактуалізації.

З початком війни українськи психологи на своєму фронті стали на захист психічного здоров'я громадян. Одним з ключових складових збереження психічного здоров'я та цілісності особистості є можливість розкрити себе через контакт з громадою, здійснення професійної, волонтерської діяльності, тобто відповіді на питання «навіщо Я», «що я можу зараз зробити» (рис 1.2.1).



Рис. 1.2.1. Структура психічного здоров'я особистості в умовах війни [18].

В умовах війни студенти мають змогу йти шляхом самоактуалізації через продовження навчання, відпрацювання професійних навичок, волонтерську роботу. На нашу думку, навіть якщо студент не був залучений офіційно у волонтерську діяльність, але допомагав собі і близькому оточенню справлятися зі стресом, управляти своїми емоціями, приймати страх та невизначеність – це важливий внесок в досягненні самоактуалізації.

1.3 Психологічні чинники самоактуалізації майбутніх психологів в процесі професійної підготовки

Аналіз психологічної літератури дозволяє стверджувати, що існує багато чинників, які визначають самоактуалізацію особистості. Найбільш системотворчим чинником виступає суб'єктність особистості. В сучасній психології розуміння суб'єктності пов'язане «із наданням людському індивіду рис бути активним, самостійним, здібним, умілим у здійсненні специфічно людських форм життєдіяльності...» [22].

Суб'єктність особистості починається з виділення себе як суб'єкта. Потім, на основі зовнішніх оцінок-соціального впливу – починається формування самооцінки особистості. Самооцінки себе в різних ситуаціях, поєднуються в систему, разом складають цілісне уявлення про самого себе – образ Я. При усвідомленні свого Я, своєї ролі і значимості серед інших формується самосвідомість. Особистість, усвідомлюючи свої переваги і недоліки, свою відмінність від інших, вчиться приймати себе як цінність – формується самосвідомість. У Юнга є поняття самості, до якої прямує особистість – глибинний центр і вияв психологічної цілісності, що є засобом об'єднання свідомого і несвідомого компонентів психіки.

Одночасно з суб'єктністю на життєвому шляху людини зароджується соціальність. Соціальність починається з визнання іншої людини як суб'єкта та визнання за іншим право на свободу та активну життєву позицію. Розвиток соціальності відбувається через самоствердження; соціальну адаптацію, соціальне самовизначення, самоєфективність і самодостатність.

Наступним важливим чинником самоактуалізації виступає діяльність – цілеспрямоване перетворення як зовнішнього середовища так і внутрішнього світу.

Діяльність організовує людину. В особистісному зростанні послідовно проявляється саморегуляція діяльності, самоконтроль, самоорганізація,

самореалізація в діяльності і зрештою саморозвиток – специфічна діяльність, спрямована на цілеспрямовані зміни самого себе.

Розповсюдженим підходом при аналізі будь-якого психологічного феномену є виділення когнітивного, потребно-мотиваційного та діяльнісного критерію. До самоактуалізації студентів при навчанні у ЗВО також можна застосувати цей прийом [7].

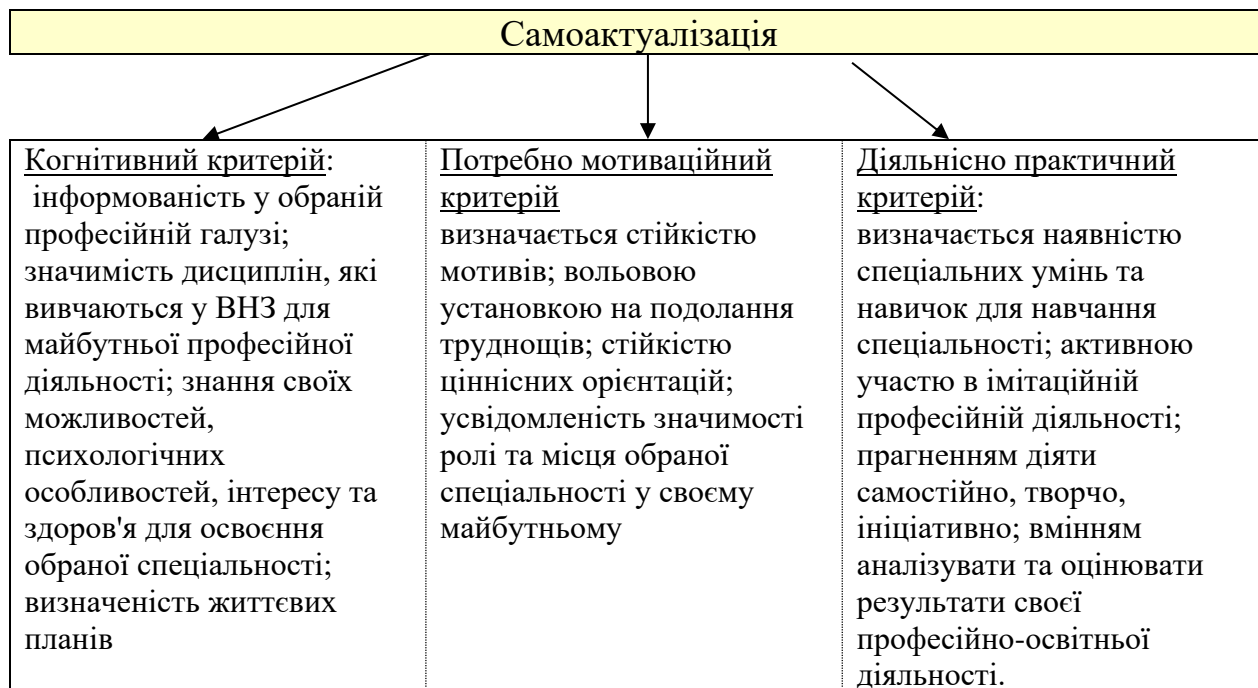


Рис.1.3.1. Схематичне зображення критеріїв самоактуалізації при навчанні студентів у ВНЗ

Таким чином, оцінюючи наскільки студент усвідомлює свої можливості, розуміє психологічні особливості, наскільки сформований вольовий контроль у досягненні навчально-професійних цілей тощо, ми можемо судити про успішність самоактуалізації.

На процес самоактуалізації значною мірою будуть впливати особистісні характеристики людини. Самоповага, позитивне ставлення до себе є рисами самоактуалізованої особистості. Висока самооцінка, активна життєва позиція і незалежність у судженнях впливають на рівень прийняття агресії як можливий прояв

особистості. Неприйняття власної агресії, схильність помічати в собі тільки соціально бажані риси, робить неможливим досягнення самоактуалізації як вищого рівня розвитку особистості. Одними з найсуттєвіших рис самоактуалізованої особистості є інтернальність та прийняття відповідальності на себе. Також важливою є здатність до усвідомлення та прийняття власних можливостей, прогнозування зміни власної позиції у реальному житті [45]. Відомий український О. Татенко зазначає, що «основним способом розвитку зрілого індивіда як суб'єкта психічної активності є вчинок – індивідуально і соціально творчий акт свідомої сутнісної самоактуалізації людини, який передбачає "боротьбу за втілення задуманого і саме його втілення як таке» [46]. На думку З. Адамської, студенти, які прагнуть до самоактуалізації власного потенціалу, повинні проявляти виражену орієнтацію в часі, здатність до самопроєктування, цілепокладання, мотивованість на досягнення успіху в своїх починаннях [1].

Аналіз чинників самоактуалізації не можливий без розкриття ролі і значення духовних, ціннісно-сміслових аспектів цього процесу. Хоча є уявлення про те, що молодь переважно байдужа до питань віри, є цікаві вітчизняні дослідження. Так, Ю. Алексєєва, вивчала конструкти віри на виборці юнаків і дівчат. Для молодих людей віра в Бога пов'язана з потребою в самоактуалізації. Також самоактуалізація пов'язана з конструктами «Душа» та «Безсмертя». Таким чином, в процесі самореалізації молоді люди реалізують свої духовні цінності [2].

Л. Тягур у дисертаційному дослідженні формулює такі чинники самоактуалізації: індивідуально-психологічні та організаційно-психологічні. До перших належить: здатність викладача до саморозвитку й особистісного зростання, креативний потенціал особистості, самоефективність, мотивація професійної діяльності. До другої групи відноситься: соціально-психологічний клімат колективу, особливості міжособистісної взаємодії в професійній діяльності, потенціал робочого середовища у стимулюванні креативності, задоволеність роботою, психологічна безпека [49].

Висновок до першого розділу

Цікавість до питання самоактуалізації як до найвищого, пікового людського досвіду зародилася ще у надрах філософії. Саме психологічному аналізу проблема самоактуалізації була піддана в гуманістично орієнтованих психологічних теоріях: самоактуалізації (А. Маслоу), гуманістичного психоаналізу (Е. Фромм, К.Г. Юнг), самореалізації особистості (К. Роджерс), екзистенційної аутентичності (Р. Мей), сенсу життя (В. Франкл).

Самоактуалізація у психології переважно розуміється як прагнення до осягнення і вдосконалення себе, втілення своїх можливостей, талантів і здібностей в особистісно та соціально прийнятних формах активності й діяльності. Самоактуалізація – це запорука цілісності особистості та її конгруентності, у наслідку людина розкривається, усвідомлює та інтегрує різні сторони власної індивідуальності. Самоактуалізація реалізується як через внутрішню так і через зовнішню активність. Людина досягає вершин життя, особистісної та професійної зрілості саме завдяки самоактуалізації. Самоактуалізація реалізується в процесі того, як індивід вибудовує взаємин з різними сторонами об'єктивної реальності і з власною індивідуальністю.

У студентські роки процес самоактуалізації інтенсифікується, і надто важливо не пропустити цей етап, та присвятити роботі над собою, розкриттю свого внутрішнього потенціалу. В аспекті саморозвитку особистості студента провідним стає формування здатності до самоосвіти, адже в подальшому навчання в професії триває все життя. В роки навчання студенти ступають на шлях професійної самоактуалізації, яка відбувається у вигляді пошуку відповіді на питання «хто Я?», «чого я хочу в професії?», «яке місце я можу зайняти в професійній спільноті?»

Якою мірою та в який спосіб можлива самоактуалізація в умовах воєнного часу – важливе питання сьогодення. За даними дослідників процес самоактуалізації доступний людині, навіть якщо інші потреби не можуть бути задоволені повною

мірою. Підтвердження цьому знаходимо в роботах В. Франкла, який аналізував можливості самоздійснення особистості в умовах ув'язнення в концтаборі.

В умовах війни студенти мають змогу йти шляхом самоактуалізації через продовження навчання (реалізація мотиву саморозвитку, самовдосконалення), відпрацювання професійних навичок у реальному житті (керування емоціями, подолання наслідків стресу), волонтерську роботу.

У найбільш узагальненому розумінні чинниками, що впливають на самоактуалізацію є суб'єктність, соціальність, та цілеспрямована діяльність. Становлення суб'єктності відбувається як виділення себе як суб'єкта, формування Я-концепції та самооцінки, усвідомлення та прийняття авторства свого життя, інтернальність та прийняття відповідальності на себе. Соціальність починається з визнання як суб'єкта іншої людини. Соціальність реалізується через соціально-психологічну адаптацію, самоствердження, самоефективність, самодостатність.

Цілеспрямована діяльність стосовно самоактуалізації – це особливий вид діяльності, спрямованої на осмислену власну зміну. Вона реалізується у процесах саморегуляції діяльності, самоконтролю, самоорганізації та саморозвитку. Сюди ж відносяться цілепокладання та мотивованість на досягнення успіху.

На процес самоактуалізації значною мірою будуть впливати особистісні характеристики людини. Самоповага, позитивне ставлення до себе є рисами самоактуалізованої особистості.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЧИННИКІВ САМОАКТУАЛІЗАЦІЇ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ В ПРОЦЕСІ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ

2.1. Методика та організація дослідження чинників самоактуалізації майбутніх психологів в процесі професійної підготовки

Для пошуку відповіді на питання, які чинники впливають на самоактуалізацію студентів, було організовано та проведено емпіричне дослідження.

Завданням емпіричного дослідження є оцінка таких показників як самоефективність в діяльності, самоефективність в спілкуванні, мотивація досягнення успіху та здатність до саморозвитку і самоосвіти за допомогою тестування та на основі математичного аналізу з'ясувати, як вони впливають на самоактуалізацію студентів в умовах війни.

Вибірку склали студенти – психологи Національного авіаційного університету та інших ВНЗ України у кількості 42 осіб, з них 32 дівчат, 10 хлопців. Середній вік досліджуваних – 20 років. Всі учасники є студентами старших курсів. Участь у дослідженні була добровільна.

Програма емпіричного дослідження представлена в таблиці (див. табл. 2.1.1):

Таблиця 2.1.1

Етапи емпіричного дослідження

№ етапу	Назва етапу	Основні процедури етапу
1	Розробка програми емпіричного дослідження	1.1 Розробка стратегічного плану дослідження, визначення проблеми. 1.2 Обґрунтування вибірки. 1.3 Визначення методів дослідження; добір інструментарію. 1.4 Визначення методів аналізу.

Продовження таблиці 2.1.1

2	Збір та обробка первинних даних	2.1. Розробка робочого плану дослідження; 2.2.Проведення дослідження 2.3. Перевірка, підрахунок балів, підготовка даних для обробки – створення масиву вихідних даних; 2.4. Первинна обробка результатів.
3	Аналіз та інтерпретація отриманих даних	3.1. Кількісний і якісний опис отриманих даних; 3.2. Написання висновків до розділу;
4	Застосування методів активного соціально-психологічного впливу	4.1 Відбір експериментальної групи. 4.1 Створення програми тренінгу 4.2. Прикладна реалізація програми 4.3. Оцінка ефективності програми

Методологічну основу дослідження складають психологічні принципи системності, детермінізму, розвитку, активності, єдності психіки і діяльності.

Основою даного дослідження є теоретичні положення стосовно самоактуалізації А. Маслоу, Ю. Долинської, Н. Л. Кобильник та інших. В теоретичному аналізі виділені чинники самоактуалізації, що підтверджено в роботах Т. Ковальнової, В. Татенка.

В даному емпіричному дослідженні застосовувались такі методи: теоретичні: аналіз, синтез узагальнення, порівняння, емпіричні: тестування, кількісний та якісний аналіз результатів, статистичні методи обробки даних: критерій Колмагорова-Смірнова, кореляційний, регресійний аналіз, порівняння середніх значень

Здійснивши теоретичний аналіз літератури на тему чинників самоактуалізації особистості ми виділили такі показники для дослідження (таблиця 2.1.2)

Емпіричні показники для дослідження *чинників самоактуалізації*

Назва методики	Показники, які вона вимірює
Самоактуалізаційний тест	Орієнтація в часі Підтримка Ціннісні орієнтації Гнучкість поведінки Сензитивність Спонтанність Самоповага Самоприйняття Уявлення про природу людини Синергія Прийняття агресії Контактність Пізнавальні потреби Креативність
«Шкала самоефективності» (Р. Шварцер, М. Єрусалем)	Самоефективність в діяльності Самоефективність в спілкуванні
Методика «Визначення рівнів здатності до саморозвитку й самоосвіти» (О. Сергеєнкова)	Здатність до саморозвитку й самоосвіти
Тест мотивації до успіху (Т. Елерса)	Мотивація до успіху

Охарактеризуємо психодіагностичні методики, що використовувалися в нашому дослідженні.

1. Тест самоактуалізації. Даний тест є адаптацією анкети особистої орієнтації Е. Шострома (Personal Orientation Inventory – POI), яка вимірює самоактуалізацію як багатовимірну цінність, в результаті психометричних процедур був створений оригінальний психодіагностичний інструмент, який був названий "тестом самоактуалізації" (САТ). САТ вимірює самоактуалізацію за двома базовими та рядом

додаткових шкал. Базовими є шкали «компетентність у часі» та «підтримка». Вони незалежні одна від одної і, на відміну додаткових, немає спільних пунктів.

Методика може бути використана як для індивідуального так і для групового тестування, вона застосовується в друкованому варіанті або онлайн. У разі потреби респондент може працювати з тестом та без експериментатора. Пункти тесту, залишені без відповіді, або ті, в яких зазначено обидва варіанти, при обробці не враховуються. Якщо кількість таких пунктів перевищить 10% від їх загального числа (13 і більше), результати дослідження вважаються недійсними. Інструкція до методики не обмежує часу відповіді, хоча практика показує, що в нормі вона зазвичай не перевищує 30-35 хвилин.

Структура опитувальника. Тест складається з 126 тверджень поведінкового та ціннісного характеру, які представлені альтернативними варіантами (варіант А і Б), респондент має вибрати, який з варіантів йому більше підходить. Має 2 основні та 12 додаткових шкал.

1. Опитувальник самоефективності Маддукса та Шеєра (модифікація Л. Бояринцевої під керівництвом Л. Кричевського)

Тест визначення рівня самоефективності – одна з методик дослідження самосвідомості та самооцінки особистості. Поняття самоефективності ввів А. Бандура. Самоефективність – це переконання людини у своїй здатності ефективно (успішно) діяти в тій чи іншій ситуації, в певних умовах, віра в успіх цих дій, що супроводжується вибором більш складних завдань, постановкою досить важких цілей і проявом завзятості, наполегливості при їх досягненні. В дане поняття вкладалася можливість оцінювати вміння людей усвідомлювати свої здібності і використовувати їх як найкраще. При цьому особливу увагу слід звернути на те, що при більш ніж скромних здібностях вмиле їх використання дозволяє людині досягти високих результатів. У той же час присутність високого потенціалу автоматично не гарантує високі результати, якщо людина не вірить у можливість застосувати цей потенціал на

практиці і не намагається скористатися всім тим, що дано їй природою та суспільством [4].

Переклад теста і його модифікація здійснені Л. Бояринцевою під керівництвом Р. Кричевського. Тест складається з 23 тверджень, з кожним з яких респондент оцінює ступінь своєї згоди за 11-бальною шкалою.

Тест складається з двох шкал:

✓ **самоефективність у сфері предметної діяльності** – це поєднання уявлень суб'єкта про наявність у себе професійно важливих якостей і його впевненості в тому, що в ситуаціях професійної діяльності він зможе актуалізувати і кваліфіковано використовувати як особливий інструмент складний комплекс цих якостей, що забезпечують успішність виконання поставлених перед ним завдань;

✓ **самоефективність у сфері спілкування** – система внутрішніх ресурсів, необхідних для побудови ефективної комунікацій в певному колі ситуацій міжособистісної взаємодії. Вона виражається у здатності підтримувати контакти, залучатися у близькі стосунки, не лише виражати свої думки, але і бути вмілим слухачем.

Таким чином, уявлення про самоефективність, закладені в дану методику, надають можливість отримати не тільки інформацію про самооцінку особистості, не тільки відомості про ступінь її самореалізації, а й створюють певний імпульс до саморозвитку. Тим самим методика дозволяє операціоналізувати спроби особистості досягти високих результатів у предметній діяльності та міжособистісному спілкуванні.

Для даного тесту стандартизація була проведена А. Огневим на вибірці більше 900 чоловік (школярі, студенти, працівники держпідприємств, держслужбовці, безробітні). Середні значення рівня самоефективності розташовуються в інтервалі від -7 до + 53 балів ($M = 30,6$, $SD = 23,8$), а у сфері спілкування - в інтервалі від +7 до +15 ($M = 3,8$, $SD = 11,1$). Таким чином, показники, що лежать за зазначеними межами,

свідчать або про занижену оцінку потенціалу в тій чи іншій сфері життєдіяльності, або – про завищену.

Методика «Визначення рівнів здатності до саморозвитку й самоосвіти» (О. Сергєєнкова). Тест-анкета представлена 20 запитаннями, на які респондент повинен відповісти за шкалою: 1 – так, 2-частково, 3-ні (ДОДАТОК А).

Методика діагностики мотивації на досягнення успіху Елерса. Методика призначена для діагностики мотиваційної спрямованості особистості на досягнення успіху.

Структура методики: складається з 41 твердження, на які респонденту необхідно обрати один з 2 варіантів відповідей «так» або «ні». Тест відноситься до моношкальних методик. Ступінь виразності мотивації до успіху оцінюється кількістю балів, що збігаються з ключем.

Обґрунтування методики та її змістовна валідність. При діагностиці особистісної мотивації до успіху Елерс мав припущення: особистість, у якої переважає мотивація до успіху, має середній чи низький рівень ризику. Їй властиво уникати високого ризику. При сильній мотивації до успіху, надії на успіх зазвичай скромніші, ніж при слабкій мотивації до успіху, проте такі люди багато працюють для досягнення успіху.

Дослідження мотивації досягнення було розпочато в середині ХХ століття Д. С. Мак-Клеландом, який за допомогою загальновідомого тематичного апперцептивного тесту (ТАТ) зміг зафіксувати якісні індивідуальні відмінності прояву мотивації досягнення. Основні алгоритми поведінкового рішення завдань з досягнення успіху та уникнення невдач формуються віком від трьох до тринадцяти років. Адекватна мотивація досягнення може закономірно формуватися і конструктивно реалізовуватись лише в рамках системи відносин, які характеризуються рисами справжньої співпраці та, насамперед, гармонійного поєднання особистісно не руйнівного тиску: позитивного санкціонування за успіхи та непринизливої підтримки у разі невдачі.

Методи математичної статистики. В даному дослідженні застосовувався кореляційний аналіз (для встановлення зв'язків між змінними), регресійний аналіз (для встановлення того, наскільки незалежні змінні (чинники) впливають на залежну змінну (самоактуалізація). На другому етапі використовувався критерій Т-Вілкоксона (для порівняння середніх значень в групі до проведення програми та після). Для перевірки характеристик розподілу застосовувався критерій Колмагорова-Смірнова

Розрахунки даних критеріїв відбувалися з використанням програмного забезпечення SPSS Statistics. В даній програмі на основі введених первинних даних критерії розраховуються автоматично, а також оцінюється їх значущість при ймовірності похибки 5 % та 1 %.

2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження чинників самоактуалізації майбутніх психологів в процесі професійної підготовки під час війни

Обробка результатів проводилась в кілька кроків:

1. На першому етапі ми провели дослідження на загальній вибірці 42 студента. В ході психодіагностичного тестування з використанням чотирьох методик, направлених на оцінку показників самореалізації та її чинників було отримано показники за 18-ма шкалами. Була сформована таблиця сирих даних представлена у додатку Б .

2. За допомогою методів математичної статистики ми оцінили в зв'язок між змінними, вплив виділених нами чинників на показники самоактуалізації (Додатки В, Г).

3. Був сформована експериментальна група із загальної кількості студентів чисельністю 20 студентів. Вибір був випадковим. Їхні дані були вибрані із загального масиву даних і таким чином отримані результати виміру №1.

4. Для оцінки відмінностей між виміром №1 (первинне тестування) та виміром №2 (повторне тестування після корекційної роботи) ми використали критерій Вілкоксона (Додаток Д).

В результаті проведення тесту самоактуалізації (САТ) Е. Шострома було отримано наступні результати (рис. 2.2.1).

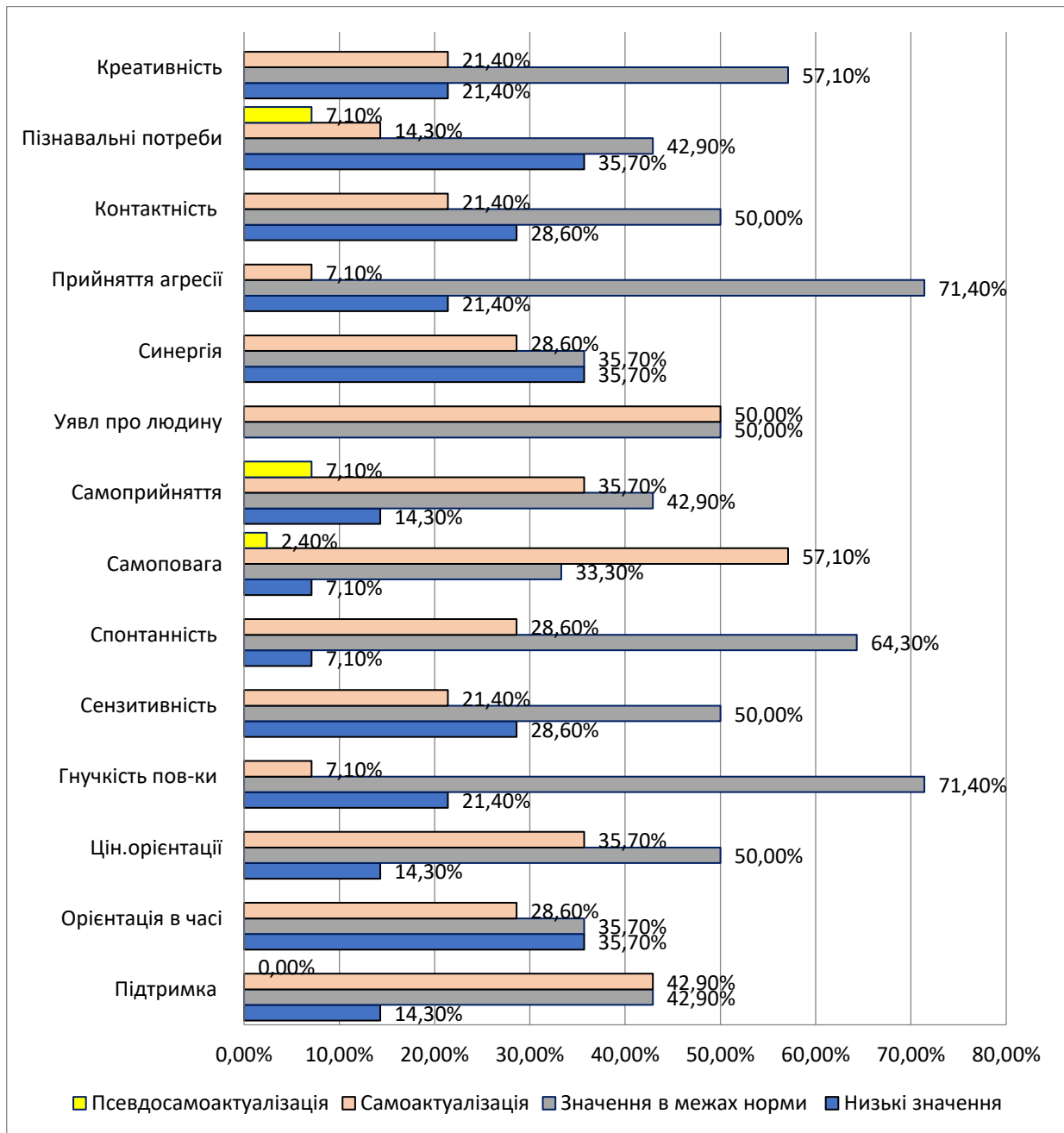


Рис. 2.2.1. Групові показники за тестом самоактуалізації (САТ) Е. Шострома

Проаналізуємо результати по шкалах методики. Для початку зазначимо, що означає рівень прояву показника «Псевдосамоактуалізація». Якщо респондент отримує занадто високі результати за певною шкалою, він потрапляє у розряд «псевдосамоактуалізації». Це говорить нам про те, що респондент давав переважно соціально бажані відповіді, намагався представити себе у найвигіднішому ракурсі. Таких результатів, як ми бачимо на діаграмі, зафіксовано не багато і по додаткових шкалах. Один респондент проявив завищений рівень самоповаги (2,4%) і по трьох респондентів є псевдоактуалізованими за шкалами «самоприйняття» і «пізнавальні потреби» (по 7,1% відповідно).

Дві шкали методики – «підтримка» та «орієнтація в часі» є базовими, оскільки саме за цими шкалами, за задумом автора, можна судити про те, чи самоактуалізованим є респондент. Інші 12 шкал є додатковими.

За першою шкалою бачимо, що у більшості респондентів «Підтримка» є у межах норми або на бажаному рівні самоактуалізації. Це означає, що 42,9 % респондентів незалежні у своїх вчинках, в житті керуються власними цілями і спираються і відчують опору всередині себе (високі показники). Ще 42,9 % респондентів відчують і задовольняються внутрішньою підтримкою у переважній більшості життєвих ситуацій (показники в межах норми). Для 14,3 % студентів більш характерна залежна позиція, вони проявляють конформізм та несамостійні у прийнятті рішення.

На нашу думку, в цілому високі показники за цією шкалою, могли бути простимульовані ситуацією війни, що триває. З моменту початку війни настав час більш чітко визначитися зі своєю життєвою позицією та спиратися на себе. Для кожного українця неприйнятною є думка «не все так однозначно», все як раз навпаки.

За шкалою «Орієнтація в часі» для 28,6 % проявлена здатність цілісно сприймати життя у континумі «минуле- теперішнє-майбутнє», вони вміють жити тут і зараз, сприймають життя нерозривно. 35,7% студентів проявляють цю здатність час від часу. А ті 35,7 % респондентів, що мають низькі показники живуть в якомусь

одному проміжку часу. Тут також спадає на думку фактор війни, адже дехто живе минулим і хоче, щоб все було, як колись, дехто зараз завмер і відклав своє життя на період «після перемоги», а дехто намагається сповідувати принцип «живи одним днем».

Коротко охарактеризуємо результати за іншими шкалами. За шкалою «Ціннісні орієнтації» бачимо, що 35,7% розділяють цінності людини, що самоактуалізується (довіра до себе, своїх рішень, визнання індивідуальності інших людей). Майже повністю розділяють ці цінності 50% респондентів, а 14,3% не визнали ці цінності своїми. Щодо гнучкості поведінки, 70% респондентів потрапили в групу «нормативних значень», тобто проявляють достатній рівень гнучкості, швидко адаптуються до змін. Тільки 7,1 % є самоактуалізованими, а 14,3% не можуть швидко реагувати на реальність, що змінюється.

Відмінно рефлексують і усвідомлюють свої вчинки та потреби 21,4% респондентів, добре справляються з цією задачею 50% респондентів. А от 28,6% важко орієнтуються в своїх бажаннях, почуттях, потребах. Трохи неочікуваний результат для вибірки студентів-психологів, оскільки, на нашу думку, від першого курсу навчання у психологів є багато вправ на розвиток сензитивності.

За шкалою «Спонтанність» фіксуємо, що 28,6% студентів здатні вільно і спонтанно виражати свої почуття, не боячись бути собою. 64,3% респондентів можуть бути спонтанними у більшості ситуацій, і тільки для 7,1 % остерігаються проявляти спонтанність.

Більше половини респондентів (57,1%) проявили високі показники за шкалою самоповаги (рівень самоактуалізації), тобто вони схильні цінувати власні достоїнства, здатні поважати себе за позитивні риси свого характеру. 33,3% мають нормативні показники самоповаги. Не завжди помічають свої переваги та характеризуються невисоким рівнем самоповаги 7,1% студентів.

Щодо самоприйняття показники трохи відрізняються від попередніх. 35,7 % характеризуються тим, що приймають себе, навіть якщо їм щось в собі не подобається (незалежно від власних оцінок). Трохи менш успішні в цьому 42,9% студентів (показники в межах норми). І занадто самокритичними, не здатними прийняти себе повною мірою є 14,3%.

50% сприймають людину цілісно і позитивно, так би мовити є гуманістами, не мислять про людину в дихотомічних категоріях, для прикладу що є люди роботящі, а є ліниві. І для 50% в їх уявленнях також домінує цілісний і позитивний погляд на людину.

Поглянемо на шкалу «Синергія». 35,7% важко сприймати світ цілісно, їм важко поєднати протилежні, антогоністичні події. Очевидно, тут також можна помітити фактор війни, який зробив світосприяння чорно-білим і всі події, процеси, історії поділив на ворожі і на свої. Стійка здатність знаходити закономірні зв'язки в усіх явищах життя є у 28,6% студентів. Для 35,7% майже завжди вдається сприймати світ цілісно.

Шкала прийняття агресії відрізняється від інших тим, що тут найменший відсоток респондентів є самоактуалізованими. Тобто, тільки для 7,1% респондентів повною мірою характерна здатність приймати свій гнів, роздратування як невід'ємну частину себе. У більшості ситуацій приймають свою агресивність 71,4%. Для 21,4% студентів прийняття агресії є проблемою, вони не дозволяють собі її переживати, подавлюють її чи намагаються переключитися.

За наступною шкалою, «Контактність» бачимо, що 21,4% є відкритими щирими, здатними встановлювати глибокі емоційні стосунки. 28,6% не готові бути в тісному контакті. 50% мають показники в межах норми, тобто з одного боку здатні встановлювати контакт, з іншого – в певних ситуаціях можуть мати труднощі у спілкуванні.

У 14,3% пізнавальні потреби є на високому рівні, вони підтримують природню цікавість і пізнання зовнішнього світу. 42,9% пізнавальні потреби реалізують вибірково. 35,7% студентів показали низький результат.

Виявили у себе високий рівень творчих здібностей і креативності 21,4% студентів. Рівно стільки ж 21,4% респондентів не відмітили у себе творчого потенціалу. 57,1 % проявляють творчі здібності на середньому рівні (нормативні показники)

В результаті проведення методики «Опитувальник самоефективності» Маддукса та Шеера в модифікації Л. Бояринцевої було отримано наступні результати (табл. 2.3).

Таблиця 2.2.1

Результати тестування за методикою «Опитувальник самоефективності»
Маддукса та Шеера

Показники	Низький	Середній	Високий
Самоефективність в діяльності	6 (14,3%)	21(50%)	15(35,7%)
Самоефективність в спілкуванні	15(35,7%)	15(35,7%)	12(28,6%)

Для зручності ці дані відображені на рис. 2.2.2 у вигляді діаграми.

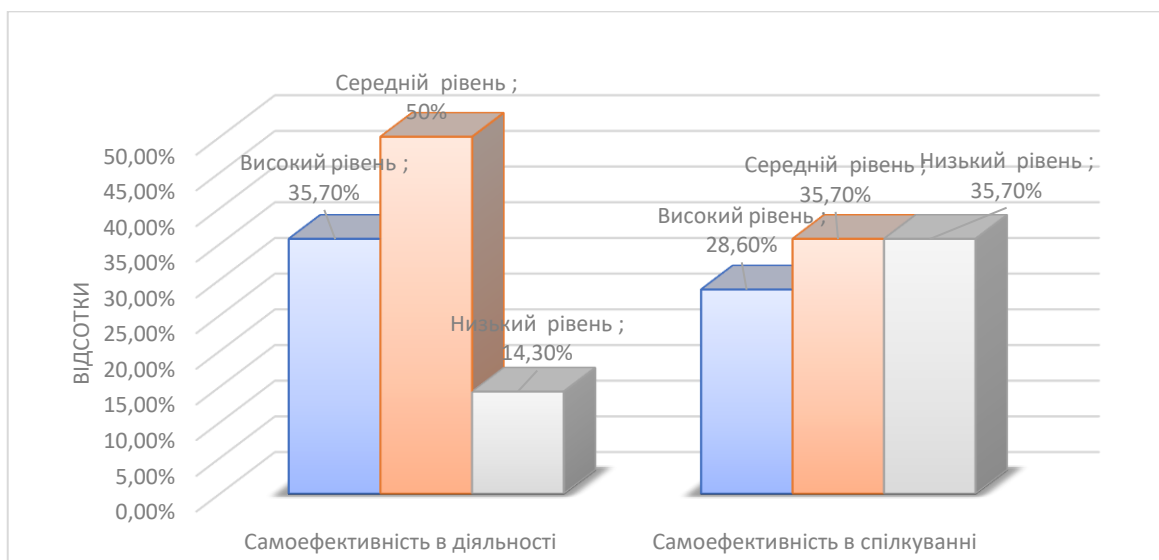


Рис 2.2.2. Групові показники за методикою «Опитувальник самоефективності»

Цікаво, наскільки самоефективність може по-різному відчуватися респондентами. Варто зауважити, що за наповненням питання не прив'язані до ефективності саме в професійній діяльності. Вони скоріше характеризують респондента як такого, хто впевнений у своїх силах, доводить справу до кінця, не уникає труднощів та любить вчитися новому. Для 50 % характерний середній рівень самоефективності в діяльності, а 35,7 % є високо впевненими в своїх силах особистостями. За показниками що у 14,3% є низький показник, тобто це категорія невпевнених в своїх силах студентів. Одним з можливих зовнішніх факторів, що можуть пояснити низькі показники почуття самоефективності є ситуація війни, яка актуалізує почуття безпорадності. Травма війни охоплює людину. Людина не хотіла травми, ніякими своїми діями не наклікала травму, але травма війни сталася. Травма є протилежністю самоефективності.

Перейдемо до результатів по шкалі «Самоефективність в спілкуванні» Для 35,7% респондентів виявлений середній рівень за цією шкалою. Не дивлячись на те, що респонденти обрали професію психолог, у 35,7% низькі показники самоефективності в спілкуванні. Це означає, що ці респонденти оцінили себе як таких, що мають труднощі з пошуком нових друзів, не комфортно себе почувають у великих групах людей та не високо оцінюють свою здатність встановлювати контакти. Така ситуація може свідчити про те, що саме в цю категорію потрапила частина студентів, що характеризуються інтровертованістю та схильністю до глибокої рефлексії. З іншого боку, це свідчить про те, що за період навчання на спеціальності «Психологія» дана частина респондентів не достатньо розвинула комунікативну компетентність, що могло би стати підґрунтям для цієї самоефективності. Вважаємо, що причиною для цього може бути вимушена ситуація переходу на онлайн-навчання. З введенням карантинних обмежень у 2020 році у навчанні почала домінувати опосередкована комунікація, часто письмова. На практичних заняттях не має можливості відпрацьовувати наприклад, навичку ведення бесіди у повноцінній

ситуації безпосереднього контакту. Натомість високий рівень самоефективності в спілкуванні мають 28,6% респондентів. Ця частина респондентів впевнена, що вони вміють, хочуть і справляються з встановленням контактів та спілкуванням.

За методикою діагностики мотивації на досягнення успіху Елерса отримали наступні результати (див. рис. 2.2.3):

Низька мотивація до успіху не була зафіксована у жодного респондента середній рівень мотивації – 21,4%, помірно високий рівень мотивації – у 21,4%, високий рівень мотивації – у 57,1%.

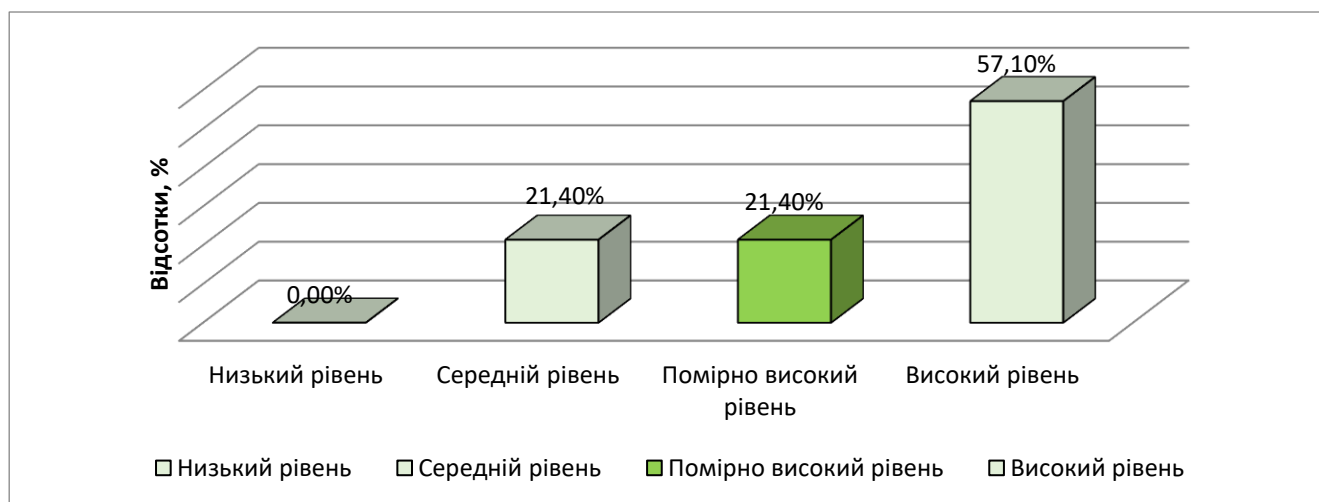


Рис 2.2.3 Групові результати за методикою діагностики мотивації на досягнення успіху (Т.Елерса)

Для більшої частини досліджуваних (57,1%) характерний високий рівень мотивації до успіху. Це означає, що вони свідомо і наполегливо ідуть до своєї мети, і не бояться ризикувати. Для тих, хто має помірно високий рівень мотивації (21,4%) до успіху, також присутнє прагнення до успіху, але при цьому характерний середній рівень готовності до ризику. Про групу респондентів з середнім рівнем мотивації до успіху можна сказати, що іноді вони не вірять в те, що вони можуть досягти успіху і що потрібно прагнути успіху любою ціною, їхня мотивація не є стабільною.

За результатами тестування за методикою «Визначення рівнів здатності до саморозвитку й самоосвіти» (О. Сергеєнкової) всі респонденти мають високі (50%) або дуже високі показники (50%) представлено в таблиці 2.2.2.

Таблиця 2.2.2

Результати тестування за методикою «Визначення рівнів здатності до саморозвитку й самоосвіти» (О. Сергеєнкова).

Показники	Низький	Середній	Високий	Дуже високий
Здатність до саморозвитку і самоосвіти	0	0	21(50%)	21(50%)

Таким чином, вся вибірка респондентів має глибокі прагнення до самоосвіти, саморозвитку, вони намагаються краще пізнати себе і свої здібності, цікавляться літературою про саморозвиток, прагнуть розвивати свою силу волі, мають ідеал, до якого прагнуть.

Тепер перейдемо до результатів аналізу статистичної обробки даних. В результаті емпіричного дослідження ми маємо 14 показників по самоактуалізації (2 основних та 12 додаткових), та 4 показники, які можливо можуть впливати на самоактуалізацію (самоефективність у діяльності, самоефективність у спілкуванні, мотивація досягнення успіху та здатність до саморозвитку і самоосвіти)

На першому етапі, перш ніж приступити до виявлення чинників самоактуалізації, необхідно встановити, чи є між змінними статистичний зв'язок. З цією метою ми використали кореляційний аналіз. Результати кореляційного аналізу представлені в таблиці 2.2.3 а також в додатку В. Для зручності ми використали за показники самоактуалізації 3 основні шкали «Підтримка», «Орієнтація у часі»,

«Ціннісні орієнтації» (мається на увазі орієнтація на цінності самоактуалізованої особистості).

Таблиця 2.2.3

Матриця кореляційних зв'язків між показниками самоактуалізаціями та її психологічними чинниками

Показники самоактуалізації →	Підтримка	Орієнтація в часі	Ціннісні орієнтації (самоактуалізованої людини)
Чинники самоактуалізації ↓			
Самоефективність в діяльності	,394*	-	,581**
Самоефективність в спілкуванні	-,362*	-	-,385*
Мотивація успіху	-	-	-
Здатність до саморозвитку і самоосвіти	-	-	,622**

* Кореляція значима на рівні 0.05 (2-стороння)

** Кореляція значима на рівні 0.01 (2-стороння)

Коротко охарактеризуємо отримані результати. Є прямий кореляційний зв'язок між самоефективністю в діяльності і показником самоактуалізації підтримка (+0,394 при $p \leq 0,05$). Тобто, чим більше респонденти відчувають що вони є ефективними в діяльності, що вона завершують справи, які розпочинають, їм вдається справлятися навіть з важкими задачами, вони впевнені у собі, тим більше вони відчувають, що можуть спиратися на себе, довіряти собі, відчувають незалежність своїх цінностей від зовнішнього впливу (тобто є більш самоактуалізованими). Такий же прямий зв'язок наявний між самоефективністю в діяльності і показником «ціннісні орієнтації».

Не очікуваним є обернений кореляційний зв'язок між показниками самоактуалізації та самоефективністю в спілкуванні. Для пояснення такого результату звернемося до змістовного наповнення шкали «Опитувальник самоефективності» Маддукса та Шеера. При аналізі також врахуємо, чи прямий ключ до питання чи зворотній. Такий аналіз дозволить нам зрозуміти, що стоїть за низькими показниками

для цієї шкали і чому зменшення показнику «самоефективності в спілкуванні» підвищує показник самоактуалізації. Ця шкала представлена шістьма питаннями:

1. Мені важко знаходити нових друзів (зворотнє).
2. Якщо я зустрічаю людину, з якою мені було б приємно поговорити, йду до неї сам, не чекаючи, поки вона підійде до мене (пряме).
3. Якщо мені не вдається стати близьким другом цікавої для мене людини, я, швидше за все, припиню спроби спілкування з нею (зворотнє).
4. Якщо я познайомився з людиною, яка на перший погляд здається мені не цікавою, все одно не припиняю відразу спілкування з нею (зворотнє).
5. Я не дуже комфортно почуваю себе на зборах, у компаніях, у великих групах людей (зворотнє).
6. Я маю всіх друзів завдяки своїй здатності встановлювати контакти (пряме).

Припускаємо, що на відповіді респондентів нашої вибірки міг ситуаційно вплинути фактор війни. Тобто зараз, під час війни не просто знаходити нових друзів (скоріше емоційно важко бути серед нових людей, наприклад при вимушеному переїзді). З іншого боку не завжди вдається залишатися в контакті, мати ресурси для спілкування, треба час і сили на відновлення. Тобто низькі показники відчуття самоефективності в спілкуванні можуть поєднуватися з високими показниками самоактуалізації.

Скористаємось проведеним кореляційним аналізом, для того щоб з'ясувати, що і як впливає на самоактуалізацію. Найважливіші зв'язки, які виявлені у дослідженні, пов'язують показники самоактуалізації (підтримку та ціннісні орієнтації) з показниками самоефективності та здатності до саморозвитку. Вже на цьому етапі ми бачимо, що за результатами по нашій вибірці «мотивація до успіху» не має зв'язку з показниками самоактуалізації, тобто не може виступати незалежною змінною на наступному кроці аналізу.

На наступному кроці аналізу використаємо множинний регресійний аналіз. Виконаємо його для залежних змінних підтримка та ціннісні орієнтації (незалежними

змінними виступатимуть чотири показники). Результати множинного регресійного аналізу також представлені в додатку Д.

Для залежної змінної «Підтримка» в таблиці 2.6 будемо бачити отримані результати. Основним методом виступав покроковий метод (тобто крок за кроком змінні включалися до аналізу). Зважаючи на це, варто до розгляду приймати модель 2, яка включає дві змінні: самоєфективність в діяльності та самоєфективність у спілкуванні

Таблиця 2.2.4

Результати множинного регресійного аналізу детермінації самоактуалізації («Підтримка»)

Модель	R	R-квадрат (КМД)
1	0,394	0,300
2	0,565	0,425

Як видно з таблиці, коефіцієнт множинної кореляції становлять 0.565. Він наближається до одиниці. КМД показує, який відсоток дисперсії залежної змінної (підтримка) пояснює регресійна модель. У даному випадку КМД становить 0,425. Отже, 42,5% дисперсії залежної змінної пояснюється саме даними незалежними змінними, решта –57,5%, належить до помилки оцінювання.

Показник значимості критерію Фішера становить 0,000, це означимий результат, оскільки є меншим за 0,05. Це підтверджує, що отримана регресійна модель може бути інтерпретована і результати передбачення можна взяти до уваги. Далі представлені дані коефіцієнти регресії (таблиця 2.2.5)

Таблиця 2.2.5

Коефіцієнти регресії					
Модель	Змінні	B	β	t	Значимість
2	Константа	2,022	-	1,335	,190
	Самоєфективність в діяльності	1,402	0,594	6,956	,000

	Самоефективність в спілкуванні	-0,327	-0,288	4,883	,000
--	-----------------------------------	--------	--------	-------	------

В таблиці 2.2.5 β -коефіцієнти показують внесок змінної в регресійну модель. Значимість за критерієм Стьюдента становить 0,000. Він менший за 0,05 що свідчить про значущість цих змінних для передбачення залежної змінної. Формула регресії в даному випадку матиме наступний вигляд:

Підтримка = 2,022+0,594 (самоефективність в діяльності) -0,288 (самоефективність в спілкуванні)

В даній формулі ми бачимо внесок кожної незалежної змінної у величину залежної змінної. Таким чином ми підійшли до підтвердження того припущення, що було в основі емпіричного дослідження. Ми встановили вплив чинників самоефективність в діяльності та самоефективність в спілкуванні на показник самоактуалізації.

Повторимо алгоритм аналізу регресії для залежної змінної «Ціннісні орієнтації» самоактуалізованої людини. До розгляду приймаємо третю модель.

Таблиця 2.2.6

Результати множинного регресійного аналізу детермінації самоактуалізації (Ціннісні орієнтації)

Модель	R	R-квадрат (КМД)
1	0,622	0,387
2	0,787	0,620
3	0,842	0,686

Бачимо, що ця модель, яка включає три змінні та має вищі показники ніж у попередній проаналізованій моделі. У даному випадку КМД становить 0,686. Отже, 68,6% міри розсіяння залежної змінної пояснюється незалежними змінними, які ми встановили, решта –31,4%, належить до помилки оцінювання.

Отримана регресійна модель може бути інтерпретована і результати передбачення можна взяти до уваги (показник значимості критерію Фішера становить

0,000). Скористась коефіцієнтами регресії (представлені в таблиці 2.2.7) для створення формули.

Таблиця 2.2.7

Коефіцієнти регресії					
Модель	Змінні	B	β	t	Значимість
3	Константа	1,115		,117	,907
	Здатність до саморозвитку	1,008	,499	4,740	,000
	Самоефективність в спілкуванні	-,333	-,495	-5,597	,000
	Самоефективність в діяльності	,131	,358	3,414	,002

Отримуємо формулу: Ціннісні орієнтації = 1,115+0,499 (здатність до саморозвитку) +0,358 (самоефективність в діяльності) -0,495 (самоефективність в спілкуванні)

Ми відслідковуємо, для ціннісних орієнтацій самоактуалізованої людини на перше місце виступає чинник здатність до саморозвитку, далі самоефективність в діяльності та обернено впливає самоефективність у спілкуванні.

Для зручності представимо результати на рис. 2.2.4

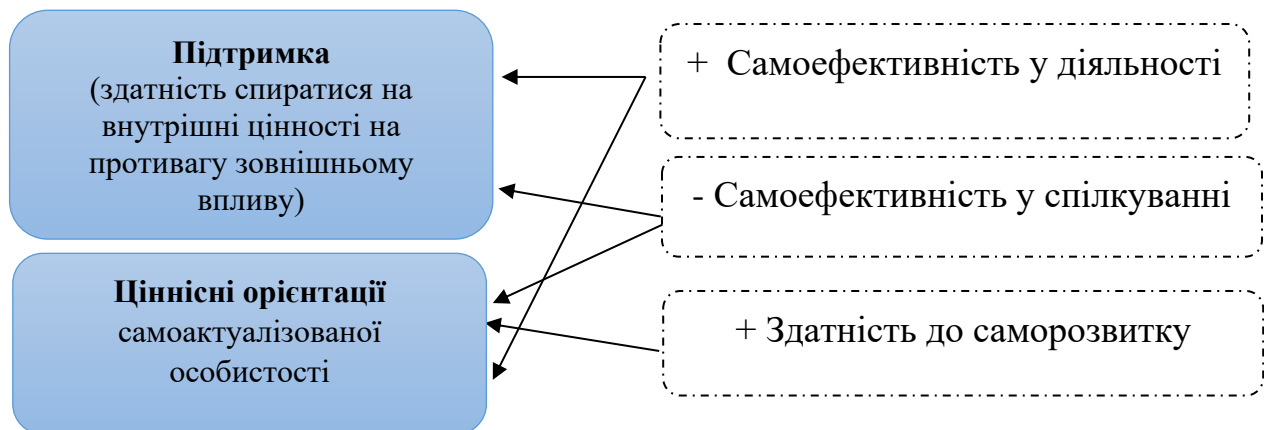


Рис 2.2.4. Психологічні чинники самоактуалізації

Таким чином, ми досягли мети емпіричного дослідження і встановили, які саме чинники впливають на показники самоактуалізації. При плануванні дослідження ми також припустили, що на самоактуалізацію може впливати показник мотивації досягнення, проте статистичний аналіз не підтвердив зв'язок між цими змінними.

Ми бачимо, що змінні у формулі представлені як зі знаком плюс, так і зі знаком мінус. Це дає нам підстави розробляти тренінгову програму, що спрямована на роботу з такими чинниками як самоефективність у діяльності та здатність до саморозвитку. У даному дослідженні не зафіксовано, що відчуття самоефективності у спілкуванні позитивно впливає на показники самоактуалізації. Вважаємо, що така ситуація є наслідком проживання війни. Зараз спілкування утруднене, багато хто проживає у відриві від близьких рідних і самоактуалізація відбувається поза сферою спілкування. Це питання вимагає подальших досліджень.

Розроблений у відповідності до намічених завдань тренінг представлений у третьому розділі

Висновок до другого розділу

Для досягнення мети емпіричного дослідження було дібрано чотири методики: самоактуалізаційний тест САТ (автор – Е. Шостром) для оцінки самоактуалізації (дві основні шкали та 12 додаткових; для оцінки чинників самоактуалізації: самоефективність – методика «Шкала самоефективності» (Р. Шварцер, М. Єрусалем) (має дві шкали), саморозвиток - методика «Визначення рівнів здатності до саморозвитку й самоосвіти» (О. Сергеєнкова), одна шкала; мотивація до успіху - методика діагностики особистості на мотивацію до успіху (Т. Елерса), одна шкала.

В дослідженні прийняли участь 42 студенти – психологи старших курсів, з них 32 дівчат, 10 хлопців. Середній вік досліджуваних – 20 років.

Узагальнюючи результатами за методикою САТ можна сказати, що лише за трьома шкалами є поодинокі випадки псевдосамоактуалізації, що позитивно

характеризує ширість відповідей респондентів. За двома основними шкалами методики можна судити про самоактуалізацію: це шкала підтримки (здатність опиратися на себе, бути незалежним) та шкала орієнтації в часі (вміння сприймати минуле-теперішнє-майбутнє цілісно, проживати життя в моменті). За шкалою «Підтримка» 42,9 % респондентів незалежні у своїх вчинках, в житті керуються власними цілями і спираються і відчувають опору всередині себе (високі показники). Ще 42,9 % респондентів відчувають і задовольняються внутрішньою підтримкою у переважній більшості життєвих ситуацій (показники в межах норми). Для 14,3 % студентів більш характерна залежна позиція, вони несамостійні у прийнятті рішення. За шкалою «Орієнтація в часі» для 28,6 % проявлена здатність цілісно сприймати життя у континумі «минуле- теперішнє-майбутнє», 35,7% студентів проявляють цю здатність час від часу. А ті 35,7 % респондентів, що мають низькі показники живуть в якомусь одному проміжку часу.

Для більшості додаткових шкал переважна частина респондентів показала показники в межах норми. Можна відмітити, що найбільше самоактуалізованих особистостей виявлено за шкалами «самоповага» та «уявлення про природу людини».

В результаті проведення методики «Опитувальник самоефективності» було отримано наступні результати. За шкалою «самоефективність в діяльності» для 50 % характерний середній рівень самоефективності тобто вони майже завжди проявляють впевненість у своїх справах, а 35,7 % є високо впевненими в своїх силах студентами. За показниками у 14,3% є низький показник, тобто це категорія не впевнених в своїх силах студентів, вони не доводять справи до кінця, уникають труднощів. За шкалою «Самоефективність в спілкуванні» 35,7% респондентів продемонстрували середній рівень за цією шкалою. Високий рівень самоефективності в спілкуванні мають 28,6% респондентів (вони впевнені, що вміють, хочуть і справляються з встановленням контактів та спілкуванням) У 35,7% низькі показники самоефективності в спілкуванні.

За методикою діагностики мотивації на досягнення успіху Елерса є такі результати: низька мотивація до успіху не була зафіксована у жодного респондента середній рівень мотивації – 21,4%, помірно високий рівень мотивації – у 21,4%, високий рівень мотивації – у 57,1%.

За за методикою «Визначення рівнів здатності до саморозвитку й самоосвіти» (О. Сергєєнкової) всі респонденти мають високі (50%) або дуже високі показники (50%) здатності до саморозвитку.

На основі наявних кореляцій з масиву даних у якості залежних змінних були обрані показники самоактуалізації: підтримка та ціннісні орієнтації. Незалежними змінними стали: самоефективність в діяльності, самоефективність в спілкуванні, мотивація досягнення успіху та здатність до саморозвитку. Встановлено, що психологічними чинниками самоактуалізації майбутніх психологів в процесі професійної підготовки під час війни є самоефективність в діяльності та здатність до саморозвитку.

РОЗДІЛ 3

РОЗРОБКА ПРОГРАМИ СПРИЯННЯ САМОАКТУАЛІЗАЦІЇ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ ПІД ЧАС ВІЙНИ

3.1. Розробка та впровадження психокорекційної програми сприяння самоактуалізації майбутніх психологів під час війни

Розкриття потенціалу (самореалізація) особистості студента в процесі професійної підготовки в ВНЗ відбувається у ході психолого-педагогічного супроводу, який є невід'ємною частиною навчального процесу. Н. Старинська психологічний супровід трактує як «недирективна форма надання допомоги, спрямована на розвиток і саморозвиток самосвідомості особистості, що запускає механізми саморозвитку та активізує власні ресурси людини» [45]. Важливо наголосити, що сприяння загальнокультурному, професійному розвитку особистості студента, її творчого потенціалу – це спільна робота адміністрації факультету, випускових кафедр, наставників академічних груп та викладачів. Викладачі-психологи забезпечують супровід самоактуалізації студентів через викладання спеціальних дисциплін, теоретичного розкриття теми самоактуалізації, ознайомлення з психодіагностичним інструментарієм оцінки самоактуалізації (наприклад, під час вивчення дисципліни «Психодіагностика»). Таким чином, запропонована нами програма є частиною більш широкого комплексу заходів, що допомагають студенту в його самоактуалізації.

Крім того, варто зауважити на форс-мажорні зовнішні обставини, за яких навчаються сьогоденні студенти. В умовах війни, кожен з них пройшов випробування, що певною мірою сприяли розвитку їх особистості. Мова йде про такі задачі: справлятися зі страхом та негативними емоціями, швидко приймати рішення та нести за них відповідальність, адаптуватися до нових умов життя, якщо мала місце.

Думаю, можна сказати, що процеси самоактуалізації інтенсифікувалися в умовах війни.

Щоб описати теоретичне підґрунтя психокорекційної програми, звернемося до ідей К. Роджерса. Тенденція до самоактуалізації властива будь-якій людині, це провідний мотиваційний конструкт. Більш того, в будь-якому живому організмі закладена тенденція до росту і розвитку. Самоактуалізація - це прагнення індивіда до зростання, розвитку, самовираження, автономії, активізації всіх можливостей свого організму. Людина зростає протягом свого життя як у фізичному так і в психологічному просторі. Тенденція самоактуалізації людини бере початок у фізіологічних процесах організму — це не лише психологічна тенденція, а біологічний факт. Вона, з одного боку, націлена на зниження напруги, на збереження життєвих процесів та пошуки комфорту та спокою, а з іншого – на підвищення напруженості, оскільки поведінка індивідууму мотивована його потребою розвиватися та покращуватись. Найважливішим аспектом цієї тенденції, з погляду особистості, є сам потяг людини до самоактуалізації (зробити себе таким, як ти хочеш) [37]. Роджерс вважає, що жодна людина не стає самоактуалізованою настільки, щоб мотиви перестали діяти. У людини завжди залишаються таланти для розвитку, навички для вдосконалення, ефективніші та комфортніші способи задоволення своїх потреб.

Наступною важливою ідеєю, що обґрунтовує фокус уваги саме на тренінговій роботі, є ідея іншого провідного мотиву, вже озвучена А. Маслоу та розвинута сучасними авторами. Мова йде про сучасну і актуальну теорію самодетермінації особистості Е. Дісі та Р. Райана, яка відповідає на питання, чому людина робить те, що вона робить. Потреба в приналежності є вродженою поряд з потребами в компетентності і автономії та лежить в основі внутрішньої мотивації особистості. Потреба у приналежності, зв'язаності (relatedness) з іншими людьми означає бажання мати надійний зв'язок із значними людьми і бути зрозумілим і прийнятим ними. Таким чином, ми вбачаємо що самоактуалізація набуває сенс для психологічного

благополуччя і щастя людини лише у зв'язку з іншими людьми. Здорове «зростання» і розвиток людини та її позитивне функціонування неможливі без задоволення цих трьох потреб.

Підсумовуючи сказане, будемо спиратися на такі ідеї: а) психологічна допомога і підтримка в питанні розкриття свого потенціалу (самоактуалізації) є корисною для будь-якої людини, б) до самоактуалізації можливо рухатися за умови психологічної роботи над собою, цінними в цьому питанні може стати розвиток у зв'язку з іншими людьми, тобто у тренінговій групі.

При розробці програми ми спиралися на дані емпіричного дослідження, зважаючи на які саме чинники ми можемо вплинути, щоб сприяти самоактуалізації студентів. Узагальнено можна сказати, що метою програми буде розкриття студентами свого потенціалу та формування навичок самопізнання і саморозвитку, самопланування (чинник здатність до саморозвитку) та формування навичок впевненої поведінки та самоефективності (чинник самоефективність в діяльності). До формування навичок самоефективності ми також віднесли навички цілепокладання, вирішення проблемних ситуацій та підвищення осмисленості життя.

Отже, ми визначили, що завданням програми має стати розвиток життєвих навичок студентів, які стимулюватимуть самоактуалізацію через:

- 1) розвиток навичок самопізнання, усвідомлення своїх емоційних станів, потреб, цінностей. Фокус уваги – на вміння розуміти та виражати свої емоції. Розуміючи свої емоції в різних життєвих ситуаціях, учасники зможуть усвідомити свої потреби та дати відповіді на питання «чого я хочу».
- 2) формування впевненості в собі;
- 3) розвиток навичок цілепокладання, засвоєння навичок ефективного планування часу;
- 4) формування навичок вирішення проблемних ситуацій, прийняття рішень;
- 5) підвищення осмисленості життя, засвоєння практик mindfulness;

До участі в програмі були запрошені 20 студентів із загальної вибірки. Всього програма розрахована на 1 зустріч-знайомство та 5 тематичних зустрічей, 1 зустріч-завершення. Тривалість тематичних зустрічей до 2 годин, з перервою на 15 хвилин. На зустрічі-завершенні передбачено проведення повторного тестування.

Загальна будова тренінгу представлена у таблиці 3.1.1. При розробці програми ми використали ідеї Н. Старинської, О. Шиловської та власні авторські розробки.

Таблиця 3.1.1

Структура тренінгу

	Тема та короткий зміст	Форми роботи, тематичні вправи	Забезпечення матеріалами
Зустріч 1	Що таке самоактуалізація (вступна зустріч)	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Інформаційне повідомлення; ✓ Вправи на формулювання правил групи та очікувань від тренінгу ✓ Дерево зростання 	Аркуші А-4 , олівці
Зустріч 2	Самопізнання	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Інформаційне повідомлення про емоції ✓ Класифікація емоцій ✓ Вправа «Я-повідомлення» ✓ Які ресурси саморозвитку я маю 	
Зустріч 3	Самоефективність	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Інформаційне повідомлення ✓ Самовпевненість в тілі ✓ Ресурсні спогади ✓ Мій герой ✓ Домашнє завдання 	Метафоричні асоціативні карти
Зустріч 4	Цілепокладання – моя сила	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Інформаційне повідомлення ✓ Робота з метафоричними асоціативними картками ✓ Вправи «Оголошення про ціль», «Стріла» «Тема успіху» 	Аркуші А-4 Наявність ресурсної колоди карт у ведучого
Зустріч 5	Вирішення проблемних ситуацій, прийняття рішень	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Вправа на включення творчого мислення ✓ Вправи «Опис проблеми», «Алгоритм прийняття рішення» ✓ Вправи «Подолання перешкод», «Я впораюсь з цією проблемою» 	
Зустріч 6	Розвиток осмисленості життя	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Інформаційне повідомлення ✓ Вправа «5 органів чуття» ✓ Вправа «Відчування тіла» ✓ Вправа «Практика присутності» 	

Кожне заняття побудоване за схожим сценарієм:

1. Знайомство або привітання, розігрів (вправи на знайомство/привітання, розігрів, вправи на концентрацію уваги)
2. Основна частина (інформаційне повідомлення у вигляді міні-лекції та змістовні вправи).
3. Завершення (аналіз, зворотній зв'язок, обговорення вражень та емоцій).

Схематично структура роботи представлена на схемі рис 3.1.1.

1-й крок	2-й крок	3-й крок	4-й крок	5-й крок	6-й крок	7-й крок	8-й крок
вітання	знайомство, розминка	створення / актуалізація правил	Збір очікувань	Змістовні тематичні вправи ...	Підсумовування	Співставлення з очікуваннями	Фокусування на позитивних надбаннях учасників

Рис. 3.1.1. Схематичне зображення послідовності активностей на тренінговому занятті

Даний тренінг розроблений з урахуванням онлайн-режиму. При розробці онлайн тренінгу необхідно враховувати такі його особливості:

- Відсутність безпосереднього контакту між учасниками (що унеможливило проведення психогімнастичних вправ, або рухових вправ по типу «Броунівського руху» при знайомстві).
- Необхідність більш ретельної організаційної підготовки учасників за попереднім узгодженням з ведучим (наприклад, самостійно підготувати аркуші і олівці для малювання).
- Наявність неконтрольованих з боку ведучого зовнішніх факторів, які відволікають учасників, тобто відсутність спільного безпечного простору для групової роботи і проживання досвіду «тут-і-зараз».

Структура та наповнення тренінгу розкрита послідовно в наступних таблицях. Під таблицями є короткий опис заняття за змістовними вправами. Вправи, що можуть бути спільними для будь-яких тренінгів (на розігрів, на концентрацію уваги, вправи на рефлексію) тут не представлені, бо мають універсальний характер. Після змістовних занять завжди відводився час для обговорення досвіду, отриманого учасниками, на описі якого ми не зупинялися. Далі представимо план зустрічі №1 (таблиця 3.1.2)

Таблиця 3.1.2

План зустрічі №1

Тренінгова зустріч	Мета	Завдання	Структура заняття
Зустріч-знайомство	Познайомити учасників, розпочати занурення в тему самоактуалізації	<ol style="list-style-type: none"> 1. Налагодити контакт між учасниками. 2. Сформувати уявлення про самоактуалізацію. 3. Домовитися про правила групи. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Вправи на зближення, знайомство. Визначення правил роботи у групі. 2. Основна частина. Інформаційне повідомлення про самоактуалізацію. Дерево очікувань від тренінгу. Тематичні тренінгові вправи, що сприяють самоактуалізації.

Далі розкриємо ключові елементи наповнення зустрічі. Учасники тренінгу не були знайомі між собою, таж необхідно було розпочати з вправи на знайомство.

Для привітання були обрані вправи «Бінго-людина», «Метафоричні презентації».

«Бінго-людина» Ведучій пропонує учасникам з аркушу паперу А-4 вирізати фігурку людини. Білу фігуру пропонується заповнити відповідями на такі питання. На тулубі - який мій дивіз по життю? На руках - які риси характеру мені властиві? На голові - яка моя мрія? На ногах – які мої улюблені страви? Далі кожен учасник розповідає про свою людину, таким чином презентуючи себе.

«Метафоричні презентації». Учасники групи мають презентувати себе у метафоричних «Я»-висловлюваннях. З одного боку, необхідно постаратися максимально виразити себе в цих образах, з іншого - подати їх так, щоб максимально зацікавити (привернути увагу) членів групи. Про ступінь зацікавленості можна буде судити за частотою та характером питань до кожного учасника. На підготовку до вправи учасника подається від трьох до п'яти хвилин. Кожен має вигадати не менше семи метафоричних порівнянь. Наприклад: 1) я вітер; 2) я невідома у рівнянні; 3) я консонанс; 4) я стріла, що летить в ціль тощо.

Далі члени групи по черзі зачитують свої «Я»-висловлювання і відповідають питання учасників щодо метафоричних самопрезентацій.

Після того, як ведучій розповів учасникам про самоактуалізацію, про риси самоактуалізованої особистості, намітив напрямки руху до самоактуалізації можна запропонувати групову дискусію та тему «Хто з відомих особистостей є на найвищому рівні самоактуалізації?». Тут фокус уваги самопізнання, як саме учасники уявляють собі мету самоактуалізації, на яку модель орієнтуються, чи є приклад для наслідування. Важлива примітка: учасники можуть говорити не лише про історичних персонажів чи усім відомих, популярних особистостей сьогодення. Можливо, вони можуть навести приклад людини, що самоактуалізується серед знайомих або родичів і це буде цінно.

Наступним кроком є вправа з формулювання очікувань від тренінгу. При організації цієї вправи онлайн зручно користуватися сервісом jamboard.google.com. На цій електронній дошці можна розміщувати різнокольорові стікери з надписами, що додає вправі необхідної інтерактивності.

Наступна вправа - «Дерево зростання» має на меті усвідомлення завдань самоактуалізації особистості.

Інструкція для учасників «Заплющте очі і нехай перед вашими очима зросте дерево, яке вам є до вподоби або дерево – ваш образ Я. Це дерево, яке символізує ваше життя.

Уявіть його коріння – це те, що вас міцно тримає в житті, ваша основа. Подумайте, а що саме є в основі вашого буття, що вас «живить», що тримає вас міцно на землі, як коріння це дерево (що найцінніше - сім'я, традиції, а може це ваші знання, якості, компетенції, що робить вас самим собою)? Піднімайте очі з долу до гори, ось перед вами стовбур - це «хребет» вашої особистості, ваше іство, самість. Він символізує ваші переконання, установки, принципи, можливо досвід (включаючи «помилки» досвіду) або це ваші стійкі риси характеру та ін. Рухаємось вище. Перед вашою уявою розростаються гілки крони – це напрямки розвитку, особистісного зростання, мети, орієнтири. Подумайте, чи достатньо вони виростили чи є ще місце для росту. Ви автор уявної картини, що можна зробити для їх росту?

Будь ласка, зробіть замальовку дерева, не важливо наскільки талановито ви вмiєте малювати. Позначте на малюнку, що є у вашому корінні, стовбурі, гілках (підпишіть словами). Намалюйте на більш великих гілках дрібніші. Подумайте, які напрямки розвитку символізують ці гілочки, у яких сферах зріст зараз є особливо важливим. Потім знову підпишіть словами ці напрямки. Це візуалізація вашого плану роботи над собою. Знову прикрийте очі, уявіть листя дерева – вони символізують ваші емоції та емоційні стани. Які емоції сприятимуть вашому особистісному зростанню, самоактуалізації? І, нарешті, уявіть плоди. Що це за плоди, про які плоди ви мрієте?»

Після того, як всі завершили вправу, виділяємо час на обговорення і рефлексію.

Ведучому варто звернути увагу на унікальність кожного дерева, його коріння і плодів. Дерево – це метафора розкриття шляху до самоактуалізації, тож в кожного свій шлях і не може бути шляху гіршого чи кращого, зважаючи на унікальність кожної особистості та її життєвої історії. У кожного дерева – свої плоди, отож втілення самореалізації також буде різним.

Далі представимо план зустрічі №2 (таблиця 3.1.3)

План зустрічі №2

Тренінгова зустріч	Мета	Завдання	Структура заняття
Самопізнання	Розвиток навичок самопізнання	<ol style="list-style-type: none"> 1. Освоїти навички розпізнавання емоцій. 2. Освоїти навички керування емоціями. 3. Віднайти ресурси саморозвитку 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Вправи на привітання. 2. Основна частина. Інформаційне повідомлення про емоційний інтелект. Тематичні тренінгові вправи, на розуміння власних емоцій, керування ними .

Коротко охарактеризуємо зустріч.

Вправа-привітання цієї зустрічі має вже занурювати учасників у світ емоцій. Ведучий пропонує учасникам, охарактеризувати свій емоційний стан через метафору погоди у внутрішньому світі. Учасники можуть порівняти свій стан з сонячним днем або штилем, з хурделицею або дощем.

В інформаційному повідомленні про емоційний інтелект ведучому варто наголосити, що емоційний інтелект складається з чотирьох компонентів (за Д. Гоулманом): усвідомлення та розпізнавання емоцій; регуляція емоцій та управління ними та розуміється як набір компетенцій, які можна розвивати. Розуміння того, що емоційний інтелект можна і потрібно розвивати і це зробить життя якіснішим, а шлях до самореалізації більш усвідомленим, створює важливу позитивну установку у учасників.

Перед наступною вправою ми нагадали учасникам про фундаментальні емоції, 10 базових емоцій за К. Ізардом, розібрали прості та складні емоції за Робертом Плутчиком (наприклад довіра+страх=покірність). Далі учасникам була запропонована вправа на аналіз своїх емоцій тут і зараз. Вони мали відповісти на ряд питань. Яку емоцію я відчуваю зараз? Що зараз відчуває моє тіло? Чим ця емоція зараз

мені корисна? Що я хочу зараз зробити, як я можу цю емоцію відреагувати? При обговоренні відбувається взаємний обмін досвідом учасників, що збагачує їх розуміння власних емоцій та емоцій оточуючих.

Наступним кроком ми обговорили, як кожен з учасників справляється з сильними емоціями, що нахлинули. Найефективніші вправи з регуляції емоцій це ті, які включають роботу з тілом. Тут можна запропонувати учасникам вправи «Дихання по квадрату» вправи відчуження тіла, на усвідомлення себе в моменті «тут-і-зараз». Для дихальних практик, що допомагають керувати емоціями, важливий ритм (наприклад вдих, видих, затримка дихання по 5 секунд) або дихання, при якому видих є довшим за вдих.

Наступною буде вправа «Вгадай емоцію». Учасникам пропонується загадати емоцію. Далі необхідно вимовити нейтральну фразу «Всім доброго дня в нашій тренінговій групі» з відповідною емоцією (гнівом, радістю, розчаруванням ітд). Задача інших учасників – відгадати цю емоцію, орієнтуючись на невербальні прояви комунікатора. Далі обговорюємо результат.

Гадаємо, що протягом навчання студенти-психологи так чи інакше розбирали структуру Я-висловлювання. В даному тренінгу є можливість закріпити та відпрацювати навички Я- висловлювання (рис. 3.1.2)

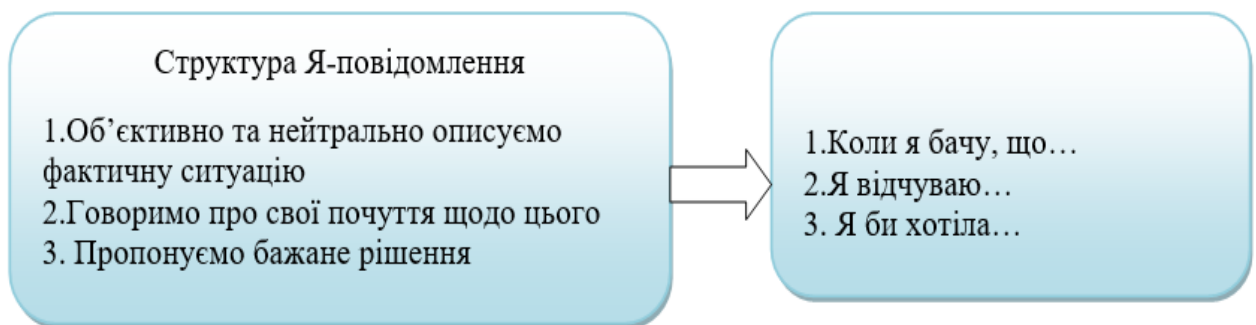


Рис.3.1.2 Алгоритм Я-висловлювання.

Тренування розпізнавання, прояву емоцій та їх контролю це дослідження емоційного потенціалу учасника. На наступному етапі ми спрямували зусилля на те,

щоб підвести учасників під розуміння своїх потреб, обговорити, як кожен може потурбуватися про саморозвиток в умовах війни. При визначенні ресурсів для саморозвитку ми скористалися ідеєю розподілу подій зовнішнього світу людини на коло турбот і коло впливу [62]. (рис 3.1.3.)

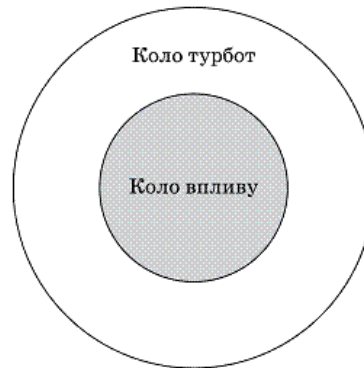


Рис 3.1.3 Співвідношення кола впливу і кола турбот

Всі події, які потрапляють в поле зору людини, про які вона думає, які викликають її емоційний відгук, можна назвати колом турбот. До цього кола входять як події, на які людина може впливати, так і події, незалежні від волі людини. Наприклад, на війну як на травмуючий фактор найвищої інтенсивності людина не може впливати. Тож в більше коло турбот вписане менше коло, яке називається колом впливу, яке складається з тих подій зовнішнього і внутрішнього світу, на які людина може впливати. При обговоренні потрібно було спиратися саме на коло впливу. Була запропонована гра у вигляді мозкового штурму, коли кожен з учасників міг назвати будь-які джерела, доступні для саморозвитку в наш час. Фіксувалося все, критика була заборонена. На наступному етапі були запропоновані метафоричні карти для стимуляції творчого процесу. Зображення карти демонтувалося на екран, а учасники говорили будь які асоціації пов'язані з саморозвитком. В результаті був сформований великий список ресурсних активностей, які можна використовувати для саморозвитку. Ця вправа дуже взаємозбагачує учасників тренінгу. Варто зауважити що усвідомлення та керування емоціями, усвідомлення ресурсів саморозвитку є

чудовою підтримкою психологічного здоров'я учасників під час війни. Далі представимо план зустрічі №3 (таблиця 3.1.4)

Таблиця 3.1.4

План зустрічі №3

Тренінгова зустріч	Мета	Завдання	Структура заняття
Самоефективність	Формування навичок само-ефективності	1. Сформувати уявлення про самоефективність 2. Навчити учасників відчувати впевненість в собі	1. Вправи на привітання. 2. Основна частина. Інформаційне повідомлення про самоефективність та впевненість в собі. Тематичні тренінгові вправи, на формування навичок впевненості в собі 3. Рефлексія.

Після вправ на привітання і розігрів ведучій пропонує інформаційне повідомлення про самоефективність. Альберт Бандура, автор концепції самоефективності стверджує, що її можна розвивати без спеціального втручання, у ході життя та накопичення людиною досвіду успішних дій чи спостереження за успіхом інших, так і шляхом спеціально організованого психологічного навчання, одним із видів якого є тренінг [3]. Самоефективність - це наперед існуюча впевненість людини в тому, що її зусилля, що вона витрачає в діяльності, виявляться результативними. Якщо коротко, то самоефективність дорівнює принциповому переконанню людини - «Я можу!».

Ключовим для самоефективності є формування впевненості в собі. Наведемо тут приклад ключових вправ, які були використані в тренінгу.

Вправа «Ресурсні спогади». Інструкція для учасників: «Згадайте моменти в минулому, коли ви відчували максимальну впевненість у собі. Можливо, це був успіх в школі на спортивних змаганнях, виступ на конференції, або ви просто щось зуміли

зробити краще за інших – спекти пиріг. Згадайте ту мить, коли ви відчули себе успішним. Ще раз емоційно яскраво переживіть її. Зверніть увагу, що ви при цьому відчуваєте в тілі, яка ваша поза, міміка (маркери вашої впевненості)».

Вправа "Мій герой". Інструкція для учасників: «Намагайтеся вжитися в образ тієї людини, якою ви захоплювалися або захоплюєтеся тепер. Можна згадати книжкових героїв чи героїв кінофільмів. Можна створити міксований образ ідеального героя - такого, яким би ви хотіли бути в житті. Уявіть його яскраво, відчуйте його характер, звички. Нарешті, в уяві поєднайтеся з ним! Уявіть, що заснувши вночі, трапилося диво, зранку ви прокинулися впевненою людиною, вже в образі цього героя. З цим переконанням слід прожити три наступні дні, насправді відчуваючи себе власним героєм. В кінці заняття обговорення переживання впевненості в собі та традиційно рефлексія.

Далі представимо план зустрічі №4 (таблиця 3.1.5)

Таблиця 3.1.5

План зустрічі №4

Тренінгова зустріч	Мета	Завдання	Структура заняття
Цілепокладання – моя сила	Сформувати навички цілепокладання.	1. Допомогти учасникам усвідомити свою актуальну мету. 2. Навчити технікам цілепокладання	1. Вправи на привітання, концентрацію уваги 2. Основна частина. Інформаційне повідомлення про планування часу та цілепокладання. Тематичні тренінгові вправи, що навчають цілепокладанню.

Після вправ на привітання і налаштування на роботу варто обговорити з учасниками, що вони знають про планування часу, можливо вони вже успішно використовують деякі техніки в своєму житті. Це буде корисний досвід взаємообміну. Далі говоримо про те, що таке цілепокладання, в чому його суть. При роботі з

цілепокладанням не достатньо вправ, в яких учасникам потрібно записати свою мету (у короткостроковій чи довгостроковій перспективі). В студентському віці часто не просто зі впевненістю відповісти на питання «Чого я хочу», тож для початку ми підібрали вправи, що скоріше дозволяють відчувати шлях до мети.

Вправа із застосуванням метафоричних карт. У вправі використовувались карти «Майстер казок» Т. Зінкевич-Євстігнеєвої [17]. Ми запропонували учасникам попрацювати над сюжетом «Поклик дороги» (карта №1 з архетипу «Дорога»). Після розглядування та обговорення карти, учасники мали намалювати свою дорогу в житті, так як вони її уявляють. Далі учасникам пропонуються питання для розмірковування:

- Чи є у вас насага думати про майбутнє, поглядати на майбутнє з оптимізмом?

Чи ви зараз більше схиляєтеся зробити зупинку, стабілізуватися і набратися сил?

- Чи є у вас впевненість, що ви рухаєтеся своєю дорогою у житті?

- Чи є у вас впевненість, що поруч з вами «ваші люди»?

Після цього учасники можуть домалювати малюнок дороги, зобразивши на дорозі себе, можливо «помічників» поруч. Важливо досягти завершення малюнку так, щоб емоційно він автору дуже подобався.

Далі вже можна переходити до більш конкретних вправ на постановку цілі. Ми використали вправи «Оголошення про ціль», «Стріла» та «Тема успіху» запропоновані Н. Старинською [45].

Таблиця 3.1.6

План зустрічі №5

Тренінгова зустріч	Мета	Завдання	Структура заняття
--------------------	------	----------	-------------------

Вирішення проблемних ситуацій, прийняття рішень	Сформувати навички прийняття рішення	Надати учасникам інструменти правильного прийняття рішення	1. Вправи на привітання, концентрацію уваги 2. Основна частина. Інформаційне повідомлення про планування часу та цілепокладання. Тематичні тренінгові вправи, що навчають прийняттю рішення
---	--------------------------------------	--	--

Після привітання, для розминки на цьому занятті доцільно використати вправу на розвиток творчого мислення. Ведучій пропонує за 3 хвилини придумати якомога більше способів використання цеглини. При цьому важливо не обмежувати себе, писати все, уникаючи самокритики.

Вправа «Опис проблем» В цій вправі учасникам описати дві проблеми з свого недавнього минулого. При описі проблеми варто зупинитися на таких пунктах: 1. Описати фактичну ситуацію, що трапилася, яка запустила «проблему». 2. Описати емоцію, яка виникла в ситуації. 3. Описати ваше «прохання», те бачення яке ви маєте на вирішення проблеми.

Вправа «Алгоритм прийняття рішення». Ведучій пропонує 5-ти кроковий алгоритм прийняття рішення.

Крок перший. Зрозуміти, чого ти хочеш в проблемній ситуації і чого вона вимагає від тебе.

Крок другий. Збір максимально великої кількості інформації про подію, учасників події, їх інтереси і свої інтереси.

Крок третій. На основі зібраної інформації сформулювати варіанти рішень. Добре, якщо рішень буде щонайменше три, оскільки наявність лише двох варіантів робить їх рівноцінними між собою і заганяє тебе у ситуацію «буриданового віслюка».

Крок четвертий: для кожного з варіантів потрібно розібрати, які наслідки того чи іншого варіанта рішення будуть позитивними, а які негативними. При цьому можна застосувати відомий «Квадрат Декарта».

Крок п'ятий – зробити вибір, прийняти усвідомлене рішення.

Також ми використали вправи «Подолання перешкод», «Я впораюсь з цією проблемою» [45].

Далі представимо план зустрічі №6 (таблиця 3.1.7)

Таблиця 3.1.7

План зустрічі №6

Тренінгова зустріч	Мета	Завдання	Структура заняття
Розвиток усвідомлюваності життя	Сформувати навички усвідомлюваності життя	Освоїти техніки для підвищення усвідомленості життя	1. Вправи на привітання, концентрацію уваги 2. Основна частина. Інформаційне повідомлення про усвідомленість життя, шукаємо відповідь на питання, що таке mindfulness. Тематичні тренінгові вправи, що сприяють підвищенню усвідомленості життя

Майндфулнес (mindfulness) - дуже популярний прикладний напрямок популяризації технік усвідомленого проживання життя. Ми навмисно користуємось цим терміном в іншомовному запозиченні, бо він перекладається і як уважність і як усвідомленість і як медитація. Це практики свідомого скеровування уваги на тому, що відбувається тут і зараз. Всі ці техніки разом – один із основних факторів збереження психічного здоров'я поряд зі здоровим сном і здоровим харчуванням. Вважаємо, майндфулнес техніки корисними тому, що вони допомагають контролювати емоції, жити якіснішим життям, а ще вони дотичні до теми самоактуалізації. Йти шляхом

розкриття свого потенціалу до самоактуалізації буде ефективніше, якщо робити це усвідомлено .

Після інформаційного повідомлення про майнлфулнес ведучій пропонує вправи, які дозволяють сконцентрувати увагу на зовнішньому та внутрішньому світі учасників.

Вправа «5 органів чуття». Учасникам пропонується така інструкція: «Будь уважним до світу довкола і до своїх відчуттів. Назви п'ять предметів, які ти бачиш зараз (п'ять зорових відчуттів). Знайди поруч і доторкнися до чотирьох предметів (чотири дотикових відчуття), прислухайтесь і назвіть три звуки, які ви чуєте (три слухових відчуття), зверніть увагу на 2 запахи, ідентифікуйте їх (два нюхових відчуття), оберіть одну річ, яку ви можете посмакувати, це може бути цукерка, жувальна гумка, ковток води (одне смакове відчуття)».

Вправа «Відчування тіла». Ця вправа дуже схожа на процедуру аутогенного тренування. Ведучій пропонує учасникам відчутти кожен частинку свого тіла за такою інструкцією: «Проскануємо своє тіло. Зосередьте всю увагу на пальцях ніг. Відчуйте в них тепло і тяжкість. Відчуйте стопи. Нехай тепло піднімається вгору. Відчуйте ноги, далі живіт, спину, шию. Нехай тепло і тяжкість перетікає у ваші руки, до кінчиків пальців. Відчуйте кожен м'яз, як він працює, як він може напружуватися і розслаблятися. В кінці вправи зробіть глибокий вдих і видих».

Існують багато варіацій медитацій, наступна вправа є однією з них, запозичена нами у Раджа Рагунатана [69].

Вправа «Практика присутності». Слова ведучого: «Це п'ятикрокова модель. Перший сигнал присутності – розслаблене тіло. Другий сигнал присутності – «чистий розум». Можна уявити свій розум як екран монітору. Виключіть всі думки, що відволікають, як закриваєте вікна на екрані монітору. Третій сигнал присутності «відкрите серце». Почуйте своє фізичне серце, яке б'ється всередині вас. Потім з'єднайтеся з емоційним центром вашого Я. Завдяки цьому центру ми відчуваємо емоції, приваблюємо людей і встановлюємо з ними зв'язок. Відкрийте серце, щоб

відчути справжні емоції. Четвертий сигнал присутності – локатор сприйняття. Спробуйте зараз налаштувати свої органи чуттів на максимум. Вловіть всі сигнали, що є довкола вас в даний момент. Почуйте шум комп'ютера, відчуйте опору під ногами. Відчуйте запах в кімнаті. Чітко усвідомте, що вас оточує. П'ятий сигнал присутності – пробудження енергії. Спробуйте усвідомити, що у кожної людини є вітальна енергія, що оточує людину як поле. Відчуйте своє поле, спробуйте його розширити, так щоб ви відчували хмаринку з тепла і прийняття довкола себе».

Варто зауважити, що оскільки тренінг відбувався онлайн, всі вправи підібрані з можливістю індивідуального виконання, що з іншого боку представляється як цінність – кожну з вправ учасник може «взяти з собою», у своє повсякденне життя, практикувати і досягати в цих навичках ще більшої майстерності.

На зустрічі-завершенні ми попросили учасників надати зворотній зв'язок – що сподобалось, що не сподобалось, чого не вистачило. В цілому відгуки учасників були позитивними. Особливо учасники відмітили ті вправи, де вони могли обмінятися досвідом. Наприклад, при обговоренні ресурсів саморозвитку кожен зміг запропонувати приблизно 5, але не більше 10 ресурсів, в цілому учасники були дуже раді отримати «підказки» від партнерів по тренінгу.

Також на спільному обговоренні вражень від тренінгу було підмічено, що хоча тренінг був спрямований на формуванні навичок, що сприяють самоактуалізації, зустрічі групи слугували свого роду групою підтримки для учасників.

На завершальній зустрічі учасникам було запропоновано пройти повторне тестування за комплексом методик нашого дослідження. Це необхідно для того, щоб мати можливість оцінити ефективність розробленої програми.

3.2. Аналіз ефективності програми самоактуалізації майбутніх психологів в умовах воєнного стану

Для того, щоб оцінити ефективність тренінгової програми, необхідно застосувати статистичний метод порівняння середніх значень у групі до проведення тренінгу та після нього (для зручності будемо використовувати назви вимір 1 – значення до проведення тренінгу, вимір 2- значення після проведення тренінгу). Для того, щоб виявити відмінності між виміром 1 та виміром 2 у групі студентів були застосуємо критерій Вілкоксона. Проаналізуємо значимі відмінності, виявлені в ході дослідження. Ми до уваги взяли ті шкали, на які був спрямований вплив психологічної програми. Дані порівняння наведені в таблиці 3.2.1.

Таблиця 3.2.1

Результати порівняння двох вимірів з використанням критерію Вілкоксона

Назва шкали	Середні значення		Значимість t-критерію
	Вимір 1 (до)	Вимір 2 (після)	
Підтримка	52,19	54,22	0,668
Орієнтація в часі	48,00	49,30	0,364
Ціннісні орієнтації	51,2	53,18	0,641
Самоефективність в діяльності	38,24	44,62	0,026
Самоефективність в спілкуванні	8,02	10,02	0,880
Здатність до саморозвитку	46,29	50,01	0,014

Проаналізуємо отримані результати. Як ми бачимо, не за усіма шкалами відбулися значимі зміни, що зрозуміло, бо рух шляхом самоактуалізації – це динамічний, непередбачуваний та тривалий процес. Не виключено, що на динаміку показників могли вплинути різні чинники, особливо в час постійних форс-мажорних обставин, проте ми припускаємо, що участь у тренінговій роботі також сприяла відпрацюванню важливих навичок, необхідних для розкриття свого потенціалу.

Участь у тренінгу безумовно є розвиваючим досвідом. Спрацьовує так званий «ефект поля», питання, які виникають і обговорюються учасниками часто стосуються

кожного і є знайти відповідь на них є корисним. Зміну за показниками саморозвитку можна пояснити тим, що в тренінгу учасники актуалізували свою здатність до саморозвитку, можна сказати активно її практикували протягом усіх зустрічей. Вони пізнавали свої емоції, звертались до своїх переконань, будували плани і формулювали цілі, вчилися приймати рішення та практикували присутність «тут і зараз» - все це конкретні втілення роботи над собою, що стимулює саморозвиток.

Також зафіксовані зміна за показником «самоефективність в діяльності». Самоефективність є почуттям, яке можна передати словами «я можу». В програмі ми використали вправи, які дозволили учасникам відчувати «я можу». Можливо, ми зараз всі не можемо впливати на події в країні, планувати на тривалий час вперед. Але учасники переконалися, що вони можуть справлятися зі своїми емоціями, приймати рішення, втілювати в життя ресурси саморозвитку, краще помічати події внутрішнього і зовнішнього світу, довіряти собі. Вони взяли собі на озброєння ідею «колеса турбот» та «колеса впливу».

Узагальнюючи враження від спільно проведеного часу, цінним стало те, що в групі учасники вкотре зрозуміли, що їхні почуття і переживання нормальні і можуть бути прийняті іншими учасниками.

Сподіваємось, наша програма стала добрим стартом для учасників в їх подальшому пізнанні себе, намаганні бути автором свого життя та проживати досвід максимально усвідомлено.

3.3. Рекомендації для майбутніх психологів щодо розвитку чинників самоактуалізації в умовах війни

При розробці даних рекомендацій, варто спиратися як на дані, отримані в ході емпіричного дослідження так і на існуючі напрацювання в цій темі.

Потреба в самоактуалізації як постійна потреба розвиватися, ставати кращою версією самого себе – невід’ємний супутник життя людини. З одного боку

психологічного дорослішання людині не уникнути з віком, а отже певного просування до самоактуалізації можна досягти деякою мірою стихійно. Але краще цим процесом управляти через психологічні техніки та практики.

Важливим кроком на шляху самореалізації – навчитися організовувати свій час і віднайти час для себе. Необхідною умовою є чесність перед собою та людьми. Далі можна рухатись крок за кроком, пам'ятаючи що шлях може бути довгим. Перше – фокус уваги на цінності, необхідно зробити їх ревізію. Можна скористуватися існуючими списками і проранжувати цінності в залежності від значимості їх для себе. Можна просто виписати свої цінності на аркуші, даючи відповідь на питання «Що для мене є важливим зараз?». Цінності виступають орієнтирами, які підсвічують шлях, щоб людина розуміла, куди рухатися.

На наступному кроці, спираючись на результати попереднього етапу, потрібно визначитися зі сферою самоактуалізації, куди саме зараз вкладати увагу і зусилля. Сфери можуть бути різними: сім'я, кар'єра, турбота про своє здоров'я, контакти.

Приступаючи до свідомого управління розкриттям свого потенціалу, потрібно оцінити, які інструменти для самореалізації є наявні і доступні. Якщо говорити в контексті професійної самоактуалізації студентів-психологів, під час війни з'явилося дуже багато доступних, часто безоплатних ресурсів для навчання, отримання знань і навичок. Прослуховування лекцій та вебінарів, перегляд майстер класів – з кожним внеском у свій розвиток людина наближається до самоактуалізації.

Для того, щоб працювати зі своїм прагненням розкрити свій потенціал якнайкраще, можна орієнтуватися на те, якими характеристиками А. Маслоу наділяв людину, що самоактуалізується:

- Переживання та проживання всього, що з вами відбувається, не відсторонюючись від реальності. Самоактуалізація передбачає всю повноту життя у всіх її проявах.

- Розуміти життя як вибір з різних варіантів рішення, шляху, вчинків, стосунків із людьми. Не ухилятися від вибору, не делегувати цей вибір іншому та

цінувати те, що можливість вибору доступна лише вільній особистості. Самоактуалізація – це не просто свобода вибору, а й відповідальність за нього, за все, що відбувається з вами та вашим оточенням.

- Відповідальність перед собою та суспільством поєднується з незалежністю – суджень, думок, думок, вчинків. Незалежна людина вільна, а самоактуалізація неможлива без волі.

- Довіра до себе, свого досвіду, думки, позиції.

- Прийняття інших такими, якими вони є.

- Соціальний інтерес. Люди, що самоактуалізуються здатні відчувати свою зв'язаність з іншими людьми. Вони проявляють альтруїзм, співчуття симпатію до ближнього.

- Насолода творчістю, переживання потоку та натхнення від улюбленої справи. Креативність можна проявляти в будь яких повсякденних справах.

Варто наголосити на двох важливих моментах. По- перше самоактуалізація – це шлях не лише для привілейованих, високо обдарованих особистостей, вона доступна кожній людині. По- друге люди, що самоактуалізуються, не є ідеальними. Вони бентежаться, можуть виникати почуття провини, тривоги, смутку і сумніви у собі. Фактично вони можуть говорити або поводитися так, що це шокує або ображає інших. Незважаючи на всі ці недосконалості, люди, що самоактуалізуються, є зразками психічного здоров'я.

Висновки до третього розділу

В даному розділі кваліфікаційної роботи представлена програма сприяння самоактуалізації студентів в процесі професійної підготовки. Наведено обґрунтування програми. Можна вважати, що запропонована програма є частиною більш широкого комплексу заходів, що допомагають студенту в його самоактуалізації. Адже всебічний

розвиток студента під час навчання – це спільна робота наставників академічних груп, науково-педагогічного складу, адміністрації факультету.

Метою програми є розкриття студентами свого потенціалу та формування навичок самопізнання і саморозвитку, самопланування (чинник здатність до саморозвитку) та формування навичок впевненої поведінки та самоефективності (чинник самоефективність в діяльності). До формування навичок самоефективності ми також віднесли навички цілепокладання, вирішення проблемних ситуацій та підвищення осмисленості життя.

Програма складається з 6 основних занять. Мета кожного заняття – сформувати у учасників навички впевненої поведінки, прийняття рішення, цілепокладання, навички усвідомлюваного життя. Кожне заняття містить різні вправи як для індивідуального виконання так і групові дискусії, обмін досвідом, рефлексії.

Після завершення програми проведено повторне тестування для учасників за методиками дослідження з метою перевірки ефективності програми. Були підтверджені значимі підвищення показників самоефективності в діяльності та здатності до саморозвитку.

Наведені рекомендації для майбутніх психологів щодо розвитку чинників самоактуалізації в умовах війни. Основний фокус уваги – на навички цілепокладання, ревізії цінностей, керування своїм саморозвитком.

ВИСНОВКИ

Виходячи з поставлених нами задач, сформулюємо основні висновки дослідження.

1. Цікавість до питання самоактуалізації як до найвищого, пікового людського досвіду зародилася ще у надрах філософії. Саме психологічному аналізу проблема самоактуалізації була піддана в гуманістично орієнтованих психологічних теоріях: самоактуалізації (А. Маслоу), гуманістичного психоаналізу (Е. Фромм, К. Г. Юнг,), самореалізації особистості (К. Роджерс), екзистенційної аутентичності (Р. Мей), сенсу життя (В. Франкл). Самоактуалізація у психології переважно розуміється як прагнення до досягнення і вдосконалення себе, втілення своїх можливостей, талантів і здібностей в особистісно та соціально прийнятних формах активності й діяльності.

У студентські роки процес самоактуалізації інтенсифікується, важливо не пропустити цей етап, та присвятити роботі над собою, розкриттю свого потенціалу особливу увагу. В умовах війни студенти мають змогу йти шляхом самоактуалізації через продовження навчання (реалізація мотиву саморозвитку, самовдосконалення), відпрацювання професійних навичок у реальному житті (керування емоціями, подолання наслідків стресу), волонтерську роботу.

У найбільш узагальненому розумінні чинниками, що впливають на самоактуалізацію є суб'єктність, соціальність, та цілеспрямована діяльність. Становлення суб'єктності відбувається як виділення себе як суб'єкта, формування Я-концепції та самооцінки, усвідомлення та прийняття авторства свого життя, інтернальність та прийняття відповідальності на себе. Соціальність починається з визнання як суб'єкта іншої людини. Соціальність реалізується через соціально-психологічну адаптацію, самоствердження, самоефективність, самодостатність.

Цілеспрямована діяльність стосовно самоактуалізації - це особливий вид діяльності, спрямованої на осмислену власну зміну. Вона реалізується у процесах

саморегуляції діяльності, самоконтролю, самоорганізації та саморозвитку. Сюди ж відносяться цілепокладання та мотивованість на досягнення успіху.

2. Для досягнення мети емпіричного дослідження було дібрано чотири методики: для оцінки самоактуалізації: самоактуалізаційний тест САТ (автор – Е. Шостром) для оцінки чинників самоактуалізації: самоефективність – методика «Шкала самоефективності» (Р. Шварцер, М. Єрусалем), саморозвиток - методика «Визначення рівнів здатності до саморозвитку й самоосвіти» (О. Сергєєнкова), мотивація до успіху - методика діагностики особистості на мотивацію до успіху (Т. Елерса).

В дослідженні прийняли участь 42 студенти – психологи старших курсів, з них 32 дівчат, 10 хлопців. Середній вік досліджуваних – 20 років.

Були проаналізовані відсоткові показники по кожній зі шкал чотирьох методик. На основі наявних кореляцій з масиву даних у якості залежних змінних були обрані показники самоактуалізації: підтримка та ціннісні орієнтації. Незалежними змінними стали: самоефективність в діяльності, самоефективність в спілкуванні, мотивація досягнення успіху та здатність до саморозвитку. Встановлено, що психологічними чинниками самоактуалізації майбутніх психологів в процесі професійної підготовки під час війни є самоефективність в діяльності та здатність до саморозвитку.

3. На основі результатів констатувального етапу експерименту розроблена та апробована психологічну програму сприяння самоактуалізації майбутніх психологів в процесі професійної підготовки під час війни.

Метою програми є розкриття студентами свого потенціалу та формування навичок самопізнання і саморозвитку, самопланування (чинник здатність до саморозвитку) та формування навичок впевненої поведінки та самоефективності (чинник самоефективність в діяльності). До формування навичок самоефективності ми також віднесли навички цілепокладання, вирішення проблемних ситуацій та підвищення осмисленості життя.

Програма складається з 6 основних занять. Мета кожного заняття – сформувати у учасників навички впевненої поведінки, прийняття рішення, цілепокладання, навички усвідомлюваного життя. Кожне заняття містить різні вправи як для індивідуального виконання так і групові дискусії, обмін досвідом, рефлексії.

Після завершення програми проведено повторне тестування для учасників за методиками дослідження з метою перевірки ефективності програми. Були підтверджені значимі підвищення показників самоефективності в діяльності та здатності до саморозвитку.

Наведені рекомендації для майбутніх психологів щодо розвитку чинників самоактуалізації в умовах війни. Основний фокус уваги – на навички цілепокладання, ревізії цінностей, керування своїм саморозвитком.

Таким чином мета дослідження досягнена, були встановлені чинники самоактуалізації студентів – майбутніх психологів.

Дане дослідження може бути розвинене в перспективних дослідженнях, присвячених оцінці інших чинників, що впливають на самоактуалізацію особистості в студентському віці.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Адамська, З. Суб'єктність у системі професійно значущих якостей особистості майбутніх психологів. Психологія особистості Вип. 1, 2011. С. 51-58.
2. Алексеева Ю. А. Структура та ієрархія конструктів духовно-релігійної віри у юнацькому віці. Актуальні проблеми психології: Зб. наук. пр. Інституту психології ім. Г.С.Костюка АПН України. Київ: ДП «Інформативно-аналітичне агенство», 2014. Т.10. Психологія навчання. Генетична психологія. Медична психологія. Вип. 26. С. 21– 33
3. Бандура А. Самоэффективность: Осуществление контроля / пер. с английского. Санкт-Петербург: ЕВРАЗИЯ, 2000. 152 с.
4. Бандура, О. Самоактуалізація як механізм формування інтегрованого стилю життя особистості. Н. Софій, І. Єрмаков (Ред.). Кроки до компетентності та інтеграції в суспільство: науково-методичний збірник. Київ: Контекст, 2000. 336 с. Взято з <http://library.rehab.org.ua/ukrainian/soc/bandura>
5. Бенджамін Гарді Не примушуй себе. Альтернатива силі волі. Київ: Наш формат, 2019. 200с.
6. Бех, І. Д. Самореалізація особистості як визначальний чинник її життєдіяльності. Зб. наук. праць за матеріалами Всеукр. наук.-практ. семінару з міжнар. участю: Багатовимірність особистості: теорія, психодіагностика, корекція. Полтава: ПНПУ імені В.Г. Короленка, 2017. С. 31-36.
7. Большакова О. М. Особливості розвитку самоактуалізації студентів. Науково-теоретичний журнал «Вчені записки», 2011, №7 С. 27– 31
8. Бондарчук, О. І. Соціальна самоефективність педагогічних працівників як чинник психологічної безпеки освітнього середовища. Збірник наукових статей Київського міжнародного університету й Інституту соціальної та політичної психології НАПН України. Серія: «Психологічні науки: проблеми і здобутки», Вип. 2 (12)., 2018. 5-24.

9. Братаніч, Б.В., Ільченко, І.Г.. Самоактуалізація особистості та освіта. Філософські проблеми освіти, Вип 2., 2011. С.13-20.
10. Вірна Ж.П.. Мотиваційно-сміслова регуляція у професіоналізації психолога: монографія. Луцьк: Ред-вид. відд. «Вежа» Волин. держ. ун-ту ім.Л.Українки, 2003. 320 с.
11. Гандзілевська, Г. Б. Психологічна самореалізація молодшого школяра засобами мистецтва: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. Наук. Івано-Франківськ, 2008. 24, с. 17
12. Гозман Л. Я., Кроз М. В., Латинская М. В.. Самоактуализационный тест. Москва: Рос. пед. Агентство, 1995
13. Гусейнова Н.О. Дослідження явища самоактуалізації у психологічному дискурсі. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки, 2014. Вип.1,т.1. С. 25–30.
14. Долінська Ю.Г. Самоактуалізація особистості майбутнього психолога у процесі професійної підготовки: автореф. дис. канд. психол. наук: 19.00.07, Нац. пед. ун-т ім. М.П.Драгоманова. Київ, 2000. 20 с.
15. Емі Морін. 13 звичок, яких позбулися сильні духом люди. Київ: Фабула, 2018. 288с
16. Зарицька, В. В. Формування у старшокласників здатності до самореалізації: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. Наук. Харків, 2006. 21 с.
17. Зинкевич-Евстигнеева Т.Д. Мастер сказок. 50 сюжетов в помощь размышлениям о жизни, людях и себе для взрослых и детей старше 7 лет. 2-е изд. Санкт-Петербург: Речь, 2016. 220 с.
18. Карамушка Л. М. Психічне здоров'я особистості під час війни: як його зберегти та підтримати: Метод. рекомендації. Київ: Інститут психології імені Г.С.Костюка НАПН України, 2022. 52 с.

19. Карамушка, Л. М., Ткалич, М. Г. Самоактуалізація менеджерів у професійноуправлінській діяльності (на матеріалі діяльності комерційних організацій): монографія. Київ – Запоріжжя: Просвіта, 2009. 260 с.
20. Кобильнік Л.М. Самоактуалізація особистості майбутніх психологів і педагогів у процесі професійної соціалізації. Зб. наук. праць Інституту психології ім. Г.С.Костюка АПН України. Київ, Т. IX, част. 2., 2007.– С. 131-136
21. Коваленко А. Б. Особистість у вимірах війни: особливості психологічного благополуччя. Рекомендовано до друку рішенням Вченої ради Інституту психології ім. ГС Костюка НАПН України Протокол № 13 від 26.12. 2017 р. Рекомендовано Вченою радою Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя. Вип. 4., 2011, 240 с.
22. Ковальова, Т. Є. Суб'єктний чинник самоактуалізації особистості. Вісник Національного університету оборони України Київ: Вип.5, 2013 С. 237-242.
23. Козирев, М. П. Соціокультурна психологія Карен Хорні. Збірник тез V наукового регіонального семінару (до дня психолога). Видатні постаті психології: історія та сучасність. Львів: Львівський державний університет безпеки життєдіяльності, 2018. С.13-16.
24. Коцун, О.М. Психологія професійного становлення сучасного фахівця: Монографія. Київ: ДП «Інформ.-аналіт. Агенство», 2012. 200 С.
25. Коломієць Л.І., Степова А.С. Психологічні особливості самоактуалізації осіб юнацького віку з різним рівнем стресостійкості. Психологічний часопис, 2017. № 3 (7). С. 77
26. Комарова Д. Вінсент Ван Гог. Біографія [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.vggallery.com/international.html>
27. Крайг Г. Психология развития. Санкт-Петербург: Питер, 2003. 992с.
28. Леонтьев, Д. Самоактуализация как движущая сила личностного развития: историко-критический анализ. Современная психология мотивации. Москва: Смысл, 2002. С.15-16.

29. Лісниченко, А. П. Підготовка майбутнього вчителя до творчої самореалізації у професійній діяльності : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. Наук. Вінниця, 2011. 24 с
30. Маслоу, А. Мотивация и личность. / Переклад А. М. Татлыбаева., В. Данченко. Київ: PSYLIB. 2004.
31. Олпорт, Г. Становление личности: Избранные труды. Ред. Д.А. Леонтьев Москва: Смысл, 2002. 462.
32. Погорільська Н.І., Ходанович О.В. Математичні методи в психологічних дослідженнях : навч. посібник..К.: ВПЦ Київський університет, 2015. 127 с.
33. Практична психологія: методичні рекомендації до виконання кваліфікаційної магістерської роботи / уклад.: Н. І. Демченко, А. М. Кокарева, Н. М. Проскурка. К.: НАУ, 2022. 64 с.
34. Психологічні технології самодетермінації розвитку особистості: монографія / за ред. Л.З Сердюк. К.: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2018.
35. Психологія саморозвитку особистості: збірник наукових праць / за ред.. Н.В. Чепелевої, Я.Ф. Андрєвої. Чернівці Київ, 2016. 284 с.
36. Радчук, Г.К.. Особливості самоактуалізації особистості студентів в освітньому середовищі вищої школи. Психологія і особистість, Вип. 2 (8), 2015. С. 85-97.
37. Роджерс К. Взгляд на психотерапию. Становление человека. Москва: Прогресс, 1994. 478 с
38. Самаль О В. Структурні компоненти самоактуалізації як складової самосвідомості особистості майбутнього психолога. Науковий вісник., 2012. №1. 105 с.
39. Самаль, Е. В. Общая и профессиональная самоактуализация личности студента в процессе обучения в вузе. Минск: РИВШ, 2010. С.167.

40. Самаль, Е. В. Психологическая структура профессиональной самоактуализации личности. Ярославский педагогический вестник. Психолого-педагогические науки, Вып. 2 (II), 2013. С. 165-170.
41. Сафронова, О.В. Проблема самоактуализации личности в психолого-педагогической литературе. Вестник Южно-Уральского государственного гуманитарно-педагогического университета, Вып. 1, 2011. С. 132-138.
42. Семиченко В. А. Проблема формирования речевой культуры будущих психологов в процессе профессиональной подготовки. Психолінгвістика, 2012. Вып. 10. С. 114-120.
43. Сковорода Г. С. Пізнай в собі людину. Львів: Світ, 1995. 556 с.
44. Соломка, Т.М. Самоактуалізація студентів вищих аграрних навчальних закладів I-II рівнів акредитації в процесі професійної підготовки. Автореф. дис. канд. психол. наук. Київ: Держ. вищ. навч. закл. «Ун-т менедж. Освіти», 2009. 18 с.
45. Старинська Н.В. Особливості самоактуалізації майбутніх психологів у процесі професійної підготовки. Київ: Інтерсервіс, 2015. 178 с.
46. Татенко В.О. Про "еґологічний генезис" у Е. Гуссерля та проблему суб'єктних перетворень психіки в онтогенезі. Психологія і суспільство. 2004. № 4. С. 13 – 36
47. Титаренко Т.М. Життєвий світ особистості: у межах і за межами буденності. Київ: Либідь, 2003. 374 с.
48. Ткалич, М. Г., Шутько, Д. О. Основні підходи до вивчення феномену самоактуалізації особистості в зарубіжній психології. Проблеми сучасної психології, Вып. 1, 2013. С. 65-71.
49. Тягур Л. М. Психологічна безпека освітнього середовища як чинник самоактуалізації викладачів педагогічного коледжу : дис... доктор філософії : спец. 053 Соціальні та поведінкові науки. Психологія. Державний заклад вищої освіти «Університет менеджменту освіти». Київ, 2021. 250 с.

50. Тягур, Л.М. Актуальність дослідження проблеми самоактуалізації в освіті. Збірник тез доповідей V Міжнародної науково-практичної конференції: Освіта і формування конкурентоспроможності фахівців в умовах євроінтеграції. Мукачево: Вид-во МДУ, 2021. С. 309-311.
51. Федорчук, В. М. Тренінг особистісного зростання. Київ: Центр учбової літератури, 2014. 250 с.
52. Франкл В. Людина в пошуках справжнього сенсу. Психолог у концтаборі. К.:Книжковий клуб "Клуб Сімейного Дозвілля», 2020. 160 с.
53. Фромм, Е. Мати чи бути? О. Михайлов & А. Буряк (Пер). Київ: Український письменник. 2010.
54. Харченко А.С. Психологічні особливості самоактуалізації студентів з різним рівнем професійної спрямованості. Психологія і особистість. 2016, № 1(9). С. 34-244
55. Чикесентмихайи Михай В поисках потока: Психология включенности в повседневность. Москва. 2011.
56. Шиловська О. Наративні практики розвитку здатності до самопроєктування у підлітків. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://vseosvita.ua/library/silovska-o-narativni-praktiki-rozvitku-zdatnosti-do-samoproektuvanna-u-pidlitkiv-278054.html>
57. Шостром Э. Человек-манипулятор. Минск: Полифакт, 1992. 88.
58. Шостром Э. Анти-Карнеги. Прихоти удачи. Минск: Попурри. 1996.
59. Яремчук, О.В. Соціально-психологічна модель саморозвитку суб'єкта культуротворчості. С. Д. Максименко (Ред.). Проблеми загальної та педагогічної психології: зб. наук. праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України, Вип. XIV(2), 2012.С.140-151.
60. Bondarchuk, O. Subjective well-being of the teachers of secondary schools as an indicator of psychological safety of educational environment. Kultura–Przemiany–

Edukacja, T. VI. Myśl o wychowaniu. Teorie i zastosowania edukacyjne. Rzeszów: Wydawnictwo Uniwersytetu Rzeszowskiego, 2018. C.228-240.

61. Bugental, J. F. T. Existential-humanistic psychotherapy. In I. L. Kutash & Wolf (Eds.), *Psychotherapist's casebook* San Francisco: Jossey-Bass; 1986. C.222-236.

62. Covey Stephen R. «The 7 Habits of Highly Effective People», Free Press, New York, 2004

63. Deci E.L., Ryan R.M. The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*. 2000. Vol. 11. P. 227–268.

64. Frankl, V. E. *Psychotherapy and Existentialism: Selected Papers on Logotherapy*. (With Contributions by James C. Crumbaugh et Al.). Washington Square Press. 1967.

65. Goldstein, K.. *Human nature in the light of psychopathology*. Cambridge: Harvard University Press. 1940

66. Harari Y. Combat Flow: Military, Political, and Ethical Dimensions of Subjective Well-Being in War. *Review of General Psychology*. 2008. №8. P. 253–264

67. Hosseini, Dowlatabadi f., et al. "Relationship between self-efficacy and self-actualization with coping strategies among students". 2014, p.10-17.

68. Rafatpanah, M., Seif, D., Khosravani, M., & Alborzi, S.. Prediction of self-actualization based on personality traits and self-awareness among gifted students. *Journal of Health Sciences & Surveillance System*, 2016. 4(4), 174-180.

69. Raghunathan, Raj *If You're So Smart, why Aren't You Happy?*. Penguin, 2016.

70. Shogren K.A., Shaw L.A *The Impact of Personal Factors on Self-Determination and Early Adulthood Outcome Constructs in Youth Disabilities*. *Journal of Disability Policy Studies*. 2017. 27, 4

ДОДАТКИ

ДОДАТОК А

Самооцінка здатності до самоосвіти і саморозвитку особистості (О. Сергієнкова)

Інструкція. «Уважно ознайомтеся з питаннями теста-анкети.

В бланку відповідей навпроти питання напишіть цифру, що відповідає вашій відповіді
1 — ні; 2 — частково, періодично; 3 — так.

№	Твердження	Бал
1	Чи читали ви і чи знаєте щось про принципи, методи, правила самоосвіти, самовиховання, саморозвитку особистості?	
2	Чи маєте ви серйозні і глибокі прагнення до самоосвіти, самовиховання, саморозвитку, своїх особистісних якостей, здібностей?	
3	Чи відмічають друзі, знайомі ваші успіхи в самоосвіті, самовихованні, саморозвитку?	
4	Чи відчуваєте ви прагнення глибше пізнати самого себе, свої творчі здібності?	
5	Чи маєте ви свій ідеал і чи спонукає він вас до самоосвіти, самовиховання, саморозвитку	
6	Чи часто ви задумуєтесь про причини своїх невдач?	
7	Чи здатні ви до швидкого самостійного оволодіння новими видами діяльності, наприклад, до самостійного вивчення іноземної мови?	
8	Чи здатні ви і далі вирішувати складне завдання, якщо впродовж перших двох годин не досягнуто очікуваного результату?	
9	Чи ведете ви щоденник, де записуєте свої ідеї, плануєте своє життя (на рік, на найближчий місяць, тиждень, день), і чи аналізуєте, що із запланованого виконати не вийшло і чому?	
10	Чи любляете ви читати книжки?	
11	Чи вважають Вас ваші друзі людиною, здатною до переборення труднощів?	
12	Чи знаєте ви свої сильні і слабкі сторони?	
13	Чи хвилює вас майбутнє?	
14	Чи прагнете ви до того, щоб вас поважали ваші найближчі друзі, батьки?	
15	Чи здатні ви керувати собою, стримувати себе у конфліктних ситуаціях?	
16	Чи здатні ви до ризику?	
17	Чи прагнете ви виховувати в собі силу волі інші якості?	
18	Чи домагаєтесь ви того, щоб до вашої думки прислуховувалися?	
19	Чи вважаєте ви себе цілеспрямованою людиною?	
20	Чи вважають (вважали) вас людиною, яка здібна до самоосвіти, саморозвитку: батьки; вчителі; друзі.	

Таблиця сирих даних то тесту самоактуалізації особистості САТ (n=42)

	Підтримк а	ОЧ	ЦО	Гнучкість	Сензит	Спонтан	Самопова га	самопрій н	уявл про прир люд	Синергія	Прійн агрес	контакт	пізнав	креат
p1	68	42	58	52	61	63	62	59	50	34	67	65	51	52
p2	48	42	47	46	57	46	55	34	44	42	54	55	34	56
p3	38	52	51	28	39	55	59	47	50	58	46	44	51	52
p4	39	42	40	46	39	29	55	44	44	42	34	44	51	52
p5	54	42	51	46	39	55	59	59	67	42	54	44	51	44
p6	56	58	58	49	48	46	72	62	56	50	42	55	40	52
p7	66	58	54	58	48	59	69	72	67	50	46	58	51	64
p8	58	55	58	55	52	55	55	69	56	58	50	47	40	52
p9	54	36	61	49	52	55	62	50	56	50	54	44	40	40
p10	61	55	65	49	52	63	66	53	62	50	54	55	74	68
p11	63	52	58	43	48	59	62	62	67	66	50	58	57	48
p12	48	48	47	49	48	55	42	50	44	50	42	47	62	60
p13	50	48	37	34	57	46	49	56	56	42	58	44	40	24
p14	48	58	47	46	43	50	59	53	62	66	50	47	46	40
p15	60	42	58	52	61	63	62	59	50	34	67	65	51	52
p16	54	42	47	46	57	46	55	34	44	42	54	55	34	56
p17	38	52	51	28	39	55	59	47	50	58	46	44	51	52
p18	39	42	40	46	39	29	55	44	44	42	34	44	51	52
p19	54	42	51	46	39	55	59	59	67	42	54	44	51	44
p20	56	58	58	49	48	46	72	62	56	50	42	55	40	52
p21	66	58	54	58	48	59	69	72	67	50	46	58	51	64
p22	58	55	58	55	52	55	55	69	56	58	50	47	40	52
p23	54	36	61	49	52	55	62	50	56	50	54	44	40	40
p24	61	55	65	49	52	63	66	53	62	50	54	55	74	68
p25	63	52	58	43	48	59	62	62	67	66	50	58	57	48
p26	48	48	47	49	48	55	42	50	44	50	42	47	62	60
p27	50	48	37	34	57	46	49	56	56	42	58	44	40	24
p28	48	58	47	46	43	50	59	53	62	66	50	47	46	40
p29	58	42	58	52	61	63	62	59	50	34	67	65	51	52
p30	48	42	47	46	57	46	55	34	44	42	54	55	34	56
p31	38	52	51	28	39	55	59	47	50	58	46	44	51	52
p32	39	42	40	46	39	29	55	44	44	42	34	44	51	52
p33	54	42	51	46	39	55	59	59	67	42	54	44	51	44
p34	56	58	58	49	48	46	72	62	56	50	42	55	40	52
p35	66	58	54	58	48	59	69	72	67	50	46	58	51	64
p36	58	55	58	55	52	55	55	69	56	58	50	47	40	52
p37	54	36	61	49	52	55	62	50	56	50	54	44	40	40
p38	61	55	65	49	52	63	66	53	62	50	54	55	74	68
p39	61	52	58	43	48	59	62	62	67	66	50	58	57	48
p40	48	48	47	49	48	55	42	50	44	50	42	47	62	60
p41	50	48	37	34	57	46	49	56	56	42	58	44	40	24
p42	46	58	47	46	43	50	59	53	62	66	50	47	46	40

Таблиця сирих даних то тестам здатності до саморозвитку, самоефективності, мотивації досягнення успіху

	Здатність до самоосвіти та саморозвитку	Самоефективність в спілкуванні	Самоефективність в діяльності	Мотивація досягнення успіху
p1	51	12	60	21
p2	43	16	27	22
p3	52	15	55	24
p4	49	30	51	21
p5	46	-3	21	14
p6	48	-5	33	20
p7	48	15	66	22
p8	49	-17	46	17
p9	55	1	57	22
p10	53	10	49	22
p11	46	5	56	21
p12	44	4	8	13
p13	41	1	6	19
p14	51	21	1	21
p15	51	12	60	21
p16	43	16	27	22
p17	52	15	55	24
p18	49	26	51	22
p19	46	-3	21	16
p20	48	1	33	19
p21	48	15	64	22
p22	49	-8	46	17
p23	55	1	57	22
p24	53	12	49	21
p25	46	5	56	21
p26	44	4	8	13
p27	41	1	6	19
p28	51	21	1	21
p29	51	12	60	21
p30	43	16	27	22
p31	52	10	55	24
p32	49	31	51	21
p33	46	-3	21	14
p34	48	-5	33	20
p35	48	11	66	22
p36	49	1	46	17
p37	55	1	57	22
p38	53	10	49	22
p39	46	5	56	21
p40	44	4	8	13
p41	41	1	6	19
p42	51	20	1	21

Кореляції між показниками за тестом Самоактуалізації (САТ) та показниками тесту самоефективності

		Самоефективність в діяльності	Самоефективність в діяльності	Підтримка	Орієнтація в часі	Ціннісні орієнтації	Гнучкість	Сензитивність	Спонтанність
Самоефективність в діяльності	Кореляція Пірсона	1	,103	,394**	-,067	,581**	,248	,058	,290
	Знач. (двосторон)		,518	,010	,672	,000	,114	,717	,063
	N	42	42	42	42	42	42	42	42
Самоефективність в спілкуванні	Кореляція Пірсона	,103	1	-,362*	-,106	-,385*	-,177	-,257	-,349*
	Знач. (двосторон)	,518		,018	,505	,012	,261	,101	,024
	N	42	42	42	42	42	42	42	42

** Кореляція значима на рівні 0,01 (двостороння).

* Кореляція значима на рівні 0,05 (двостороння).

Кореляції між показниками за тестом Самоактуалізації (САТ) та показниками тесту самоефективності

		Самоповага	Самоприйняття	Уявлення про природу людини	Синергія	Прийняття агресії	Контактність	Пізнавальні потреби	Креативність
Самоефективність в діяльності	Кореляція Пірсона	,566**	,253	,109	-,030	,008	,424**	,173	,445**
	Знач. (двосторон)	,000	,106	,491	,852	,961	,005	,274	,003
	N	42	42	42	42	42	42	42	42
Самоефективність в спілкуванні	Кореляція Пірсона	,012	-,525**	-,277	-,098	-,234	,096	,209	,190
	Знач. (двосторон)	,938	,000	,076	,536	,137	,545	,185	,228
	N	42	42	42	42	42	42	42	42

** Кореляція значима на рівні 0,01 (двостороння).

* Кореляція значима на рівні 0,05 (двостороння).

ДОДАТОК В (продовження)

Кореляції між показниками за тестом Самоактуалізації (САТ) та показниками здатності до саморозвитку, мотивації досягнення успіху

		Підтримка	Орієнтація в часі	Ціннісні орієнтації	Гнучкість	Сензитивність	Спонтанність	Самоповага	Самоприйняття
Здатність до саморозвитку	Кореляція Пірсона	,104	,025	,622**	,168	-,171	,289	,520**	,054
	Знач. (двосторон)	,512	,876	,000	,286	,279	,064	,000	,734
	N	42	42	42	42	42	42	42	42
Мотивація досягнення успіху	Кореляція Пірсона	-,006	,106	,203	-,216	,106	-,018	,547**	-,213
	Знач. (двосторон)	,969	,503	,198	,170	,502	,912	,000	,175
	N	42	42	42	42	42	42	42	42

** Кореляція значима на рівні 0,01 (двостороння).

* Кореляція значима на рівні 0,05 (двостороння).

Кореляції між показниками за тестом Самоактуалізації (САТ) та показниками здатності до саморозвитку, мотивації досягнення успіху

		Уявлення про природу людини	Синергія	Прийняття агресії	Контактність	Пізнавальні потреби	Креативність	Здатність до саморозвитку	Мотивація досягнення успіху
Здатність до саморозвитку	Кореляція Пірсона	,134	,229	,035	,025	,230	,235	1	,482**
	Знач. (двосторон)	,399	,144	,824	,876	,143	,134		,001
	N	42	42	42	42	42	42	42	42
Мотивація досягнення успіху	Кореляція Пірсона	,008	,144	,076	,301	-,101	,093	,482**	1
	Знач. (двосторон)	,960	,362	,633	,053	,524	,559	,001	
	N	42	42	42	42	42	42	42	42

** Кореляція значима на рівні 0,01 (двостороння).

* Кореляція значима на рівні 0,05 (двостороння).

Результати регресійного аналізу для залежної змінної «Підтримка»

Змінні для моделі

Модель	Введенные переменные	Удаленные переменные	Метод
1	СД		Пошаговый (критерий: Вероятность F для включения \leq ,050, Вероятность F для исключения \geq ,100).
2	СС		Пошаговый (критерий: Вероятность F для включения \leq ,050, Вероятность F для исключения \geq ,100).

Сводка для модели^c

Модель	R	R-квадрат	Скорректированный R-квадрат	Стандартная ошибка оценки
1	,394 ^a	,155	,134	8,32310
2	,565 ^b	,319	,284	7,56879

a. Предикторы: (константа), СД b. Предикторы: (константа), СД, СС

ANOVA^a

Модель		Сумма квадратов	ст.св.	Средний квадрат	F	Значимость
1	Регрессия	508,684	1	508,684	7,343	,010 ^b
	Остаток	2770,959	40	69,274		
	Всего	3279,643	41			
2	Регрессия	1045,466	2	522,733	9,125	,001 ^c
	Остаток	2234,177	39	57,287		
	Всего	3279,643	41			

a. Зависимая переменная: Підтримка

b. Предикторы: (константа), СД

c. Предикторы: (константа), СД, СС

ДОДАТОК Д (продовження)

Результати регресійного аналізу для залежної змінної «Підтримка»

Кoeffициенты ^а						
Модель		Нестандартизованные коэффициенты		Стандартизованные коэффициенты	t	Значимость
		B	Стандартная ошибка	Бета		
1	(Константа)	1,372	1,101		-,692	,493
	Саморозв	1,256	,250	,622	5,028	,000
2	(Константа)	2,022	0,755		1,335	,190
	СД	1,402	,202	,594	6,956	,000
	СС	-,327	,067	-,288	4,883	,000

а. Зависимая переменная: Підтримка

Исключенные переменные ^а						
Модель		Бета-включения	t	Значимость	Частная корреляция	Статистика коллинеарности
						Допуск
1	Саморозв	-,161 ^b	-,923	,362	-,146	,699
	Мотив	-,317 ^b	-1,882	,067	-,289	,700
	СС	-,407 ^b	-3,061	,004	-,440	,989
2	Саморозв	-,109 ^c	-,679	,502	-,109	,690
	Мотив	-,066 ^c	-,340	,736	-,055	,478

а. Зависимая переменная: Підтримка

Результати регресійного аналізу для залежної змінної «Ціннісні орієнтації» (самоактуалізованої людини)

Змінні для моделей

Модель	Введенные переменные	Удаленные переменные	Метод
1	Саморозв		. Пошаговый (критерий: Вероятность F для включения <= ,050, Вероятность F для исключения >= ,100).
2	СС		. Пошаговый (критерий: Вероятность F для включения <= ,050, Вероятность F для исключения >= ,100).
3	СД		. Пошаговый (критерий: Вероятность F для включения <= ,050, Вероятность F для исключения >= ,100).

а. Зависимая переменная: ЦО

Сводка для модели^d

Модель	R	R-квадрат	Скорректированный R-квадрат	Стандартная ошибка оценки
1	,622 ^a	,387	,372	6,22347
2	,787 ^b	,620	,600	4,96513
3	,842 ^c	,709	,686	4,40020

а. Предикторы: (константа), Саморозв

б. Предикторы: (константа), Саморозв, СС

с. Предикторы: (константа), Саморозв, СС, СД

ANOVA^a

Модель		Сумма квадратов	ст.св.	Средний квадрат	F	Значимость
1	Регрессия	979,310	1	979,310	25,285	,000 ^b
	Остаток	1549,262	40	38,732		
	Всего	2528,571	41			
2	Регрессия	1567,123	2	783,561	31,784	,000 ^c
	Остаток	961,449	39	24,653		
	Всего	2528,571	41			
3	Регрессия	1792,824	3	597,608	30,865	,000 ^d
	Остаток	735,748	38	19,362		
	Всего	2528,571	41			

а. Зависимая переменная: ЦО

ДОДАТОК Д (продовження)

Результати регресійного аналізу для залежної змінної «Ціннісні орієнтації» (самоактуалізованої людини)

Коэффициенты						
Модель		Нестандартизованные коэффициенты		Стандартизованные коэффициенты	t	Значимость
		B	Стандартная ошибка	Бета		
1	(Константа)	-8,372	12,101		-,692	,493
	Саморозвит	1,256	,250	,622	5,028	,000
2	(Константа)	-12,946	9,700		-1,335	,190
	Саморозвит	1,402	,202	,694	6,956	,000
	СС	-,327	,067	-,488	-4,883	,000
3	(Константа)	1,115	9,532		,117	,907
	Саморозв	1,008	,213	,499	4,740	,000
	СС	-,333	,059	-,495	-5,597	,000
	СД	,131	,038	,358	3,414	,002

а. Зависимая переменная: ЦО

Исключенные переменные ^а						
Модель		Бета-включения	t	Значимость	Частная корреляция	Статистика коллинеарности
						Допуск
1	Мотив	-,127 ^b	-,895	,376	-,142	,768
	СД	,342 ^b	2,453	,019	,366	,699
	СС	-,488 ^b	-4,883	,000	-,616	,978
2	Мотив	,222 ^c	1,719	,094	,269	,558
	СД	,358 ^c	3,414	,002	,485	,698
3	Мотив	,058 ^d	,438	,664	,072	,451

а. Зависимая переменная: ЦО

б. Предикторы в модели: (константа), Саморозв

в. Предикторы в модели: (константа), Саморозв, СС

г. Предикторы в модели: (константа), Саморозв, СС, СД

Порівняння двох залежних вибірок (вимір 1 до тренінгу та вимір 2 після тренінгу) за допомогою критерію Т-Вілкоксона

Статистики критерія^а

	Підтримк1 – Підтримк2	ОрЧас1 – ОрЧас 2	ЦО1- ЦО2	СД1 – СД2	СС1- СС2	Здатністсамр1- Здатністсамр-2
Z	-2,368 ^b	-1,057 ^c	-1,018 ^b	-4,147 ^b	-2,010 ^c	-3,956 ^b
Асимпт. знч. (двухстороння)	,668	,364	,641	,026	,880	,014

а. Критерий знаковых рангов Уилкоксона

б. Используются отрицательные ранги.

с. Используются положительные ранги.