

Національний університет «Чернігівський  
колегіум» імені Т.Г.Шевченка  
Психолого-педагогічний факультет  
Кафедра загальної, вікової та соціальної психології

**КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА**  
освітнього ступеня «магістр»  
на тему  
**ПСИХОЛОГІЧНІ УМОВИ САМОРЕАЛІЗАЦІЇ**  
**ЛЮДЕЙ СЕРЕДНЬОГО ВІКУ**

Виконала:

Студентка II курсу магістратури, 61 групи  
Прошко Марина Геннадіївна

Науковий керівник:

Гірченко Олена Леонідівна  
канд. психол. наук, доцент

Захищено з оцінкою \_\_\_\_\_

Голова ЕК \_\_\_\_\_

Чернігів-2023

Студентка \_\_\_\_\_

Наук. керівник \_\_\_\_\_

Рецензент \_\_\_\_\_

Кваліфікаційна робота розглянута на засіданні кафедри загальної, вікової та соціальної психології, протокол № \_\_\_\_\_ від «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ року.  
Студент(ка) допускається до захисту даної роботи в екзаменаційній комісії.

Завідувач кафедри \_\_\_\_\_

«Психологічні умови самореалізації людей середнього віку»

**ЗМІСТ**

|                                                                                                                                                         |    |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| ВСТУП.....                                                                                                                                              | 3  |
| <br>РОЗДІЛ 1. ПСИХОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ САМОРЕАЛІЗАЦІЇ<br>ОСОБИСТОСТІ.....                                                                          | 6  |
| 1.1. Поняття проблеми самореалізації у царині психологічної науки...                                                                                    | 6  |
| 1.2. Психологічні особливості самореалізації у різні вікові періоди....                                                                                 | 13 |
| 1.3. Психологічні умови сприяння самореалізації у людей середнього<br>віку.....                                                                         | 21 |
| Висновки до розділу 1.....                                                                                                                              | 29 |
| <br>РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ УМОВ<br>САМОРЕАЛІЗАЦІЇ ЛЮДЕЙ СЕРЕДНЬОГО ВІКУ.....                                                     | 31 |
| 2.1. Програма та процедура дослідження.....                                                                                                             | 31 |
| 2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження.....                                                                                                    | 39 |
| 2.3. Практичні поради та тренінгове заняття з формування потреби в<br>досягненнях як чинника самореалізації особистості в людей середнього<br>віку..... | 46 |
| Висновки до розділу 2 .....                                                                                                                             | 53 |
| <br>ВИСНОВКИ.....                                                                                                                                       | 54 |
| СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ ТА ЛІТЕРАТУРИ.....                                                                                                           | 57 |
| ДОДАТКИ.....                                                                                                                                            | 64 |

## ВСТУП

**Актуальність дослідження.** Виклики сучасного світу, нестабільність, не прогнозованість та невизначеність породжують нові, більш високі вимоги до особистості – підвищення ступеню відповідальності за власний розвиток, активне включення людини в процес власної життєтворчості, пізнання та осмисленість цінностей власної життєдіяльності, мотивів та способів саморозвитку, самовдосконалення. Все це безпосередньо пов'язано з самореалізацією особистості, актуалізацією потреби в ній, виявленням ресурсів особистості, які сприяють процесу самореалізації, як переходу можливості у дійсність.

Проблема самореалізації особистості вважається однією з найбільш важливих проблем психологічної науки та практики. Адже прагнення до продуктивної самореалізації є однією з основних рушійних сил осмисленого життя людини, її особистісного зростання, важливою умовою якості життя особистості та психологічного благополуччя. Закономірно, що в останні десятиліття дослідження феномену самореалізації особистості набуло неабиякої актуальності та є однією із фундаментальних й значущих проблем у психологічній науці.

Саме у період середньої дорослості людина досягає того рівня розвитку, який ототожнюється зі словом «зрілість», коли вона стає інтегрованою, цілісною, коли у неї сформована готовність до самореалізації. У даній роботі ми пропонуємо розглядати середній вік як відрізок життєвого шляху, що приблизно припадає на період від 40-45 до 60-65 років.

Найважливішою особливістю дорослого періоду є те, що і суб'єктивне самовідчуття, і об'єктивні показники розквіту або занепаду сил визначаються в більшій мірі не хронологічним віком, а особистими обставинами життя, зокрема досвідом, специфікою професійної діяльності або видом заняття, установками, соціально-економічним статусом, рівнем освіти тощо.

Різні аспекти самореалізації були предметом уваги багатьох дослідників, зокрема Андрощук О. О.[1], Даниленко Н. В.[1], Белякова С. М.[2], Бочаріна Н. А.[2], Стеценко А. І.[2], Богатирьова Т. М.[3], Войтенко О.[4] та ін.

Дослідники розглядають самореалізацію як процес і як результат, як особистісну потребу, якість, найвищу точку розвитку. Разом із тим, таке розмаїття підходів не розкриває повною мірою як власне феномен так і психологічний зміст поняття, адже на сьогодні ще нема однозначного загальноприйнятого визначення терміну «самореалізація». Недостатньо вивченими залишаються детермінанти, структурні складові, етапи становлення, особливості різних видів самореалізації тощо. Саме це і становить актуальність дослідження.

**Об'єкт дослідження** – особистісне становлення людей середнього віку.

**Предмет дослідження** – самореалізація як ціннісно-сміслова складова особистісного розвитку людей середнього віку.

**Мета дослідження** – теоретично обґрунтувати та емпірично виявити психологічні умови самореалізації людей середнього віку.

Відповідно до сформульованої мети дослідження було передбачено розв'язання таких завдань:

- 1) здійснити теоретичний аналіз проблеми самореалізації у царині психологічної науки;
- 2) визначити психологічні особливості самореалізації у різні вікові періоди;
- 3) описати психологічні умови сприяння самореалізації у людей середнього віку;
- 4) провести емпіричне дослідження психологічних умов самореалізації у людей середнього віку;

5) розробити практичні поради та тренінгове заняття з формування потреби в досягненнях як чинника самореалізації особистості в людей середнього віку.

**Методи дослідження:** теоретичні: теоретико-методологічний, системний аналіз проблем самореалізації особистості, синтез, порівняння, узагальнення, систематизація теоретичних даних, щодо самореалізації й психологічних умов її досягнення; емпіричні: психодіагностичне тестування для перевірки особливостей самореалізації людей середнього віку, із використанням комплексу методик.

**Практичне значення дослідження** полягає в тому, що сформульовані в результаті дослідження висновки та рекомендації й тренінгове заняття з формування потреби в досягненнях як чинника самореалізації особистості в людей середнього віку можуть бути використані в практиці роботи викладачів, студентів, практичних психологів.

**Структура та обсяг дослідження роботи** зумовлена логікою дослідження і складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел (53 найменування) та додатків. Основний зміст викладено на 57 сторінках. Повний обсяг роботи – 73 сторінки.

## РОЗДІЛ 1

### ПСИХОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ САМОРЕАЛІЗАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ

#### 1.1. Поняття проблеми самореалізації у царині психологічної науки

Становлення та загальний стан суспільства нерозривно пов'язаний з формуванням та гармонійним розвитком особистості. Наразі питання виховання та розвитку особистісних якостей, які сприяють успішній самореалізації людини в житті, викликає особливий інтерес. Слід враховувати, що самореалізація і, як наслідок, самоздійснення можливі в різних сферах життєдіяльності людини: особистісній (сім'я, дружні стосунки), творчій (різні види творчості, мистецтво тощо) та професійній (конкретні професії).

Сьогодні в психології існує багато різних теорій самореалізації, рушійною силою яких є потреба у самовдосконаленні та саморозвитку. Ця потреба є вродженою якістю і визначає самореалізацію людини впродовж усього життя, сприяючи осмисленій і повноцінній особистісній та професійній самореалізації. Самосвідомість (Сократ), духовне самовдосконалення (Платон), реалізація сутності, вільний вибір долі (Аристотель), самозбереження і самоствердження заради загального блага (Сенека), самотворення (Ф. Бекон), індивідуалізація (К. Юнг), прагнення до переваги і самовдосконалення (А. Адлер), самореалізація і розкриття потенціалу (А. Маслоу), задоволення екзистенційних потреб (Е. Фромм), безперервне становлення (Г. Олпорт), прагнення до особистісного самовдосконалення та самореалізації (К. Роджерс) та самореалізації (К. Хорні, С. Бюлер). Дійсно, це той напрямок, який неможливо повністю зупинити навіть за найнесприятливіших життєвих обставин. Він гарантує як саморозвиток людини, так і визнання її досягнень суспільством.

Багато сучасних авторів, які вивчають феномен саморозвитку людини, особливу увагу приділяють самореалізації. Самореалізація розуміється не лише як пізнання себе, а й як розвиток своїх здібностей та можливостей. Йдеться про збагачення характеру діяльності та вчинків, задоволення наявних потреб, поглиблення уподобань, розвиток власної особистості та розширення творчих можливостей. Самореалізація є найбільш очевидним і повним проявом особистісної та професійної компетентності.

Незважаючи на численні напрацювання, на сьогодні не існує чіткого розуміння сутності феномену «самореалізація» та єдиної парадигми самореалізації; на думку Л.І. Коростильової, самореалізація мислиться як мета, засіб, явище, процес, стан, результат і підсумок [16, с. 52].

Самореалізація – це одночасно і результат, і процес, який триває протягом усього трудового життя. Шукаючи засоби для саморозвитку та самореалізації, кожна людина спрямовує свої зусилля і рухається до її досягнення по-своєму, мобілізуючи себе на самоорганізацію та самодисципліну, самоосвіту та саморозвиток [19].

Досить вагомими є погляди С. Гармаш, яка стверджує, що самореалізація посідає певне місце в системі потреб особистості і виступає для неї сенсожиттєвим процесом. Тому самореалізацію особистості слід розглядати як «свідомий процес найбільш повного розкриття і зростання сутнісних сил людини в процесі багатогранної, вільної діяльності, який розгортається під дією суперечностей між «Я»-ідеалом і «Я»-реальністю, і має різні рівні свого становлення і розвитку» [9, с.58-70].

Водночас, В. Зарицька, самореалізацію особистості розглядає як «процес і результат застосування особистістю у повсякденному житті і праці набутих компетенцій, удосконалення і розвиток їх включенням у творчу особистісно значущу діяльність і отримання від неї не тільки користі для себе і для інших, а й внутрішнього задоволення» [13, с.18].



Важливими для нашого дослідження є теорії відомого американського психолога і філософа А. Маслоу, який розробив оригінальну концепцію самореалізації (автор використовує термін «самоактуалізація») та дослідив сутнісні ознаки цього феномену. На думку цього вченого, всі самоактуалізовані люди займаються якоюсь роботою і занурені в цей процес, який є для них своєрідною долею.

Проаналізувавши погляди найвідоміших дослідників, ми вважаємо, що самореалізація – це процес, який триває все життя, з піками та спадами. Питання самореалізації необхідно розглядати в контексті досліджень ціннісно-мотиваційної та потребнісно-мотиваційної сфер розвитку особистості. Безперечно, кожна людина має потенціал до самореалізації, але не кожна може її досягти.

Тому розглянемо основні ознаки потреби в самореалізації, описані в зарубіжних дослідженнях:

- це прагнення людини бути собою, яке проявляється через систему ціннісних орієнтацій;
- самореалізація, тобто духовний розвиток і зрілість, пробудження і реалізація прихованих можливостей людини;
- основні процеси організму, які можуть бути як позитивними, так і негативними для людини;
- потреба в самореалізації як найвища в ієрархії потреб;
- локалізується в несвідомій психіці людини і проявляється в «потребі задоволення»;
- соціально детермінований характер, так як авколишнє середовище надає засоби для самореалізації, а також може містити перешкоди;

– реалізація через усвідомлення себе як центру самопізнання, переживання і синтезу через вільний вибір шляхом прийняття рішень;

– реалізація у безпосередній взаємодії з іншими людьми.

Аналіз психолого-педагогічної літератури свідчить, що в психології самореалізація трактується як повне розкриття здібностей, талантів і потенціалів людини через самоусвідомлення, процес самоздійснення, успішне оволодіння рольовими функціями в трудовій діяльності, суспільному і сімейному житті та включення в соціальні структури. Поняття також характеризується як одна з цілей і результатів педагогічного процесу, що являє собою діяльність, спеціально організовану суб'єктом для досягнення своєї мети, яка допомагає людині реалізувати свої позитивні можливості, розкрити свої нахили і здібності.

Самореалізація – це процес усвідомлення та реалізації людиною своєї індивідуальності, внутрішніх позитивних і творчих прагнень до розвитку, психологічної зрілості та здібностей. Це складний процес самопізнання своїх можливостей, образу «Я», здібностей і смислів, «перехід» від потенційного стану (можливостей) до реального стану (дійсності), їх реалізація в оточуючих реальних ситуаціях, освоєння і усвідомлення свого життєвого шляху, цінності і сенсу свого існування в кожний конкретний момент.

Самореалізація передбачає збалансований і гармонійний розвиток різних сторін особистості, розквіт її потенціалу, де самовизначення має пріоритет над зовнішніми рішеннями. Самовизначення розуміється як здатність людини обирати і відчувати саму себе, а не підкріплення, стимуляцію чи інші сили, які можуть діяти як детермінанти її поведінки. При цьому саме людина, її переконання, бажання та прагнення є джерелом і причиною поведінки, а успішність чи неуспішність поведінки пояснюється ефективністю саморегуляції. Це свідчить про те, що локус внутрішнього контролю відіграє і буде відігравати важливу роль у забезпеченні самодетермінації поведінки. Одним із видів мотивації, необхідних для особистісного розвитку, є внутрішня мотивація [47].

Розмежування між внутрішньою та зовнішньою мотивацією проводиться за критерієм винагороди за виконану діяльність. У випадку внутрішньої мотивації винагородою є сама діяльність; Е. Десі вважає, що поведінка, заснована на внутрішній мотивації, базується на бажанні людини бути компетентною та самовизначеною у взаємодії з іншими людьми та навколишнім середовищем.

Так, на думку А. Бандури, автора соціально-когнітивної теорії регуляції особистості та поведінки [31] немає істотнішого механізму суб'єктності, ніж переконання у власній самоефективності. Самоефективність – це віра у власну здатність організовувати та здійснювати дії, необхідні для досягнення бажаного результату. Без впевненості у власній здатності досягати бажаних результатів люди не мають достатньої рішучості діяти.

Дослідники феномену самореалізації в гуманістичній психології [46; 52] виділяють такі складові і характеристики самоактуалізованої, психологічно зрілої особистості:

- розширене почуття Я,
- позитивний образ Я,
- цілісний підхід до життя;
- орієнтація на діяльність,
- реалізація творчих здібностей,
- повага до себе й інших,
- низька внутрішня конфліктність,
- почуття суб'єктивної свободи,
- цілісність особистості,
- екзистенціальність та ін.

Визначені характеристики самореалізації в цілому вказують на те, якою мірою людина є суб'єктом, автором власного життя і якою мірою вона сама визначає власну життєдіяльність. Отже, самореалізація та індивідуальність

людини реалізуються різною мірою, залежно від того, наскільки вона є суб'єктом, який визначає хід свого життя. А в основі прагнення людини до самореалізації, безсумнівно, лежить постійне прагнення до саморозвитку.

Ключовим поняттям самореалізації особистості є, безумовно, поняття автономії. Це перший базовий компонент самореалізації особистості. Автономна людина – це та, яка діє як суб'єкт, спираючись на глибоке почуття власної гідності.

Ціннісно-орієнтаційну систему людини можна вважати другим ключовим параметром самореалізації, оскільки людина не перебуває в конфлікті з об'єктивним світом, а є єдиним цілим з об'єктивним світом, або, принаймні, з тією його частиною, яка має для неї значення, сенс і цінність. Однак самореалізація як один з найвищих рівнів особистісного розвитку не тільки ініціюється, визначається і регулюється бажанням. Вона також вимагає віри у власну здатність впоратися з певними видами діяльності.

Згідно концепції самоефективності А. Бандури [46], привабливість результату і віра в позитивний результат недостатні для запуску мотивації суб'єкта. Тому самоефективність, що полягає в тому, наскільки компетентною і упевненою почуває себе людина, виконуючи певну справу, є третьою важливою детермінантою самореалізації особистості.

Одним з найважливіших чинників, що мотивують людину до самореалізації, є її ставлення до себе (самоствлення). Як риса особистості, самоствлення найтіснішим чином пов'язане з цілями життя та діяльності людини, її ціннісними орієнтаціями і є важливим чинником стабільності та єдності особистості.

Як стійка риса особистості, самоствлення тісно пов'язане з іншими рисами особистості, особливо з волею. Самоствлення людини впливає на оцінку нею навколишньої дійсності, формування уявлень про світ і про себе, прогнозування своєї соціальної ефективності та ставлення до неї інших людей, регулювання

міжособистісних стосунків, постановку і досягнення цілей, процес саморозвитку і самореалізації, а разом із соціальним статусом і ставленням до зовнішнього світу – на систему «особистість – соціальне середовище». Саме тому ми вважаємо самотавлення четвертим елементом самореалізації.

Ще однією важливою, тобто п'ятою особистісною характеристикою, яка суттєво впливає на процес саморозвитку та самореалізації людини, є перспектива майбутнього. Перспектива майбутнього – це показник того, якою мірою і яким чином очікуване хронологічне майбутнє стає частиною теперішнього життєвого простору. Перспектива майбутнього виникає з мотиваційного процесу цілепокладання. Під часовою перспективою розуміють інтеграцію минулого, теперішнього і майбутнього в психологічному життєвому просторі людини. Тому індивідуальні відмінності в перспективі майбутнього впливають на мотивацію, тобто на цілеспрямованість, оскільки цілі людини включають в себе очікування від майбутнього.

Аналіз різних визначень самореалізації приводить до висновку, що для цього процесу важливими є можливість розвитку особистості в діяльності та розкриття вроджених і особистісних задатків. Таким чином, у психологічній площині розуміння самореалізації є багатограним (і як процесу, і як способу усвідомлення, виявлення, розкриття та реалізації потенціалу людини, і як мети діяльності, і як поєднання всіх цих характеристик) та включає в себе фактори й умови її здійснення.

Аналіз психолого-педагогічної літератури дозволив зробити висновок, що потреба в самореалізації є однією з найвищих потреб людини. Її основними характеристиками є виникнення бажання самореалізуватися, бути самим собою, розвиватися, реалізовувати наявні ресурси та набувати нових. Найважливішою умовою формування прагнення до самореалізації є можливість для суб'єкта, що самореалізується, активно освоювати життєвий простір, новий досвід і соціальні зв'язки через участь у цілеспрямованій творчій і професійній діяльності.

## 1.2. Психологічні особливості самореалізації у різні вікові періоди

Можливість самореалізації закладено у особистості від народження. Вона грає практично основну роль життя кожного індивіда. Адже самореалізація є механізм виявлення і розкриття неявних задатків і талантів особистості, що сприяють подальшому успішному та щасливому життю.

Проблема самореалізації особистості з'являється у ранньому дитячому віці і супроводжує індивіду протягом усього його подальшого життєвого шляху. Інтенсивне розгортання відбувається у підлітковому віці, коли підростаюча особистість стає суб'єктом власного розвитку, здатною до проектування життєвого шляху.

У цьому контексті важко погодитися з думкою деяких вчених, які вважають, що самореалізація властива лише дорослій людині. Річ у тім, що самореалізацію вони пов'язують виключно з сформованістю образу Я, з ґрунтовним пізнанням своїх здібностей, які вже завершили свої цикли розвитку. Більш продуктивною видається точка зору, згідно з якою процес самореалізації є поступовим і багатограним; і ця багатогранність нарощується залежно від змістовного збагачення образу Я особистості.

Дорослі на перших етапах саморозвитку дитини проявляють ініціативу у становленні самостійності дитини, яка створює свою особистість, імітуючи зміст поведінки дорослого. Тож дитина будує свою особистість (саморозвивається) в ігровій, зображувальній, елементарній трудовій діяльності. Далі ініціатива дорослого полягає в постановці перед дитиною соціальних очікувань, цінностей. Лише підліток спроможний до самостійного формулювання завдань самовизначення. Їх вирішення все ж вимагає сумісного (з дорослим) пошуку відповідних способів.

Самореалізація підлітка – це усвідомлюваний і суб'єктивно значущий процес розкриття особистістю своїх здібностей і можливостей у діяльності та відносинах. Самореалізація підлітка як процес передбачає: ідентифікацію себе з іншими; відкритість досвіду та його прийняття; різноманітне сприйняття суб'єктом чуттєво-заданих ситуацій; творчий характер активності.

Особливе значення надається візуально-емоційної підтримки підлітка, оскільки вона, на нашу думку, не тільки усуває несприятливі фонові емоційні стани, але і перемикає свідомість на переосмислення, розуміння і пошук оптимального вирішення завдань, трансформує, переводить адаптивно-пізнавальну самореалізацію в творчу. Процес самореалізації підлітка одночасно здійснюється як в спонтанній, так і організованою формі.

Під готовністю підлітків до творчої самореалізації розуміється інтегральна якість особистості, що характеризує ступінь повноти, цілісності та результативності прояви позитивної мотивації, самоорганізації, творчих здібностей в процесі здійснення підлітком його творчих задумів, у вирішенні навчально-творчих завдань і проблем.

На думку дослідників феномена самореалізації підлітків самореалізація є процесом і результатом діалектичного злиття унікальної, неповторної особистості та об'єктивного світу, що відбувається в результаті різноманітної навчальної діяльності. До необхідних ознаками процесу самореалізації вони відносять спрямованість, в якій важливе значення мають мотиви діяльності індивідуальності і ціннісні орієнтації, і розширення сфери діяльності. Потреба особистості в самореалізації на відміну від інших потреб безмежна й затребувана в будь-якому віці, і навіть при включенні особистості в різноманітні види діяльності вона ніколи не може бути повністю задоволена.

В юності молоді люди продовжують набувати інтелектуальної й соціальної зрілості. Юнаки й дівчата усвідомлюють своє покликання, обирають професію.

Коли ціль досягнуто і молода людина отримала професійну освіту, оволоділа професією, життєва ціль може змінитися – виникає потреба досягти успіху у професії, наприклад посісти певну посаду. Посівши посаду, починається процес пристосування до нових обов'язків, спілкування зі співробітниками тощо. Такі процеси відбуваються в усіх сферах життя людини: дружбі, навчанні, спілкуванні, коханні чи спорті.

Якщо молода людина пізнає себе, всебічно розвиває здібності, адекватно оцінює можливості, вона може якнайповніше реалізувати себе в житті. Іншими словами – стати успішною. При цьому не варто зважати на те, чи подобається близьким дорослим і друзям та чи інша професія, чи вважається майбутня робота престижною тощо. Адже людина відчувається щасливою тільки тоді, коли має можливість реалізувати власні здібності й можливості, а не бажання інших людей. Варто також пам'ятати, що життя унікальне, кожна його мить неповторна. Отож слід намагатися щоразу якнайповніше проявляти свої здібності, бо завтра такої можливості може й не трапитися.

Важливим завданням у середньому віці є встановлення власної ідентичності в інтимних стосунках з іншими людьми та на роботі. Формування ідентичності – це процес, який ніколи не припиняється. У міру того, як змінюється внутрішній і зовнішній світ дорослої людини, реконструюються особистісні, професійні та сімейні ідентичності.

Е. Еріксон вважав, що формування ідентичності пов'язане з розвитком близькості з друзями, а потім і з подружжям. Інтимність є важливою складовою любовних стосунків. Інтимність є важливим результатом ранньої дорослості. Ті, кому не вдалося розвинути інтимні стосунки в ранньому дорослому віці, можуть пізніше страждати від самотності і мати труднощі з адаптацією в суспільстві.

На думку Е. Еріксона, головним досягненням дорослості є генеративність, тобто намагання кожної людини увічнити себе і зробити значний внесок у



розвиток суспільства. Деякі люди намагаються досягти генеративності в сім'ї, виховуючи дітей, інші – через високу продуктивність на роботі. У ранньому дорослому віці люди відкриті до спілкування, заводять нові знайомства і дружбу, закохуються і створюють сім'ю.

Р. Стернберг вважає, що кохання має три елементи. Інтимність, або почуття близькості, пристрасть, стан збудження, пов'язаний з фізичним потягом і сексуальною поведінкою; третій елемент – це рішучість чи зобов'язання – любити когось і підтримувати з цією людиною тривалі стосунки.

Створення сім'ї в ранньому дорослому віці є важливим кроком для молодих людей. Це пов'язано з тим, що вони беруть на себе нові ролі чоловіка і дружини (а згодом і батьків), а обов'язки і спілкування набувають іншого значення. Молоді пари повинні пристосовуватися до потреб одне одного, розумно розподіляти обов'язки, вчитися поважати індивідуальність одне одного та знаходити шляхи виходу з конфліктних ситуацій.

Чоловіки і жінки набувають нового соціального статусу з народженням дітей. Поява третього члена в сім'ї вимагає від матерів і батьків нових ролей і обов'язків, збільшує їхню відповідальність, змінює їхню поведінку і дисциплінує їх. Зростає фізичне та емоційне навантаження на подружжя. Народження дитини змінює комунікацію та зв'язки між чоловіками і жінками, а дитина стає центром уваги батьків. Існують певні відмінності у професійному розвитку чоловіків і жінок. Жінки більше орієнтовані на сім'ю та догляд за дітьми, а тому пізніше починають професійну кар'єру, досягаючи вищих позицій у середньому віці. Більшість молодих жінок, однак, жонглюють роботою та сімейними обов'язками, що, безумовно, є проблематичним і вимагає великих фізичних та психологічних витрат.

Період середнього віку має свої специфічні психологічні особливості. Е. Еріксон визначив головний виклик цього періоду як вибір між генеративністю (відчуттям мети, продуктивністю) і самопоглиненням.

Щоб уникнути стагнації, люди середнього віку уважно ставляться до молодшого покоління – світу, в якому живе це покоління. Більшість чоловіків і жінок повинні продовжувати виконувати свої професійні ролі, робити і реалізовувати успішний професійний вибір. Лише невелика частина людей середнього віку змінює професію, і це відбувається тоді, коли дорослі не можуть реалізувати себе або змінюються їхні цінності та цілі [3].

Д. Левінсон описує зміну професійної діяльності як повернення до мрій юності – прагнень, ідеалів і цілей молодості – і називає цей період переходом до середини життя (midlife transition). Зміни в професійному житті в середньому віці можуть викликати надмірну тривогу і навіть стрес, якщо доводиться вимушено змінювати роботу або якщо кар'єра розвивається не так, як очікувалося. Втрата роботи в цьому віці супроводжується тривогою і великим сумом, оскільки вони не можуть знайти іншу роботу взагалі. Однак є також люди середнього і старшого віку, які орієнтовані на роботу, і про них також кажуть, що вони «згорають, вигорають» на роботі.

Люди середнього віку часто є сполучною ланкою між молодшим і старшим поколіннями, тобто між дорослими дітьми та їхніми літніми батьками. Оскільки старші батьки стають залежними від своїх дітей, влада (у вирішенні сімейних і фінансових проблем) поступово переходить до дітей. Старше покоління потребує турботи і розуміння, а все, що потрібно робити дорослим дітям – це підтримувати сімейні традиції, родинні контакти і творити сімейну історію.

У свою чергу, середньому поколінню потрібно вчитися жити самотійно, оскільки змінюються їхні стосунки з дітьми, які повинні вирости і поступово переходити до самотійного життя. Деякі сім'ї ставляться до цього з більшим

розумінням, тактовністю і довірою, надаючи своїм дорослим дітям більше свободи.

Однак у деяких сім'ях прагнення дітей до незалежності порушує їхній спосіб життя, спричиняючи невпевненість і трагедію. Стосунки між дорослими дітьми та їхніми батьками (середнього і старшого віку) можна розглядати як рівноправні. Такі стосунки не виникають раптово, а розвиваються протягом тривалого періоду часу.

Дослідження самореалізації в середньому віці пов'язані з тим, що саме в цей період психічні, інтелектуальні та фізичні здібності людини найбільш розвинені. Експериментальні дослідження показують, що не існує чітких меж між початком і кінцем окремих етапів розвитку людини. Перехід залежить від структури та зрілості організму, а також від регресивних процесів в організмі. Згідно з дослідженнями вчених, процеси дозрівання і регресу характеризуються гетерогенністю і гетерохронією [23]. Нерівномірність процесів як відображення внутрішніх протиріч розвитку містять різні комбінації протяжності життєдіяльності індивіда – від передчасного старіння в одних випадках, до довголіття – в інших [23, с. 112].

За інформацією з англійського словника Коллінза, зазвичай вважається, що цей вік займає період від 40 до 60 року життя. Оксфордський словник англійської мови дає певне визначення, що це дещо пізніше віку виходу на пенсію, а це означає, що середній вік – це від 45 до 65 років. У період зрілості відбувається консолідація соціальних і професійних ролей.

У цьому питанні ми пропонуємо розглядати зрілість як період життя, коли людина, яка пережила кризу середнього віку, вступає в якісно нову вікову фазу, приблизно між 40-45 і 60-65 роками.

Найважливішою особливістю періоду зрілості є те, що як суб'єктивне самосприйняття, так і об'єктивні показники розквіту або занепаду сил значною

мірою визначаються не віком, а особистими обставинами, такими як досвід, специфіка професії та діяльності, життєві установки, соціально-економічний статус і рівень освіти.

У середньому віці (40-60 років) люди стикаються з проблемою вирішення конфлікту між «продуктивністю» і «стагнацією». Цей період може бути періодом стагнації або зростання, а може бути новим сплеском творчої активності. Для окремої людини і для суспільства в цілому оптимальним є збереження позитивного ставлення до життя, а не виживання. Крім того, сучасному суспільству потрібні професіонали, орієнтовані на постійний саморозвиток і самореалізацію, особистісне зростання і самовдосконалення, стійку єдність особистісних рис і ціннісних орієнтацій, розвинену моральну свідомість та ієрархічну мотиваційно-потребову сферу, в якій домінують духовні потреби.

Саме в зрілому віці на зміну фізичній і душевній життєвій енергії приходять мудрість і далекоглядність. Середню дорослість можна назвати віком практичного та професійного життя. На думку Е. Еріксона, головним завданням розвитку цього віку є генеративність на противагу самопоглиненості. Вчений вважав, що люди у фазі генеративності діють у трьох напрямках. Генеративність – це процес створення і задоволення потреб наступного покоління; Продуктивність – процес поєднання роботи і сімейного життя та створення нового покоління; Творчість – процес збільшення культурних можливостей у більш широкому масштабі [45].

У старшому віці люди більше схильні до інтеграції, ніж до зовнішніх досягнень, і прагнуть гармонії та досконалості душі. Таким чином, справжнє становлення стає можливим саме в середньому віці.

Середній вік – це не тільки час особистих і професійних досягнень, але й час аналізу та переоцінки цінностей, що призводить до зміни пріоритетів і, як наслідок, до життєвих криз, характерних для цієї вікової групи. Т. М. Титаренко, М. Б. Гасюк вважають «життєві кризи спонукою до перегляду світоглядних

позицій, рушійною силою самореалізації» [10, с. 17]. Життєві кризи розділяють періоди життєвого шляху та змінюють спосіб детермінації процесів розвитку [10].

У середньому віці інтенсифікується соціальний розвиток особистості, яка максимально залучається до різних сфер суспільних відносин. При цьому процес розвитку залежить від рівня і ступеня соціальної активності та продуктивності особистості.

Самреалізація – це процес, який відбувається протягом усього життя людини. Основна структура когнітивної сфери людини вже сформована під час переходу до дорослого життя, в той час як структура особистості переживає період глибоких змін. З цим терміном пов'язана концепція ятрогенного розвитку психічних функцій. Згідно з нею, високий розвиток одних функцій може зберігатися до глибокої старості, тоді як інші обмежуються підлітковим і раннім дорослим віком. Деякі функції починають старіти вже при народженні, деякі знижуються тільки в старості, а інші розвиваються і в похилому віці. На кожній стадії зрілості є період розпаду (пов'язаний з важкою хворобою) і період кризи, коли змінюється самореалізація, активізуються процеси росту і відбувається перехід на нову стадію розвитку (трансформація в мотиваційно-смысловій сфері особистості призводить до нового розуміння природи і сенсу життя).

У середньому віці розвиток ніколи не відбувається просто, а лише як накопичення і розширення раніше засвоєних життєвих принципів, поглядів, потреб і соціальних установок. Тому в середині життя вирішальну роль у формуванні особистісних якостей дорослої людини відіграє її трудова та професійна діяльність. Усвідомлення і готовність взяти на себе особисту відповідальність за власне життя і життя близьких є важливим досвідом у соціальному контексті зрілості.

Середній вік – найактивніший і найпродуктивніший період життя. Середній вік – найважливіший період у житті людини. Це пов'язано з тим, що

саме в період зрілості визначається подальший життєвий шлях і розквітають творчі сили. У цей період люди концентруються на спілкуванні, соціалізації та пошуку власного життєвого шляху. У середині життя з'являється позитивне ставлення до життя, що виливається у створення матеріальних і духовних цінностей для суспільства.

Отже, хоча самореалізація є найважливішою потребою людини і процесом, який охоплює весь життєвий шлях, середній вік є сенситивним періодом для самореалізації. Це пояснюється тим, що саме в цей період оптимально поєднуються три ключові детермінанти самореалізації: професійний досвід, психологічна зрілість, автономія та здатність до самостійного вибору. Ядро проблеми самореалізації лежить у площині мотивації та бажання, а також у площині цінностей і сенсу. Кожна людина має потенціал для самореалізації, але не кожен може її досягти. Для цього необхідні сприятливі соціальні умови. Самореалізація можлива лише тоді, коли людина має сильну мотивацію до особистісного зростання та реалізації можливостей для саморозвитку і готова до співпраці.

Для самореалізації необхідні два типи соціальних умов: особистісні, тобто залежні від людини (наприклад, ціннісні орієнтації, мотивація, готовність до самотворення, гнучкість мислення, воля) та ситуативні, тобто незалежні від людини (наприклад, соціальна ситуація, рівень життя, матеріальна забезпеченість, культурне та екологічне середовище, вплив ЗМІ).

### **1.3. Психологічні умови сприяння самореалізації у людей середнього віку**

Ми погоджуємося з думкою науковців про те, що самореалізація можлива тільки тоді, коли у людини є значущий спонукальний мотив до особистісного розвитку [32].

Детермінантами, що ініціюють процес самореалізації та визначають його спрямованість і вибірковість, є цінність і смисл як системні психологічні якості предметів і явищ багатогранного світу людини. Саме цінність і смисл вказують на ті елементи та обставини, які складають основу мотивації самореалізації. Наявність і визнання домінуючої потреби в особистісному розвитку та цінності самореалізації визначають всю систему особистісних орієнтацій, використання різних видів ресурсів, вибір цілей і різних способів їх досягнення.

Коротше кажучи, досліджуючи сенс самореалізації (навіщо це потрібно), людина вибудовує свій власний спосіб життя, уклад побуту (в своєму внутрішньому світі), саморозвиток, конкретні цілі, вони є структурними елементами, що визначають ступінь визнання цінності самого себе – усвідомлення і те, як індивід інтерпретує це явище в собі, визначає загальне розуміння самореалізації та її важливості для кожного індивіда. В результаті першого етапу у людини розвивається усвідомлення необхідності самореалізації та її цінностей.

Другою умовою є аналіз і оцінка наявних ресурсів самореалізації: самодостатності/неадекватності самого себе (психологічної, фізичної) і зовнішніх, сприятливих/несприятливих для реалізації успіху і своїх здібностей. Самореалізація особистості – це процес, за допомогою якого людина піддається власному саморозвитку, але в середньому віці, в залежності від того, як людина вибудовує ставлення до свого місця в житті, в цьому процесі, по суті, мова йде про здатність ставитися до власної тілесності як до ресурсу для самореалізації.

Процес самореалізації як визначення сутнісних сил, розкриття власного потенціалу передбачає існування соціального простору, суспільства, відповідного контексту, в якому самореалізація неможлива. Таким чином,

самореалізація може включати соціалізацію, включення суб'єкта в соціальні процеси, якість взаємодії з іншими, тобто умови і ресурси макро -, мезо - і мікросередовища, які можуть включати глобальний вплив, що представляє собою соціально-політичні та економічні характеристики середовища, в якій він знаходиться.

Макросоціальна ситуація проявляється в політиці держави і ставленні суспільства до людей середнього віку при наявності в суспільстві цінностей гуманізму і толерантності. Вона надає матеріальні ресурси для повноцінної соціалізації людей середнього віку, забезпечує гідні умови працевлаштування, готовність і здатність забезпечувати спільне життя.

Серед умов, які сприяють та заважають самореалізації особистості А. Маслоу (2002) зазначає на важливості «психічно здорового суспільства» в протилежності авторитарному, та наявності синергетичного середовища. Умови макро-середовища можуть значно сприяти, стимулювати самостійність, активність, відповідальність, прагнення до самореалізації особистості, а відсутність умов, ресурсів макро-середовища навпаки, може гальмувати та спотворювати процес самореалізації особистості.

Мікросоціальні умови (сім'я, найближче оточення) значною мірою можуть як позитивно впливати, так і гальмувати реалізацію ними власного потенціалу, можливостей та здібностей, підвищувати їхню залежність від мікросоціального оточення, соціального забезпечення або сприяти формуванню навичок самопідтримки.

Детермінантою самореалізації людей середнього віку є психологічний ресурс як система індивідуально-особистісних характеристик (мотиваційно-вольових, ціннісно-сміслових, особистісних, поведінкових). Рівень самореалізації і продуктивності визначається в першу чергу ступенем розвитку психологічних ресурсів особистості. Психологічні ресурси як можливість



саморегуляції особистості взаємопов'язані з суб'єктністю особистості, здатністю сприймати себе як джерело життєвих змін, подій, вчинків.

До психологічних ресурсів самореалізації людей середнього віку ми відносимо:

– ціннісно-сміслові ресурси, представлені поєднанням цінностей, смислового навантаження, цільової орієнтації, мотивації, потреб в самореалізації в середньому віці, що відображають енергетичну забезпеченість цього процесу. Система цінностей відображає загальну спрямованість особистості, визначає вибір сфери життя для самореалізації, є критерієм вибору методу самореалізації, дозволяє усвідомити і реалізувати ті потреби, ідеї, прагнення і цілі, які важливі для особистості, які не суперечать цінностям суспільства.

Смисложиттєві орієнтації, осмисленість життя забезпечують реалізацію сутності внутрішнього світу особистості в контексті актуалізації власного Я, його неповторності та унікальності; актуалізують його прояв в різних сферах життя. Самореалізація включає в себе систематичне усвідомлення власних цілей, чітку постановку життєвих цілей, близькість людини до свого реального потенціалу і усвідомлення того, як їх досягти, отже, підвищується ступінь самореалізації людини, активізується розкриття ресурсів і побудова ефективної системи. забезпечується ефективна стратегія саморозвитку.

Ресурси стійкості до яких ми відносимо: базові переконання, життєстійкість особистості, осмисленість життя, самоствавлення – наявність яких обумовлює почуття опори та впевненості в собі, адекватну, стійку самооцінку та позитивне самоствавлення, забезпечує внутрішню готовність до прийняття рішень, суб'єктної активності; здатність вибудовувати позитивні стосунки з оточуючим світом.

Ресурси саморегуляції: самоствавлення (та його складові: самоповага, самоцінність, самоприйняття, самокерівництво), автономія, самоефективність, часова перспектива – які відображають стійкі, але обрані особистістю

альтернативні стратегії саморегуляції як спосіб побудови її динамічної взаємодії з різноманітними обставинами життя та сприяють відчуттю власної ефективності, значущості, включеності в життя, самостійності, відповідальності та автономності.

Ресурси самореалізації до яких ми віднесли характеристики особистості яка прагне самоактуалізації, виділені А. Маслоу (2002): орієнтація в часі, орієнтація на цінності самореалізуючої особистості, потреба в пізнанні, автономність, контактність, гнучкість в спілкуванні – як універсальні метаресурси володіння якими сприяють саморозвитку особистості. Система характеристик самореалізованої особистості свідчить про те, наскільки людина є суб'єктом власного життя та їх можна розглядати як внутрішні необхідні умови (чинники) процесу самореалізації. Рівень сформованості зазначених внутрішніх чинників може відображати рівень самореалізації власної індивідуальності.

Інструментальні ресурси – це копінг-стратегії, як стиль розпорядження для подолання труднощів; механізми психологічного захисту, які «захищають» стабільність самооцінки і незалежність, забезпечуючи соціальну і психологічну адаптацію особистості; орієнтація в часі (здатність до трансспективи); здатність до вольової регуляції (самоврядування, самоконтроль); інструментальні навички та вміння взаємодії з соціальним середовищем (гнучкість спілкування, креативність).

Варто зазначити, що одній ті ж самі ресурси, зокрема, осмисленість життя, життєстійкість, самоставлення, базові переконання тощо, можуть проявляти себе, одночасно, і як ресурси стійкості, і як ресурси саморегуляції, оскільки постійно знаходяться у тісному взаємозв'язку та взаємообумовленості. Це сприяє компенсації дефіциту одних ресурсів іншими та переструктуруванню системних зв'язків у взаємодії з оточуючим світом людей середнього віку.

Отже, на 2-му етапі, крім аналізу та оцінки ресурсів самореалізації, визначаються її цілі, форми і види. Метод самореалізації набуває необхідне оформлення і продуманість.

Третя умова – це процес самореалізації, при якому як позитивні аспекти, так і труднощі процесу самореалізації проявляються в суб'єктивному часі і просторі життєдіяльності в середньому віці. Процес самореалізації цих людей визначається взаємопов'язаними компонентами:

– достатній рівень ресурсів (екологічних, фізичних, психологічних) і здатність індивіда використовувати їх для реалізації життєвих завдань, однією з яких, безумовно, є реалізація власних здібностей, усвідомлення власного «я» у взаємодії з іншими людьми і спільна діяльність.

Механізмом, який «запускає» процес самореалізації людей середнього віку, є прийняття життєвих викликів в стані нестачі ресурсів, усвідомлення необхідності саморозвитку, якщо воно зрозуміле, співвідношення між наявними ресурсами, здібностями, можливостями і завдання і цілі, що стоять перед особистістю або які вона ставить перед собою.

Протиріччя між невідповідністю бажаного життя спонукають до збільшення можливостей, стимулів до надкомпенсації, визначають динаміку сенсу і цінності, визначають конфлікти, що стимулюють потребу людини в реалізації можливостей і активізують процес саморозвитку. Коли людина стикається зі складністю навколишнього світу, вона приймає цю складність через власну психологічну зрілість, внутрішню автономію (безпосередньо незалежну від меж фізичного здоров'я) або суб'єктивно спрощуючи світ, уникаючи викликів.

Процесуальний механізм самореалізації у людей середнього віку полягає в компенсаторній ролі психологічних ресурсів, пов'язаних з різними фізичними ресурсами, яка включає в себе контроль свідомості індивіда на більш високому рівні і створює схильність до самореалізації. Психологічні ресурси відіграють

роль пускового механізму для активності суб'єкта, сприяють переживанню саморозвитку і потоку навіть в складних ситуаціях, підтримують мотивацію і ефективність діяльності.

Фактори самореалізації. Фактори включають систему цінностей людини, рівень сформованості сенсу життя, потребу в особистісному саморозвитку, ступінь сформованості життєвих цілей, осмисленість, тимчасове переміщення і структурування часу власного життя; взаємодія з іншими людьми і світом на основі належного незалежності; віра в силу власного «я», потенціал; здатність до особистої автономії, відповідальності, ініціативності, сміливості в прийнятті рішень, самостійності і самодопомоги; самоприйняття як здатність аналізувати і приймати власні здібності, здібності до реалізації і розвитку психологічних ресурсів.

Бар'єри на шляху до самореалізації. Самореалізація особистості включає в себе подолання перешкод, які можуть ускладнити цей процес, і в той же час можуть бути рушійною силою саморозвитку особистості.

Фактори, які можуть перешкоджати самореалізації людей середнього віку: онтогенетичний розвиток особистості, певні захворювання, які залишають слід у функціонуванні всієї психологічної системи і можуть бути психологічним бар'єром на шляху самореалізації особистості, визначають деталі побудови власного життя. Однак в залежності від валентності, типу ставлення людини до хвороби, прийняття викликів як проблем шукуються «обхідні шляхи» саморозвитку, «слабкість перетворюється в силу», отже, хвороба може служити конструктивним ресурсом для побудови якісно специфічної системи саморозвитку. саморегуляція особистості [8].

— недостатньо розвинений індивідуальний репертуар стратегій конструктивних активно-діяльнісних стратегій долаючої поведінки, зокрема, значно виражена потреба в соціальній підтримці, при цьому вона не завжди адекватно усвідомлена, не сформована здатність адекватно її використовувати.

Тому, не всі форми соціальної підтримки людей середнього віку сприяють активізації потреби в саморозвитку, а, навпаки, можуть формувати у них залежну поведінку, гальмувати потребу в самостійності, ініціативності, автономності;

– напруженість механізмів психологічного захисту; недостатній розвиток особистісних ресурсів, зокрема, сенс і життєві цілі, життєстійкість, самоефективність, внутрішня мотивація, особиста автономія; бездіяльність щодо своєї картини майбутнього; неправильне визначення методів і засобів реалізації життєвих цілей.

Четвертою умовою – є результати самореалізації. При визначенні результативності самореалізації умовно можна виділити прямі та непрямі її показники [39; 21].

До прямих результатів самореалізації людей середнього віку ми відносимо:

– психологічне благополуччя, як неодмінна оцінка власного життя людини, задоволеність самореалізацією пов'язано з її базовими потребами-автономією, здібностями, сумісністю з оточуючими, узагальнюються всі ознаки позитивних особистісних функцій, показники яких можна розглядати як критерій якісної зміни особистості;

– задоволеність життям – мотивація, як складне динамічне соціально-психологічне утворення, засноване на інтеграції когнітивних і емоційно-вольових процесів, що характеризуються суб'єктивними емоційно-оціночними установками;

– самоприйняття – базове прийняття своєї особистості з усіма позитивними і негативними якостями, як важливий аспект самоповаги; надання можливості прийняти різні аспекти своєї особистості. Самоприйняття визначає стабільність і цінність власних цінностей, незалежність від соціальних порівнянь, поліпшення самооцінки, здатність діяти самостійно, приймати рішення, відповідальність, особиста автономія; правильне визначення сфери своїх здібностей, врахування

можливостей і обмежень, посилення почуття зв'язку з іншими можуть посилити потребу в саморозвитку;

– життєстійкість – це інтегральна риса особистості, важливий параметр індивідуальної здатності людини визначати успіх людини в подоланні життєвих труднощів і ефективно саморегулюватися, дозволяючи йому перетворювати зміни в можливість [53].

Прямі наслідки самореалізації також повинні включати реалізацію особистих, професійних, творчих та інших життєвих цілей. Оволодіння навичками саморегуляції, навичками в здоров'язберігаючих заходах, таких як освітні заходи, тайм-менеджмент і вирішення конфліктів. Зрозуміло, що у людини може одночасно бути багато векторів самореалізації (професійний, індивідуальний, спортивний, творчий і т.д.). Причому на різних етапах реалізації кожного з них.

Серед непрямих, але особистісно значущих наслідків самореалізації людей середнього віку можна виділити: підвищену адаптивність і впевненість в собі, самоповагу, впевненість у власному психологічному потенціалі; усвідомлене і позитивне ставлення до власного життя, досягнення результату (кінцевого або проміжного). самореалізація людини визначається різним ступенем задоволеності / незадоволеності, і в залежності від цього людина може коригувати і коригувати цілі, методи, вектори самореалізації. Оцінка (задоволеність/незадоволеність) самореалізації може бути рушійною силою продовження або початку нового циклу самореалізації особистості в середньому віці. Вікова межа представленого етапу самореалізації особистості в середньому віці є абсолютно особистісною і, перш за все, залежить від саморозвитку власної діяльності суб'єкта, а також від якості соціальної підтримки іншими учасниками цього процесу, наскільки це можливо.

## Висновки до розділу 1

В результаті розгляду теоретичних підходів щодо психологічного аналізу проблеми самореалізації особистості можна зробити такі висновки:

1. Визначені характеристики самореалізації в цілому вказують на те, якою мірою людина є суб'єктом, автором власного життя і якою мірою вона сама визначає власну життєдіяльність. Отже, самореалізація та індивідуальність людини реалізуються різною мірою, залежно від того, наскільки вона є суб'єктом, який визначає хід свого життя. А в основі прагнення людини до самореалізації, безсумнівно, лежить постійне прагнення до саморозвитку.

Ключовим поняттям самореалізації особистості є, безумовно, поняття автономії. Це перший базовий компонент самореалізації особистості. Ціннісно-орієнтаційну систему людини можна вважати другим ключовим параметром самореалізації, оскільки людина не перебуває в конфлікті з об'єктивним світом, а є єдиним цілим з об'єктивним світом, або, принаймні, з тією його частиною, яка має для неї значення, сенс і цінність. Однак самореалізація як один з найвищих рівнів особистісного розвитку не тільки ініціюється, визначається і регулюється бажанням.

2. Хоча самореалізація є найважливішою потребою людини і процесом, який охоплює весь життєвий шлях, середній вік є сенситивним періодом для самореалізації. Це пояснюється тим, що саме в цей період оптимально поєднуються три ключові детермінанти самореалізації: професійний досвід, психологічна зрілість, автономія та здатність до самостійного вибору.

3. Детермінантами, що ініціюють процес самореалізації та визначають його спрямованість і вибірковість, є цінність і смисл як системні психологічні якості предметів і явищ багатогранного світу людини. Саме цінність і смисл вказують на ті елементи та обставини, які складають основу мотивації самореалізації. Наявність і визнання домінуючої потреби в особистісному розвитку та цінності самореалізації визначають всю систему особистісних

орієнтацій, використання різних видів ресурсів, вибір цілей і різних способів їх досягнення.

Таким чином, досліджуючи сенс самореалізації (навіщо це потрібно), людина вибудовує свій власний спосіб життя, уклад побуту (в своєму внутрішньому світі), саморозвиток, конкретні цілі, вони є структурними елементами, що визначають ступінь визнання цінності самого себе – усвідомлення і те, як індивід інтерпретує це явище в собі, визначає загальне розуміння самореалізації та її важливості для кожного індивіда. В результаті першого етапу у людини розвивається усвідомлення необхідності самореалізації та її цінностей.

## **РОЗДІЛ 2**

### **ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ УМОВ САМОРЕАЛІЗАЦІЇ ЛЮДЕЙ СЕРЕДНЬОГО ВІКУ**

#### **2.1. Програма та процедура дослідження**

У парадигмі неklasичної психології особистість характеризують з погляду її здатності реалізовувати власні можливості через докладання психологічних ресурсів. У постмодерній психології припускають, що успішне додання людиною викликів пов'язано з її умінням реалістично оцінити власні ресурси [44, с. 49]. Можна зазначити, що у теоретичних дослідженнях концепт ресурсу стає одним із визначальних для характеристики особистості.

Психологи-практики активно застосовують термін «ресурс» у контексті принципу «опора на ресурси клієнта» та зауважують, що довіра людини до власних ресурсів є ознакою конструктивного додання кризи. Психологи наголошують на значущості здатності особи активувати власні ресурси [50], отримувати доступ до них. Відтак, ідеться вже не лише про вивчення



психологічних ресурсів особи, а про психологічну ресурсність як здатність особистості актуалізовувати власні ресурси. Водночас переведення понять «ресурс» та «ресурсність» із площини психологічних метафор до сфери наукових психологічних концептів ускладнено труднощами їх операціоналізації, зокрема, відчутною є нестача психодіагностичних методик для визначення психологічної ресурсності особистості.

На нашу думку, розвиток особистості має бути, в першу чергу, орієнтовано на досягнення гармонійного процесу самоореалізації, а не на досягнення максимальних успіхів у реалізації своїх потенцій. Інакше високі досягнення не приносять задоволення, внутрішнього спокою і радості своїх потенцій. Інакше високі досягнення не приносять задоволення, внутрішнього спокою і радості. Стан і ступінь гармонійності природного потенціалу особистості є головною детермінантою загальних соціокультурних і поведінкових характеристик людини.

Гармонійна самореалізація включає в себе: структурну гармонійність особистості у вигляді інтеграції внутрішніх потенціалів, встановлення переважно оптимальних співвідношень всередині кожного з трьох компонентів базової особистості і між цими компонентами; емоційну гармонійність у вигляді переважно позитивних психічних станів і емоційного тону життя; процесуальну її гармонійність у вигляді переважно оптимального функціонування – розумного витрачання енергетичних ресурсів, помірної сили бажань, підтримки ігрового елемента в самореалізації, врівноваженості різних видів занять і т. п.

Самоактуалізація, як складний та багатогранний феномен, не накладає жорстких обмежень на методи, які використовуються для її дослідження. У сучасних психологічних дослідженнях самореалізації.

Мета дослідження полягає у висвітленні результатів емпіричного дослідження психологічних особливостей самореалізації особистості зрілого віку. Важливим є дослідити саме психологічні особливості, а саме, наскільки

наявність персональних ресурсів впливає на прагнення особистості дорослого до самореалізації.

Для досягнення мети дослідження та вирішення поставленого завдання – дослідження психологічних умов самореалізації людей середнього віку нами були обрані:

### ***1. Методика Елерса на діагностику рівня мотивації до успіху (Додаток А).***

Діагностуючи людину, щоб визначити мотивацію до досягнення успіху, Елерс виходив з позиції: «Людина, у якої домінує мотивація до успішного результату, віддає перевагу середньому або низькому рівню ризику. Людина схильна уникати надто великого рівня ризикованості. При орієнтації на успішний результат, надія на нього, як правило, скромніша, ніж при більш слабо вираженій орієнтації на успіх, але такі люди наполегливо працюють, щоб досягти успіху, вони прагнуть до цього.

Праці Дж. Аткінсона, Х. Хекгаузена та інших демонструє, що існує принаймні три основні мотиваційні вектори, які дають визначення залежності та взаємозв'язку діяльності та орієнтації на успішний результат: індивідуальне суб'єктивне сприйняття ймовірності особистого успішного результату та складності завдання, з якою вони стикаються; ступінь важливості для предмета цього завдання і, в цьому відношенні, сила бажання зберегти і підвищити самооцінку; тенденція цього конкретного індивіда адекватно приписувати своїм якостям, оточуючим чи зовнішнім факторам відповідальність за успішність чи неуспішність кінцевого результату.

Нормальна, здорова мотивація на успішний результат може природно змінюватися та формувати себе в конструктивному плані лише в системі відносин, для яких характерні особливості реального співробітництва і особливо гармонійне поєднання особистого тиску: позитивні санкції за успіх і принизлива підтримка у разі невдачі.

Інструкція до тесту Елерса. Вам буде запропоноване 41 питання, на кожне з яких дайте відповідь «так» або «ні».

Результат:

- Від 1 до 10 балів: низька мотивація до успіху;
- Від 11 до 16 балів: середній рівень мотивації до успіху;
- Від 17 до 20 балів: помірковано високий рівень мотивації;
- Понад 21 бали: занадто високий рівень мотивації до успіху.

## ***2. Методика Елерса на діагностику рівня мотивації до уникнення невдач (Додаток Б).***

Методика Елерса на діагностику рівня мотивації до уникнення невдач. Методи діагностики особистості для мотивації уникнути невдач (Тест Т. Елерса / Анкета для вивчення мотивації уникнути невдачі) визначає, наскільки ви зосереджені на захисті, тобто стратегія уникнення невдачі.

Людина, в якій переважає мотив уникнення невдачі, віддає перевагу невеликому або надмірному ризику, коли невдалий результат не несе загрози для престижу. Зазвичай він має високий рівень захисту та страх нещасних випадків. І він часто потрапляє в такі неприємності. Домінування мотиву людини уникати невдач призводить до заниження самооцінки та рівня вимог.

Повторні невдачі можуть призвести до звичної для людини депресії, постійного зниження самооцінки та хронічного страху перед невдачею. Їм властивий низький рівень мотивації розвитку. Люди з таким рівнем мотивації до успіху виявляють сумнів у собі, обтяжені виконаною роботою. Виконання складних завдань доставляє їм дискомфорт.

Інструкція. Ви побачите список слів із 30 рядків, в кожному рядку по три слова. У кожному рядку виберіть лише одне із трьох слів, що найкраще вас характеризують, і позначте його.

Результат. Чим більше очок ви заробляєте, тим вищий рівень мотивації уникнути невдачі, захиститися.

- Від 0 до 10 балів: низька мотивація до захисту; від 11 до 16 балів: середній рівень мотивації;

- Від 17 до 20 балів: високий рівень мотивації;

- Понад 20 балів: занадто високий рівень мотивації до уникнення невдач, захисту.

Для визначення фактора внутрішньої мотивації в мотиваційній системі особистості має сенс оцінювати результати двох наведених вище тестів одночасно в матричній формі (табл. 2.1.)

**Таблиця 2.1.**

**Таблиця визначення фактора внутрішньої мотивації**

| Бали, отримані за<br>результатами тесту<br>«Мотивація до уникнення<br>невдач» | Бали, отримані за<br>результатами<br>тесту «Мотивація до успіху» |           |           |             |
|-------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|-----------|-----------|-------------|
|                                                                               | До<br>11                                                         | 11-<br>16 | 17-<br>20 | Понад<br>20 |
| До 11                                                                         | В                                                                | В         | А         | А           |
| 11-16                                                                         | В                                                                | В         | А         | А           |
| 17-20                                                                         | С                                                                | С         | Д         | Д           |
| Понад 20                                                                      | С                                                                | С         | Д         | Д           |

Респонденти типу А завжди орієнтовані на досягнення цілей індивідуального розвитку, однак у своїй трудовій діяльності схильні використовувати кошти, що виходять за рамки етичних і правових норм.

Респонденти типу С слабо орієнтовані на досягнення цілей розвитку, але при цьому ніколи не порушують прийнятих норм поведінки.

Респонденти типу В і D проявляють проміжні форми поведінки. Відмінності між ними полягають у тому, що перші неявно орієнтовані на одну з орієнтацій, а другі - постійно по ситуації змінюють свою досить чітко виражену орієнтацію.

### ***3. Авторська методика для діагностики психологічної ресурсності – опитувальник психологічної ресурсності особистості (Додаток В).***

Опитувальник показує психологічні можливості особистісно зрілої людини самотійно долати життєві труднощі та здійснювати саморозвиток [40, с. 12]. Показники опитувальника характеризують динамічні вияви особистості, зокрема, її здатність здійснювати роботу над собою і прагнення мудрості. Відтак, за результатами опитувальника психологічної ресурсності стає можливим прогнозування змін особистості.

Цю психодіагностичну методику було розроблено на основі теоретичної концепції С. Хобфолла [48] щодо «консервування ресурсів», у якій персональними ресурсами означено те, що є цінним для людини та допомагає їй адаптуватися до стресових ситуацій. До персональних ресурсів зачислено ресурси матеріальні (рівень доходів) та нематеріальні (бажання та переконання), зовнішні (соціальні) та внутрішні (самоповага, життєві цілі). Опитувальник містить диференційовані шкали «втрат» і «здобутків», співвідношення між якими дає змогу визначити рівень психологічної ресурсності особи.

Ми вирішили, що, характеризувати психологічну ресурсність як властивість особистості слід на основі фундаментальних особистісних якостей – здатності до саморозвитку і саморегуляції [20, с. 11]. Тому психологічні ресурси нами визначено як диспозиції інтенційності, що актуалізуються у ситуаціях морального самовизначення як можливість і спосіб надання життю сенсовості та

зумовлюють транспонування результату проживання людиною складних життєвих ситуацій у її унікальний життєвий досвід.

Психологічну ресурсність нами позиціоновано як уміння людини актуалізувати власні ресурси, тобто свідомо оперувати ними, а саме: знати їх, уміти вміщувати й оновлювати. Індуктивний спосіб виокремлення психологічних ресурсів було реалізовано за допомогою застосування рефлексивних завдань [41].

В першу чергу нами було власне виокремлено психологічні ресурси. До опитувальника нами було додано запитання для визначення умінь особи оперувати власними психологічними ресурсами. Так, до структури опитувальника психологічної ресурсності (ОПРО) було включено 15 шкал, яким ми надали відповідну інтерпретацію.

1. Упевненість у собі – самодостатність у прийнятті рішень. Уміння наполягати на своєму в робочих та життєвих ситуаціях. Адекватне сприймання причин неуспіхів та уміння коригувати власну поведінку. Здатність довіряти собі – своїй інтуїції, почуттям, життєвому досвіду – в ситуаціях вибору.

2. Доброта до людей – наявність у життєвій філософії концепції про те, що людина за своєю природою є доброю. Неконкурентне сприймання оточуючих, неконфліктні взаємини з ними. Поблажливе ставлення до інших.

3. Допомога іншим – активний, а не споглядальний альтруїзм. Домінування цінностей співпраці й толерантності. Уміння підтримувати та надихати, надавати впевненості у собі.

4. Успіх – уміння відповідати об'єктивним критеріям високого професіоналізму та суб'єктивне чуття вдалої самореалізації. Здатність організовувати ситуації, що сприятимуть найповнішому саморозкриттю.

5. Любов – уміння сприяти саморозвитку близької людини, підтримувати її у складних ситуаціях та співрадіти її успіхам. Відкритість до взаємин та життя. Відсутність заздрощів.

6. Творчість – уміння бути неординарним у професійних та життєвих ситуаціях. Здатність чинити по-своєму в нових ситуаціях, що потребують адаптації. Відмова від типових життєвих сценаріїв. Наявність власних критеріїв оцінювання себе, інших, життєвих подій – із погляду власних інтересів та цінностей.

7. Віра у добро – переконаність у наявності справедливості й уміння бути милосердним, віра у Бога й уміння сподіватися. Відсутність відчаю й амбівалентності (неоднозначності) у сприйманні життя, себе та людей. Уміння співстраждати, розділяти та зменшувати горе близьких людей.

8. Прагнення до мудрості – уміння вчитися, в тому числі – у життя та в інших. Прагнення за допомогою знань побудувати свою картину світу та стати освіченішим, зрозуміти сенс через прагнення до істини. Уміння передавати іншим свої знання.

9. Робота над собою – саморозуміння та самозміни на основі рефлексії й аналізу власних особистісних рис, поведінки, умінь, психологічна внутрішня робота над умінням любити та доланням страху перед життям.

10. Самореалізація у професії – задоволення та успіх у самостійно обраній і цікавій роботі за покликанням, уміння скеровувати власні здібності та знання на користь суспільству.

11. Відповідальність – здатність прогнозувати наслідки власних дій та чинити згідно з власними переконаннями. Усвідомлення необхідності звітувати перед собою та іншими щодо зробленого.

12. Знання власних психологічних ресурсів – реалістичне оцінювання своїх психологічних можливостей та їх меж, а також своїх індивідуальних особливостей. Знання про напрями саморозвитку й уміння його здійснювати.

13. Уміння оновлювати власні психологічні ресурси – знання способів зменшення та позбавлення напруги й уміння їх задіювати з метою заспокоїтись та відчувати внутрішню рівновагу. Уміння поповнювати свої психологічні ресурси шляхом творчості, успіху, любові.

14. Уміння вміщувати власні психологічні ресурси – здатність самотійно долати складні життєві ситуації, а також допомагати у цьому іншим. Здатність створювати – професійні та творчі ідеї, гармонію у взаєминах. Уміння реалізовувати власні життєві, творчі й професійні плани, покладаючись на себе, тобто за рахунок власного людського капіталу.

15. Загальний рівень психологічної ресурсності особистості – здійснення саморозвитку, уміння бути компетентним у життєвих і професійних питаннях, прагнення аналізу особистісного потенціалу. Автономність у прийнятті рішень. Самодостатність у долатті складних життєвих ситуацій. Уміння підтримувати та надихати інших. Прагнення й уміння любити, бути творчим і досягати успіху.

Далі було здійснено дослідження за опитувальником психологічної ресурсності особистості О.С. Штепи (Додаток В) [42]. Вибірка складалася зі 40 досліджуваних (20 жінок та 20 чоловіків). Жінки і чоловіки різних професій, стажу трудової діяльності, рівня освіти, які виявили бажання прийняти участь в дослідженні. Зрілий вік досліджуваних відповідає віковій періодизації за біологічними ознаками. Вік жіночої частини вибірки складає від 40 до 65 років, чоловічої частини вибірки – від 40 до 60 років.

І останній крок полягав у визначенні особливостей самореалізації залежно від статі, віку, освіти, стажу трудової діяльності.



## 2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження

Інтерпретація результатів за методикою Елерса на діагностику рівня мотивації до успіху. Отримані дані подано у табл.2.2.:

**Таблиця 2.2.**

### **Результати респондентів за методикою Елерса на діагностику рівня мотивації до успіху**

|                                 | Рівень вираженості |       |          |       |         |       |              |    |
|---------------------------------|--------------------|-------|----------|-------|---------|-------|--------------|----|
|                                 | Низький            |       | Середній |       | Високий |       | Дуже високий |    |
| К-сть респондентів              | К-сть              | %     | К-сть    | %     | К-сть   | %     | К-сть        | %  |
| Люди середнього віку (40-65 р.) | 10                 | 25,9% | 26       | 59,2% | 4       | 14,8% | 0            | 0% |

Як можна побачити з вищезазначених результатів, люди середнього віку мають переважну більшість низьких результатів за даною методикою. Даний результат також можна пояснити тим, що люди в цей віковий період більше прагнуть до стабільності, ніж до досягнення значних результатів у тій чи іншій діяльності. Зазвичай, певних результатів для себе вони вже досягли, більшість поставлених кар'єрних та особистих цілей вже або досягнута, або безповоротно покинуті. Тому за нашим прогнозом в таких людей буде переважати мотив до уникнення невдач.

Інтерпретація результатів за методикою Елерса на діагностику рівня мотивації до уникнення невдач. Отримані дані подано у табл.2.3.:

**Таблиця 2.3.**

## Результати респондентів за методикою Елерса на діагностику рівня мотивації до уникнення невдач

Низький рівень мотивації до уникнення невдач виявлено у 10 респондентів, середній – у 26 осіб, високий – у 4 людей. Дуже високий рівень мотивації до уникнення невдач не було виявлено у жодного респондента.

Результат даної методики підтверджує гіпотезу про те, що у людей середнього віку мотиваційний компонент уникнення невдач буде провідним. Результат даної методики є оберненим до результатів методики Елерса на діагностику мотивації досягнення успіху.

|                                 | Рівень вираженості |       |          |       |         |      |              |    |
|---------------------------------|--------------------|-------|----------|-------|---------|------|--------------|----|
|                                 | Низький            |       | Середній |       | Високий |      | Дуже високий |    |
| К-сть респондентів              | К-сть              | %     | К-сть    | %     | К-сть   | %    | К-сть        | %  |
| Люди середнього віку (40-65 р.) | 24                 | 51,8% | 14       | 40,7% | 2       | 7,4% | 0            | 0% |

За отриманими результатами обох методик ми маємо змогу визначити належність респондентів до того чи іншого типу особистостей в мотиваційній сфері.

До типу А – 3 респонденти.

До типу В належать – 12 респондентів.

До типу D не відноситься жоден респондент.

До типу С належать 12 респондентів.

Досліджуючи індивідуальні уявлення про самореалізацію дорослих Дж. А. Кремс, Д. Т. Кенрік і Р. Ніл, зазначають, що самореалізація приймає різноманітні

індивідуальні форми для людей, наприклад, художники реалізуються через творчість, спортсмени – через спорт, батьки – через батьківство, турботу, оскільки цей процес залежить від особливостей життєвої історії людини [51].

Наступний крок полягав у визначенні особливостей самореалізації залежно від статі, віку, освіти, стажу трудової діяльності (*Табл.2.4.*)

**Табл.2.4.**

**Рівні розвитку самореалізації досліджуваних залежно від статі, віку, освіти, стажу трудової діяльності**

| <b>Вікові та соціально-професійні характеристики розвитку самореалізації</b> | <b>Рівні самореалізації досліджуваних (у %)</b> |                 |                |
|------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|-----------------|----------------|
|                                                                              | <b>Низький</b>                                  | <b>Середній</b> | <b>Високий</b> |
| <b>залежно від рівня освіти</b>                                              |                                                 |                 |                |
| Повна-середня                                                                | 33,3                                            | 57,8            | 8,9            |
| Середньо-спеціальна                                                          | 16,7                                            | 78,6            | 4,8            |
| Вища                                                                         | 12,7                                            | 57,1            | 30,2           |
| <b>залежно від наявності стажу трудової діяльності</b>                       |                                                 |                 |                |
| Стаж відсутній                                                               | 43,5                                            | 56,5            | -              |
| Від 6 до 10 років                                                            | 3,7                                             | 85,2            | 11,1           |
| Більше 10 років                                                              | 13,1                                            | 57,4            | 29,5           |

Так, результати емпіричного дослідження засвідчили, що стать досліджуваних не впливає на рівень самореалізації осіб зрілого віку, а переважна більшість жінок (60,8%) і чоловіків (66,2%) мають середні показники даного феномену. Слід зазначити, що високий рівень самореалізації виявлено у 19,7%

чоловіків і 13,9% жінок, низький рівень – відповідно у 14,1% чоловіків і 25,3% жінок (без статистично значущих відмінностей).

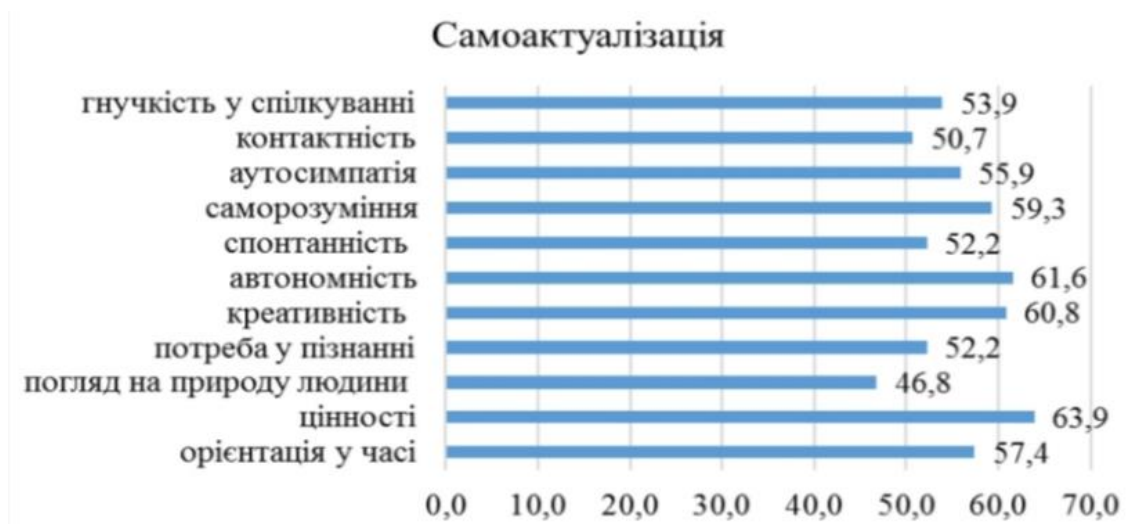
Аналіз результатів дослідження самореалізації залежно від віку, освіти: високий рівень самореалізації виявили більше осіб зрілого віку з вищою освітою, це 30,2%, також у 8,9% осіб з повною середньою освітою, 4,8% – з середньо-спеціальною.

Середній рівень самореалізації констатовано у переважній більшості, зокрема у 57,8% осіб з повною середньою освітою, у 78,6% з середньо-спеціальною освітою, у 57,1% – з вищою освітою. Цікавим тут є майже однакові показники самореалізації досліджуваних з повною середньою і вищою освітою, що свідчить про прагнення самореалізованої людини протягом життя постійно набувати нових знань, розвиватися, іти вперед. Серед досліджуваних низького рівня самореалізації переважають респонденти з повною середньою освітою (33,3%), на противагу 16,7% з середньо-спеціальною і 12,7% – вищою. Таким чином, отримані дані свідчать про вплив освіти на розвиток самореалізації.

У контексті порівняння варто навести результати, які отримані К. Милашенко, під час його дослідження самореалізації дорослих також за методикою САМОАЛ, де отримано такі показники: переважна більшість досліджуваних (87,5%) виявили середній рівень самореалізації, а 12,5% – високий. Отримані результати пояснюються особливістю вибірки, досліджувані отримують другу вищу освіту за спеціальністю «Психологія», мають досвід участі у психотерапії тренінгах, духовних практик. Тобто це ті люди, які зацікавлені у розвитку своїх потенційних можливостей і переймаються проблемою самореалізації, за К. Милашенко [22]. Такі результати узгоджуються з загальноприйнятою думкою, що освіта та власне практика сприяє підвищенню рівня самореалізації.

Щодо стажу трудової діяльності можна зазначити, що рівень самореалізації осіб зрілого віку зростає зі збільшенням років стажу, зокрема:

високий рівень самореалізації не виявлено у досліджуваних, у яких відсутній такий досвід, 10,3% досліджуваних з високим рівнем самореалізації мають стаж до 5 років, 11,1% – від 6 до 10 років і 29,5% мають стаж трудової діяльності більше 10 років. У переважної більшості осіб – середні показники самореалізації і серед досліджуваних з низьким рівнем самореалізації найбільше осіб, які ще не мають досвіду трудової діяльності. Такі дані свідчать, що на розвиток самореалізації позитивно впливають вік (більш зрілі за віком досліджувані мають вищі показники), освіта і наявність стажу професійної діяльності (нові знання, досвід роботи, практичні вміння та навички, компетентність, прагнення до подальшого розвитку, вдосконалення і т.ін.).



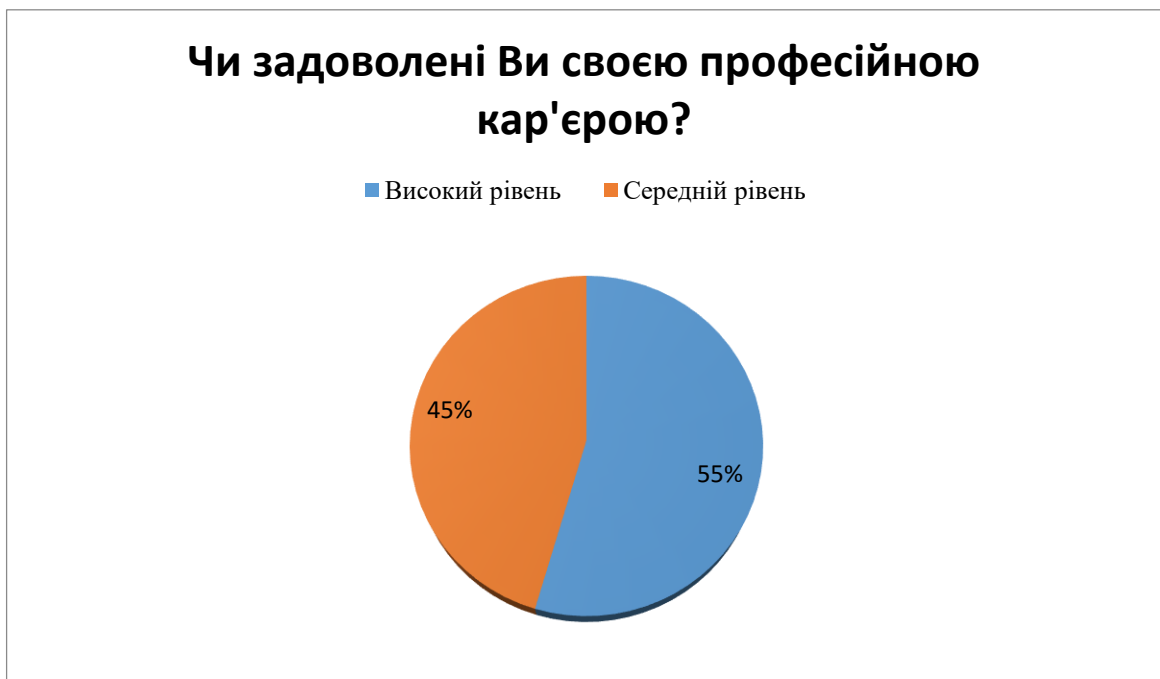
**Рис. 2.1. Психологічні особливості самореалізації особистості зрілого віку, у %**

Як видно з рис. 2, різниця між пріоритетністю розвитку (гуманістичні цінності, автономність, креативність) та проблемними питаннями (погляд на природу людини), які виявили досліджувані, за окремими шкалами є не достатньо великою. Щодо шкали, де виявлений найменший показник за отриманими результатами, то це свідчать, на наш погляд, про те, що умовною проблемою є невпевненість при досягненні результатів, недостатнє знання власних можливостей і потенціалу, як і сама постановка цілей і т.ін.

У контексті даного питання, цікавим є результати наукового дослідження С.- Б. Кауфмана, який вивчаючи твори А. Маслоу, визначив 10 характеристик самреалізованих людей, зокрема це: постійна свіжість оцінювання основних благ життя, прийняття себе без сорому і вибачення, автентичність, незворушність у прийнятті всіх злетів і падінь в житті, мета життя (відповідальність за виконання своєї місії в житті), ефективне сприйняття дійсності, гуманітаризм, піковий досвід (відчуття, що відкриваються нові горизонти та можливості), хороша моральна інтуїція, творчий дух. Кауфман зазначає, що будь-яка характеристика самореалізації, розглянута окремо, не може бути ознакою самореалізованої особистості [49], показники самореалізації необхідно розглядати цілісно.

Окрім того, доросла особистість протягом усього життя не тільки визначає свої пріоритети, цінності, цілі, а й змінює потреби самореалізації, тобто це динамічний процес, розгорнутий у часі. М. Ткалич і Д. Шутько, наприклад, досліджуючи основні підходи вивчення феномену самореалізації особистості в зарубіжній психології, вказують на складність і багатогранність даного феномену й ускладнення процесу порівняльного аналізу зарубіжного та вітчизняного підходів самореалізації особистості [34].

У рамках дослідження було поставлене питання «Чи задоволені Ви своєю професійною кар'єрою?», на яке 54,7% осіб відповіли стверджувально. Так, наприклад, серед досліджуваних з високим рівнем самореалізації 72,0% виражають задоволеність професійною кар'єрою, із середнім рівнем самореалізації – 60% задоволені.



Це співпадає з дослідженням І. Сингаївської «про необхідність системного бачення професійної успішності, а відтак урахування численних аспектів цього багатогранного явища» [33].

Слід зазначити, що на сьогодні проблема професійної успішності є актуальною з огляду формування нової світоглядної парадигми українського суспільства, в тому числі нових особистісних цінностей [33]. Такі отримані дані можуть свідчити про ряд психологічних особливостей самореалізації особистості зрілого віку: по-перше, доросла особистість пов'язує процес своєї самореалізації з досягненням статусу (за Дж. А. Кремс, Д. Т. Кенрік і Р. Ніл [51], з професійною самореалізацією, так як професійна успішність тісно пов'язана з

впливом соціальних чинників [51]. У такому випадку задоволеність професійною діяльністю, орієнтація на виконання професійних задач і досягнення поставлених цілей, реалізація творчого потенціалу, сприяють самореалізації; по-друге, за умов, коли доросла особистість незадоволена професійною кар'єрою, водночас має низький або середній рівень самоактуалізації, вона знаходиться у пошуку кращих умов професійної самореалізації; по-третє, виражаючи незадоволеність професійною кар'єрою особистість процес самореалізації не пов'язує з професійною діяльністю, на що вказують показники самореалізації середнього та високого рівня. Слід зазначити, що такі припущення потребують подальших емпіричних розвідок і уточнень.

У результаті емпіричного дослідження психологічних особливостей самореалізації особистості зрілого віку загалом констатовано, що одна третина досліджуваних має високий рівень самореалізації. Серед пріоритетів розвитку для досліджуваних виступають гуманістичні цінності, автономність і креативність, основні проблемні питання – погляд на природу людини, спонтанність поведінки, контактність. Встановлено, що стать не впливає на рівень самореалізації.

Високий рівень виявили більше осіб зрілого віку з вищою освітою, а із збільшенням років стажу трудової діяльності підвищується і рівень самореалізації досліджуваних. Визначено серед осіб з високим рівнем самореалізації, що задоволеність професійною кар'єрою виражають переважна більшість. Так, з віком, набуттям певного досвіду, знань, компетенцій, підвищенням рівня усвідомленості, рефлексії, доросла особистість (від 40 до 65 років) краще розуміє себе, сенс свого життя та важливість самореалізації свого потенціалу, що в результаті сприяє відчуттю психологічного благополуччя.

**2.3. Практичні поради та тренінгове заняття з формування потреби в досягненнях як чинника самореалізації особистості в людей середнього віку**



Для того щоб сформувати потребу в досягненнях як фактор особистісної самореалізації в середньому віці, ми розробили психологічні поради та тренінг «Розвиток мотивації і потреби в досягненнях», представлені нижче.

Насамперед рекомендується формулювати цілі якомога конкретніше. Наприклад, «схуднути на 3 кг» набагато краще, ніж «трохи схуднути», тому що ви можете точно визначити, як буде виглядати ваш кінцевий успіх. Якщо ви точно знаєте, чого хочете, ви можете залишатися мотивованими, поки це не здійсниться. Краще уникати таких цілей, як «докласти всіх зусиль» – вони занадто фантастичні і тому абсолютно не мотивують.

Ви повинні вибрати важку, але реалістичну мету. Встановлюйте високу планку, тому що труднощі (якщо, звичайно, їх можна подолати) є дуже ефективною мотивацією. Але не забувайте: якщо ви встановлюєте високу планку, це може сприяти досягненню мети, але людина може і не піти далі.

Варто задуматися про принцип «чому» або «що». Існує 2 способи думати про мету: абстрактно («чому я це роблю») і конкретно («що саме я роблю»). Наприклад, якщо вам потрібно навести порядок у шафі, це завдання можна розглядати як «організацію простору» (тобто чому) або «сортування одягу, який я не ношу» (тобто чого).

Коли Вам потрібно залишатися мотивованим або уникати спокуси, вам потрібно подумати про свої цілі в контексті «чому». Подумайте про цілі в контексті «що», коли ваша робота особливо важка, незнайома або вимагає тривалого оволодіння новими навичками.

Необхідно мислити максимально позитивно, реалістично оцінюючи можливі труднощі. Віра в себе допомагає створювати та підтримувати мотивацію. І не варто недооцінювати труднощі на шляху до її досягнення,

незалежно від мети. Більшість справді гідних цілей вимагають часу, планування, зусиль і терпіння.

Використовуйте техніку ментального контрасту. Думаючи про постановку нової мети, уявіть собі не тільки відмінні результати її досягнення, а й перешкоди, які встають на шляху до неї. Такий процес уявного протиставлення допоможе не тільки зрозуміти, чи дійсно конкретна мета варта наших зусиль, а й створити систему мотивації.

Спробуйте з'ясувати, що ви думаєте про свої здібності. Цілі, які ми ставимо перед собою, формуються головним чином нашими уявленнями про самих себе. Якщо у вас є приваблива для вас мета, але з якоїсь причини ви до цього часу її уникали, настав час запитати себе, чому. Наскільки ви впевнені в правильності своїх переконань?

Чи можна подивитися на ситуацію з іншого боку? Зрозумійте, що ви можете змінитися. Дуже важливо вірити в те, що ви досягнете своїх цілей. Але не менш важливо вірити, що ви можете навчитися тому, чого не можете. Багато людей вважають, що рівень інтелекту, особистості і статури не змінюється – давайте робити те, що ми робимо, але поліпшити ці характеристики неможливо.

Переконані в цьому, ми прагнемо тільки до тих цілей, які дозволяють нам швидше самоствердитися, а не розвиватися і вдосконалюватися. Проте, результати десятиліть досліджень показують, що це переконання абсолютно помилково: насправді людина може змінитися, і наукові дані це підтверджують.

Вам потрібно турбуватися про своє оточення. Слова, які ми читаємо, об'єкти, які ми бачимо, люди, з якими ми взаємодіємо, – майже все, з чим ми стикаємося в навикишньому середовищі, може активізувати потенційні цілі. Цілі інших людей також можуть зачаровувати нас.

Використовуйте тригери, щоб активувати свою підсвідомість. Щоб не втратити мотивацію, наповніть своє оточення нагадуваннями та тригерами, щоб

ваша підсвідомість не збилася зі шляху. Насправді, цього можна досягти, повісивши наклейки зі словами «успіх» і все, що ви можете зробити.

При постановці цілей враховуйте 3 основні потреби людини. Навіть якщо ви досягнете успіху, не всі цілі принесуть вам довгострокове відчуття благополуччя. Цілі, які відповідають основним людським потребам (приналежність, здібності, автономія), роблять вас по-справжньому щасливими.

Пам'ятайте, що не все виблискує золотом. Цілі, які спрямовані на зовнішнє підтвердження своєї цінності – наприклад, популярність і багатство – не тільки роблять вас щасливими, але й мають цілі, від яких ви дійсно отримуєте користь. Довіряйте своїй внутрішній мотивації, тому що вона розпалює найяскравіший вогонь у вашій душі. Мета, яку ви обираєте для себе, створює внутрішню мотивацію. Завдяки цьому ви отримуєте більше задоволення від процесу досягнення своїх цілей, працюєте старанніше, підходите творчо і показуєте кращі результати. Але ця мотивація може бути зруйнована всім, що, на нашу думку, знаходиться під контролем, особливо винагородами, покараннями, термінами та постійним зовнішнім тиском. Якщо ви намагаєтеся мотивувати інших, будьте дуже обережні з заохоченням. Мотивація підтримується автономією та незалежністю. Якщо наші бажання враховуються оточуючими і ми відчуваємо, що маємо право вибору (навіть гіпотетичного), потреба в автономії задовольняється, мотивація підвищується, а людина не може мотивувати себе нарешті взятися за справу, то необхідно постаратися побачити всю картину реалізованого ставте цілі і пам'ятайте, чому цілі мають значення. Будь ласка, збережіть це. Поставте перед собою превентивні цілі: зосередьтеся на тому, що можна втратити в разі поразки.

Ви можете дати публічну обіцянку. Якщо людина публічно пообіцяє досягти мети, це підвищить мотивацію. Ніхто не хоче порушувати публічні обіцянки. Однак не забувайте, що цей метод ефективний до тих пір, поки транзакція дійсна. Як тільки це буде зроблено, мотивація ослабне.

Зосередьтеся на виконанні. Більшу частину часу ми точно знаємо, що потрібно робити для досягнення наших цілей, але ми ніколи не зможемо цього зробити. Коли ви фокусуєтеся на продуктивності – це вже буде ключем до успіху.

Лови момент. Враховуючи сучасний напружений графік і кількість поставлених цілей, не дивно, що люди регулярно втрачають можливості просто тому, що не помічають цього. Щоб досягти мети, вам потрібно вхопитися за ці можливості до того, як вони вислизнуть, як пісок крізь пальці.

Вам потрібно захищати свої цілі. Цілі повинні бути захищені від спокус, відволікань та інших конкурентних цілей, які конкурують за нашу увагу та енергію та знижують нашу мотивацію.

Відстежуйте процес виконання. Досягнення мети також вимагає ретельного самоконтролю. Якщо людина не розуміє, наскільки реалізовані її цілі, вона не зможе належним чином скорегувати свої дії та стратегії. Тому необхідно регулярно аналізувати досягнутий прогрес.

Варто скласти план. Багато перешкод, що виникають на шляху до мети, можна вирішити, склавши простий план, заснований на принципі «якщо»... «тоді».

Якщо ви намагаєтеся вловити момент, подолати спокусу, подолати тривогу і невпевненість в собі або проявити терпіння в особливо важкий час, то вам необхідно скласти такий план.

У рамках нашої роботи ми розробили тренінгове заняття для людей середнього віку «Розвиток мотивації та потреби в досягненнях». Заняття можна впроваджувати як окремий вид роботи із покращення мотивації на досягнення успіхів, так і застосовувати в контексті циклу тренінгу розвитку мотивації досягнення. Тривалість заняття – 90 хв. Кількість учасників -12- 14.

Мета: Переживання динамічності «Я», осмислення особливостей процесу становлення власної особистості

Після заняття учасники й учасниці:

- вмітимуть визначати власні життєві цінності, орієнтири, успіхи,
- навчатися позитивно оцінювати свої набуті риси характеру та вміння,
- зможуть підняти власну самооцінку.

Тривалість 90 хвилин.

### Хід заняття

#### 1. Знайомство

Вправа «Дерево»

Інструкція: Відчуйте себе деревом і спробуйте уявити себе в таких ситуаціях:

- дерево у сонячну погоду;
- дерево і слабкий вітерець;
- дерево та сильний вітер.

Обговорення має містити висловлювання відчуттів, переживань.

#### 2. Повторення правил

#### 3. Очікування

Чого я хочу від себе на цьому занятті.

#### 4. Вправа «Я пишаюся»

Інструкція: кожен по черзі має сказати про себе „Я пишаюся....”, назвавши власну позитивну набуту рису, вміння, характеристику, якість.

Обговорення:

- Чи легко було виконувати цю вправу? Якщо ні, то в чому була складність?

- Що ви відчували, коли самі говорили цю фразу?

- Чи має людина пишатися собою?

- Чи відрізняється гордість від гордині?

## 5. Вправа «Герб»

Інструкція : дайте відповідь на питання:

- Що таке герб і хто має герби?

Сформулювати визначення поняття «герб», наприклад:

Герб – це емблема держави, зображена на печатках, бланках, грошових одиницях. Це складова частина державного прапора.

Учасникам пропонується створити власний герб. Для цього треба виконати наведені нижче завдання. Слід пам'ятати, що в цьому випадку художня досконалість не головне.

1.Зобразити дві речі, які ви робите добре.

2. Зобразити свій найбільший успіх у житті

3. Зобразити місце, яке є „ідеальним домом” (місцем відпочинку і спокою) для вашої душі.

4. Зобразити трьох людей, які найбільше вплинули на вас у житті.

5. Написати три слова, які б ви хотіли почути про себе.

6. Зобразити, як би ви провели рік, якби дізналися, що він останній у вашому житті.

По завершенні учасники розповідають про свої герби. Залежно від наявного часу, розміру групи, інших складових можна давати відповіді на всі питання або кілька на вибір.

Обговорення:

- Що ви відчували, коли малювали герб?
- Коли розповідали?
- Чи легко було виконувати цю вправу?
- Для чого ми робили цю вправу?

## 6. Підсумки

Наприкінці заняття тренер пропонує учасникам пригадати, що було на занятті.

Ставить питання:

- Що нового, важливого ви дізнались сьогодні?
- Які висновки зробили для себе?

Таким чином, нами розроблено практичні поради та тренінгове заняття з формування потреби в досягненнях як чинника самореалізації людей середнього віку.

Участь в тренінговому занятті забезпечує усвідомлення необхідності визначення мети з урахуванням своїх потреб і мотивів, сприяє навчанню покрокового способу розвитку потреби в досягненні мети та формуванню установки на самоаналіз.

## Висновки до розділу 2

У результаті проведеного емпіричного дослідження для визначення особливостей мотивації досягнення успіху та мотивації до уникнення невдач стало зрозумілим, що люди середнього віку мають переважну більшість низьких результатів мотивації досягнення успіху. За показником мотиву уникнення, який

являється складовим компонентом мотивації уникнення невдач, люди середнього віку мають високі показники, що свідчить про те, що вони схильні до уникнення невдач.

У результаті емпіричного дослідження психологічних особливостей самореалізації особистості зрілого віку загалом констатовано, що одна третина досліджуваних має високий рівень самореалізації. Серед пріоритетів розвитку для досліджуваних виступають гуманістичні цінності, автономність і креативність, основні проблемні питання – погляд на природу людини, спонтанність поведінки, контактність. Встановлено, що стать не впливає на рівень самореалізації.

Високий рівень виявили більше осіб зрілого віку з вищою освітою, а із збільшенням років стажу трудової діяльності підвищується і рівень самореалізації досліджуваних. Визначено серед осіб з високим рівнем самореалізації, що задоволеність професійною кар'єрою виражають переважна більшість. Так, з віком, набуттям певного досвіду, знань, компетенцій, підвищенням рівня усвідомленості, рефлексії, доросла особистість (від 40 до 65 років) краще розуміє себе, сенс свого життя та важливість самореалізації свого потенціалу, що в результаті сприяє відчуттю психологічного благополуччя.

## **ВИСНОВКИ**

У процесі аналізу теоретичних джерел з'ясовано, що самореалізація – це процес, який відбувається протягом усього життя людини. Основна структура



когнітивної сфери людини вже сформована під час переходу до дорослого життя, в той час як структура особистості переживає період глибоких змін. З цим терміном пов'язана концепція ятрогенного розвитку психічних функцій. Згідно з нею, високий розвиток одних функцій може зберігатися до глибокої старості, тоді як інші обмежуються підлітковим і раннім дорослим віком. Деякі функції починають старіти вже при народженні, деякі знижуються тільки в старості, а інші розвиваються і в похилому віці. На кожній стадії зрілості є період розпаду (пов'язаний з важкою хворобою) і період кризи, коли змінюється самореалізація, активізуються процеси росту і відбувається перехід на нову стадію розвитку (трансформація в мотиваційно-смысловій сфері особистості призводить до нового розуміння природи і сенсу життя).

У середньому віці розвиток ніколи не відбувається просто, а лише як накопичення і розширення раніше засвоєних життєвих принципів, поглядів, потреб і соціальних установок. Тому в середині життя вирішальну роль у формуванні особистісних якостей дорослої людини відіграє її трудова та професійна діяльність. Усвідомлення і готовність взяти на себе особисту відповідальність за власне життя і життя близьких є важливим досвідом у соціальному контексті зрілості.

У результаті емпіричного дослідження психологічних особливостей самореалізації особистості зрілого віку загалом констатовано, що одна третина досліджуваних має високий рівень самореалізації. Серед пріоритетів розвитку для досліджуваних виступають гуманістичні цінності, автономність і креативність, основні проблемні питання – погляд на природу людини, спонтанність поведінки, контактність. Встановлено, що стать не впливає на рівень самореалізації.

Високий рівень виявили більше осіб зрілого віку з вищою освітою, а із збільшенням років стажу трудової діяльності підвищується і рівень самореалізації досліджуваних. Визначено серед осіб з високим рівнем

самореалізації, що задоволеність професійною кар'єрою виражають переважна більшість. Так, з віком, набуттям певного досвіду, знань, компетенцій, підвищенням рівня усвідомленості, рефлексії, доросла особистість (від 40 до 65 років) краще розуміє себе, сенс свого життя та важливість самореалізації свого потенціалу, що в результаті сприяє відчуттю психологічного благополуччя.

Так, результати емпіричного дослідження засвідчили, що стать досліджуваних не впливає на рівень самореалізації осіб зрілого віку, а переважна більшість жінок (60,8%) і чоловіків (66,2%) мають середні показники даного феномену. Слід зазначити, що високий рівень самореалізації виявлено у 19,7% чоловіків і 13,9% жінок, низький рівень – відповідно у 14,1% чоловіків і 25,3% жінок (без статистично значущих відмінностей).

Аналіз результатів дослідження самореалізації залежно від віку, освіти: високий рівень самореалізації виявили більше осіб зрілого віку з вищою освітою, це 30,2%, також у 8,9% осіб з повною середньою освітою, 4,8% – з середньо-спеціальною.

Середній рівень самореалізації констатовано у переважної більшості, зокрема у 57,8% осіб з повною середньою освітою, у 78,6% з середньо-спеціальною освітою, у 57,1% – з вищою освітою. Цікавим тут є майже однакові показники самореалізації досліджуваних з повною середньою і вищою освітою, що свідчить про прагнення самореалізованої людини протягом життя постійно набувати нових знань, розвиватися, іти вперед. Серед досліджуваних низького рівня самореалізації переважають респонденти з повною середньою освітою (33,3%), на противагу 16,7% з середньо-спеціальною і 12,7% – вищою. Таким чином, отримані дані свідчать про вплив освіти на розвиток самореалізації.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андрощук О. О., Даниленко Н. В. Психологічні особливості самоактуалізації особистості. The world of science and innovation : матеріали X Міжнар. наук.-практ. конф., м. Лондон, 5-7 трав. 2021 р. Лондон, 2021. 261–270 с.
2. Белякова С. М., Бочаріна Н. А., Стеценко А. І. Емпіричне дослідження особливостей ціннісних орієнтацій дорослих. Науковий вісник Ужгородського національного університету. 2022. Вип. 1. 77-82с с.
3. Богатирьова Т. М. Вплив вікової кризи на рівень самореалізації особистості в сучасних умовах. Актуальні проблеми юриспруденції та психології : матеріали Всеукр. наук.-практ. конф., м. Дніпро, 30 листоп. 2022 р. Дніпро, 2022. 52-55 с.
4. Богатирьова Т. М. Розвиток психологічних компетентностей як шлях до успішної самореалізації особистості. Актуальні питання надання психологічної допомоги в системі освіти під час воєнного стану : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., м. Дніпро, 24 лист. 2022 р. Дніпро, 2022. 54-58 с.
5. Бондарчук О. І. Соціально-психологічні основи особистісного розвитку керівників загальноосвітніх навчальних закладів у професійній діяльності : монографія. Київ : Наук. світ, 2008. 318 с.
6. Варє І.С. Особливості формування смисложиттєвих орієнтацій майбутніх психологів : автореф. дис. ... канд. психол. наук : спец. 19.00.07.Одеса, 2017. 22 с.
7. Войтенко О. До проблеми становлення смисложиттєвих орієнтирів зрілої особистості. Humanitarium. 2020. Т. 44, Вип. 1. 34-41 с.
8. Дембіцький С., Сидоров М. Цінність самореалізації у структурі індивідуальної життєдіяльності. Соціологія: теорія, методи, маркетинг. 2022. № 1. 6-28 с.
9. Гармаш С.А. Педагогічні умови самореалізації особистості старшокласника у позакласній виховній роботі: дис....канд. пед. наук : 13.00.07 / Гармаш

- Світлана Анатоліївна; Харківський держ. педагогічний ун-т ім. Г.С.Сковороди. Х., 2004. 245 с.
- 10.Гасюк, М.Б. Психологічні особливості самоактуалізації сучасної жінки: автореф. дис... канд. психол. наук: 19.00.07, Прикарпатський ун-т ім. В. Стефаника, Івано-Франківськ, 2003. 20 с.
  - 11.Гріньова О.М. Психологічні особливості розвитку ціннісних орієнтацій особистості юнацького віку. Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія». 2018. №6. 235–239 с.
  - 12.Долинська Л. В., Пенькова О. І. Психологічні фактори процесу самореалізації особистості у системі суспільних взаємин. Єдність навчання і наукових досліджень – головний принцип університету : матеріали звітної наук.-практ. конф. викладачів, докторантів та аспірантів факультету філософії та суспільствознавства (20-21 травня 2020 року) / ред. рада: І. І. Дробот (голова) та ін. Київ, 2020. 54-56 с.
  - 13.Зарицька В. В. Формування у старшокласників здатності до самореалізації: дис. ... канд. психол. наук, спец.: 13.00.07 «теорія та методика виховання» / Зарицька Валентина Василівна; Гуманітарний ун-т «Запорізький ін-т держ. та муніципального управління». Запоріжжя, 2006. 209 с.
  - 14.Зарецька О. О. Конструювання досвіду зрілою особистістю: шляхи пошуків самореалізації. Психолого-педагогічний супровід професійної підготовки та підвищення кваліфікації фахівців в умовах трансформації освіти : матеріали X Міжнар. наук.-практ. конф., м. Київ, 21 трав. 2021 р. Київ, 2021. 100-105 с.
  - 15.Кожухар І. Особливості проектування життєвого шляху жінками середнього віку. Актуальні питання надання психологічної допомоги в системі освіти під час воєнного стану : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., м. Дніпро, 24 лист. 2022 р. Дніпро, 2022. 61-63 с.
  - 16.Коропецька О.М. Постановка проблеми самореалізації у філософській ретроспективі / О.М.Коропецька // Збірник наукових праць: філософія,

- соціологія, психологія. Івано-Франківськ : Плай, 2009. Вип. 14. Ч.ІІ. 114 122 с.
- 17.Кривцова, Н.В. Психологічні особливості потенціалу самореалізації особистості. (Автореф. дис. канд. психол. наук). Одеський національний медичний університет, Одеса. 2018.
  - 18.Кузнецов О., Гресь Ю., Бублик М. Екзистенційні ресурси особистості у кризі середнього віку. Вісник. ХНПУ імені Г.С. Сковороди. Психологія. 2022. Вип. 67. 86-91 с.
  - 19.Купрєєва О.І. Психологічні основи самореалізації студентів в інтегрованому освітньому середовищі: монографія / О.І. Купрєєва. К.: Талком, 2021. 407 с.
  - 20.Максименко С. Д. Поняття особистості у психології в психології / С. Д. Максименко // Психологія і особистість. 2016. № 1 (9). 11–17.
  - 21.Максименко С.Д., & Осьодло В.І. Структура та особистісні детермінанти професійної самореалізації суб'єкта. Проблеми сучасної психології: Збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України. 2010. 8, 3-19.
  - 22.Милашенко К. О. Дослідження ціннісних орієнтацій як ресурсу самоактуалізації особистості дорослого віку. Психологія і особистість. 2018. № 1 (13). 96-105 с.
  - 23.Моргун, В.Ф., Бойко, А.М. (1995) «Кризові та еволюційні періоди розвитку особистості від народження до смерті: психологія людської долі», Єдність педагогіки і психології у цілісному навчально-виховному процесі. Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції (4-5 квітня 1995 р.), Полтава. 135-139 с.
  - 24.Московець Л. П. Самоактуалізація та самореалізація особистості: філософсько-психологічне розуміння. Імідж сучасного педагога. 2019. № 5. 51-56 с.

25. Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кіровоград : Імекс-ЛТД, 2012. 512 с.
26. Нежинська О., Хілько С. Емпіричне дослідження психологічних особливостей самоактуалізації особистості зрілого віку. Вчені записки Університету «КРОК». 2023. № 1. 213-222 с.
27. Осьодло, В.І. Вплив індивідуально-психологічних властивостей особистості на подолання стресових ситуацій [Електронний ресурс]. Психологічний журнал. 2019. Режим доступу: <http://psyj.udpu.edu.ua/issue/view/11893>
28. Павленко, О.В. Досвід як чинник становлення життєвої перспективи особистості. (Дис. канд. психол. наук). Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, Київ. 2019.
29. Пенькова, О.І. Ціннісні основи самодетермінації особистості. В Психологічні технології самодетермінації розвитку особистості: монографія [за ред. Л.З. Сердюк]. (52-58). Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2018.
30. Сердюк, Л.З. Психологічні технології самодетермінації розвитку особистості: монографія. [за ред. Л.З. Сердюк]. К.: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2018. Режим доступу: <http://lib.iitta.gov.ua/712878/>.
31. Сердюк Л. З. Особистісний модус самореалізації майбутніх фахівців / Л. З. Сердюк // Вісник післядипломної освіти: зб. наук. пр./ Ун-т. менедж. освіти НАПН України; редкол.: О. Л. Ануфрієва [та ін.]. Вип. 10(23)/ голов. ред. В. В. Олійник. К.: АТОПОЛ, 2014. 239-248 с.
32. Сердюк Л.З., Купрєєва, О.І. Психологічні засади підвищення життєстійкості особистості. Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Том XI: Психологія особистості. Психологічна допомога особистості, 15. 2017. 481-491.
33. Сингаївська І. В. Аналіз теоретико-методологічних підходів до вивчення проблеми професійної успішності особистості. Актуальні проблеми психології : зб. наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка

- НАПН України. Т. 1: Організаційна психологія. Економічна психологія. Соціальна психологія. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2014. Вип. 41. 168–176 с.
- 34.Ткалич М. Г., Шутько Д. О. основні підходи до вивчення феномену самоактуалізації особистості в зарубіжній психології. Проблеми психології. 2013. № 1. С. 65-71. URL : [http://nbuv.gov.ua/UJRN/pspz\\_2013\\_1\\_14](http://nbuv.gov.ua/UJRN/pspz_2013_1_14)
- 35.Франкл В. Людина у пошуках справжнього сенсу. Психолог у концтаборі / Пер. з англ. О. Замойської. Харків, 2022. 160 с.
- 36.Хохліна О. П. Смысл жизни как условие самореализации личности. Moderní aspekty vědy : XIV. Díl mezinárodní kolektivní monografie / Mezinárodní Ekonomický Institut s.r.o. Česká republika: Mezinárodní Ekonomický Institut s.r.o., 2021. 266-275 с..
- 37.Чуйко Г. В., Комісарик М. І. Проблема життєвих криз особистості у психології. Психологічний часопис. 2019. № 1. 41-56с.
- 38.Чуйко О., Левкун Г. Психологічні особливості самореалізації жінок у ситуації безробіття. Збірник наукових праць. Психологія. Івано-Франківськ, 2019. Вип. 24. 76-85 с.
- 39.Шамич. О. М. Психологічні основи самореалізації паралімпійців:монографія. К.: Талком.2019.
- 40.Штепа О. С. Особистісна зрілість: Модель. Опитувальник. Тренінг : [монографія] / О. Штепа. Львів : Видавничий центр ЛНУ імені Івана Франка, 2008. 232 с.
- 41.Штепа О. С. Емпіричне вивчення психологічних ресурсів особистості / О. С. Штепа // Актуальні проблеми психології: Психологія особистості. Психологічна допомога особистості / за ред. С. Д. Максименка, М. В. Папучі. К., 2011. Т. 11. Вип. 4. Ч. 2. 335–361 с.
- 42.Штепа О.С. Опитувальник психологічної ресурсності особистості: результати розробки й апробації авторської методики. Збірник наукових праць К-ПНУ

- імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2017. 380-399 с.
- 43.Яворська-Ветрова, І.В. Психологічні чинники самоствавлення особистості. В Психологічні технології самодетермінації розвитку особистості: монографія (за ред. Л.З. Сердюк). (105-108). Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2018.
  - 44.Як будувати власне майбутнє: життєві завдання особистості : наук. моногр. / за наук. ред. Т. М. Титаренко.
  - 45.Ямницький, В.М. Розвиток життєтворчої активності особистості: теорія та експеримент: монографія, ПНЦ АПН України, СВД Черкасов М.П., Одеса. 2006. 362 с.
  - 46.Bandura A. Self-efficacy: the exercise of control. – N.Y.: W.H.Freeman & Co, 1997.
  - 47.Deci E. L., Ryan, R. M. The «what» and «why» of goal pursuits: Human needs and the self- determination of behavior //Psychological Inquiry. Vol. 11, 2000. P.227-268. ; Osin E., Boniwell I. Self-determination and well-being. Poster presented at the Self-Determination Conference. Ghent, Belgium, 2010.
  - 48.Hobfoll S. E. Resource conservation as a strategy for community psychology / S. E. Hobfoll, R. S. Lilly // Journal of Community Psychology. № 21. 1993. P. 128–148.
  - 49.Kaufman S. B. Self-actualizing people in the 21st century: Integration with contemporary theory and research on personality and well-being. Journal of Humanistic Psychology. 2018. P. 1–33. URL : <https://scottbarrykaufman.com/wp-content/uploads/2018/11/Kaufman-self-actualization-2018.pdf>
  - 50.Kramer E. Healing factors in guided affective imagery: A qualitative metaanalysis : Dissertation / E. Kramer. Union Institute and University, 2010. 368 с.
  - 51.Krems J. A., Kenrick D. T., Neel R. Individual Perceptions of SelfActualization: What Functional Motives Are Linked to Fulfilling One’s Full Potential. Personality



- and Social Psychology Bulletin. 2017. 43(9):014616721771319. P. 1-16. DOI: 10.1177/0146167217713191
- 52.Seligman M. E. P., Csikszentmihalyi M. Positive psychology //American psychologist. Vol.55/1, 2000. P.5-14
- 53.Maddi, S.R. Hardiness. Turning stressful circumstances into resilient growth. Springer Netherlands, Irvine, CA. 2013. DOI 10.1007/978-94-007-5222-1.

## ДОДАТОК А

### Методика Т. Елерса: діагностика мотивації до успіху

Вам буде запропонований 41 питання, на кожен з яких дайте відповідь «так» або «ні».

*Тестовий матеріал (питання) опитувальника Елерса*

1. Якщо між двома варіантами є вибір, його краще зробити швидше, ніж відкласти на потім.
2. Якщо помічаю, що не можу на всі 100% виконати завдання, я легко дратуюся.
3. Коли я працюю, це виглядає так, ніби я ставлю на карту все.
4. Якщо виникає проблемна ситуація, найчастіше я приймаю рішення одним з останніх.
5. Якщо два дні поспіль у мене немає справи, я втрачаю спокій.

6. У деякі дні мої успіхи нижче середніх.
7. Я більш вимогливий до себе, ніж до інших.
8. Я доброзичливіший за інших.
9. Якщо я відмовляюся від складного завдання, згодом суворо засуджую себе, бо знаю, що в ньому я домігся б успіху.
10. У процесі роботи я потребую невеликі паузи для відпочинку.
11. Старанність - це не основна моя риса.
12. Мої досягнення в роботі не завжди однакові.
13. Інша робота приваблює мене більше тієї, якої я зайнятий.
14. Осуд стимулює мене сильніше похвали.
15. Знаю, що колеги вважають мене діловою людиною.
16. Подолання перешкод сприяє тому, що мої рішення стають більш категоричними.
17. На моєму честолюбстві легко зіграти.
18. Якщо я працюю без натхнення, це зазвичай помітно.
19. Виконуючи роботу, я не розраховую на допомогу інших.
20. Іноді я відкладаю на завтра те, що повинен зробити сьогодні.
21. Потрібно покладатися тільки на самого себе.
22. У житті небагато речей важливіше грошей.
23. Якщо мені треба буде виконати важливе завдання, я ніколи не думаю ні про що інше.
24. Я менш честолюбний, ніж багато інших.
25. Наприкінці відпустки я зазвичай радію, що скоро вийду на роботу.
26. Якщо я розташований до роботи, роблю її краще і більш кваліфіковано, ніж інші.
27. Мені простіше і легше спілкуватися з людьми, здатними наполегливо працювати.
28. Коли у мене немає роботи, мені не по собі.
29. Відповідальну роботу мені доводиться виконувати частіше за інших.
30. Якщо мені доводиться приймати рішення, намагаюся робити це якомога краще.
31. Іноді друзі вважають мене ледачим.
32. Мої успіхи в якійсь мірі залежать від колег.
33. Протидіяти волі керівника безглуздо.
34. Іноді не знаєш, яку роботу доведеться виконувати.
35. Якщо у мене щось не ладиться, я стаю нетерплячим.
36. Зазвичай я звертаю мало уваги на свої досягнення.
37. Якщо я працюю разом з іншими, моя робота більш результативна, ніж у інших.
38. Не доводжу до кінця багато, за що беруся.
39. Заздрю людям, які не завантажені роботою.
40. Не заздрю тим, хто прагне до влади.
41. Якщо я впевнений, що стою на правильному шляху, для доведення своєї правоти піду на крайні заходи.

*Ключ опитувальника Т. Елерса. Розрахунок значень.*

По 1 балу нараховується за відповідь "так" на питання: 2-5, 7-10, 14-17, 21, 22, 25-30, 32, 37, 41

і "ні" - на наступні: 6, 13, 18, 20, 24, 31, 36, 38 і 39.

Відповіді на питання 1, 11, 12, 19, 23, 33-35 і 40 не враховуються.

Підраховується загальна сума балів.

*Інтерпретація методики мотивації до успіху (норми тесту Елерса):*

Чим більша сума балів, тим вище рівень мотивації до досягнення успіху.

Від 1 до 10 балів - низька мотивація до успіху;

від 11 до 16 балів - середній рівень мотивації;

від 17 до 20 балів – помірно високий рівень мотивації;

більше 21 бал - дуже високий рівень мотивації до успіху.

## ДОДАТОК Б

### Методика Елерса на діагностику рівня мотивації до уникнення невдач

#### Тест

Пропонуємо вам список слів: 30 колонок по три слова. У кожному рядку виберіть тільки одне з трьох слів, яке найточніше Вас характеризує, і позначте його.

| 1                 | 2             | 3               |
|-------------------|---------------|-----------------|
| 1. Сміливий       | пильний       | заповзятливий   |
| 2. Лагідний       | нерішучий     | впертий         |
| 3. Обережний      | рішучий       | песимістичний   |
| 4. Непостійний    | безцеремонний | уважний         |
| 5. Нерозумний     | боягузливий   | нерозважливий   |
| 6. Спритний       | жвавий        | передбачливий   |
| 7. Холоднокровний | поміркований  | завзятий        |
| 8. Стрімкий       | легковажний   | полохливий      |
| 9. Нерозважливий  | манірний      | непередбачливий |
| 10. Оптимістичний | добросовісний | уважний         |

|                    |                 |               |
|--------------------|-----------------|---------------|
| 11. Меланхолійний  | невпевнений     | нестійкий     |
| 12. Боягузливий    | недбалий        | схвильований  |
| 13. Нерозважливий  | тихий           | полохливий    |
| 14. Уважний        | нерозумний      | сміливий      |
| 15. Розсудливий    | швидкий         | мужній        |
| 16. Заповзятливий  | обережний       | передбачливий |
| 17. Схвильований   | розсіяний       | нерішучий     |
| 18. Малодушний     | необережний     | безцеремонний |
| 19. Лякливий       | нерішучий       | нервовий      |
| 20. Відповідальний | відданий        | авантюрний    |
| 21. Передбачливий  | жвавий          | відчайдушний  |
| 22. Приборканий    | байдужий        | недбалий      |
| 23. Обережний      | безтурботний    | терплячий     |
| 24. Розумний       | турботливий     | хоробрий      |
| 25. Завбачливий    | безстрашний     | добросовісний |
| 26. Поспішний      | лякливий        | безтурботний  |
| 27. Розсіяний      | нерозважливий   | песимістичний |
| 28. Обачний        | розсудливий     | заповзятливий |
| 29. Тихий          | неорганізований | боязкий       |
| 30. Оптимістичний  | пильний         | безтурботний  |

## КЛЮЧ

Ви отримуєте один бал за вибір, наведений у ключі (перша цифра перед ризикою означає номер рядка, друга цифра після ризику — номер стовпчика, в якому потрібне слово. Наприклад, 1/2 означає, що слово, за яке нараховується один бал, записане в першому рядку, в другому стовпчику — «пильний»). За інший вибір бал не зараховується.

Ключ підрахунку:

1/2; 2/1; 2/2; 3/1; 3/3; 4/3; 5/2; 6/3; 7/2; 7/3; 8/3; 9/1; 9/2; 10/2; 11/1; 11/2; 12/1; 12/3; 13/2; 13/3; 14/1; 15/1; 16/2; 16/3; 17/3; 18/1; 19/1; 19/2; 20/1; 20/2; 21/1; 22/1; 23/1; 23/3; 24/1; 24/2; 25/1; 26/2; 27/3; 28/1; 28/2; 29/1; 29/3; 30/2.

Результат. Чим більша сума балів — тим вищий рівень мотивації до уникнення невдач, захисту. Від 2 до 10 балів: низька мотивація до самозахисту; від 11 до

16 балів — середній рівень мотивації; від 17 до 20 балів — високий рівень мотивації; понад 20 балів — надто високий рівень мотивації до уникнення невдач, самозахисту.

## ДОДАТОК В

### ОПИТУВАЛЬНИК ПСИХОЛОГІЧНОЇ РЕСУРСНОСТІ ОСОБИСТОСТІ

Діагностична мета опитувальника: визначення психологічних ресурсів особистості та її уміння ними оперувати.

Інструкція: серед наведених тверджень позначте знаком «+» ті, з якими ви згодні, а «-» – ті, з якими ви не погоджуєтесь

1. Життєві успіхи надають мені наснаги у досягненні особистих і професійних цілей
2. Наполегливість – це мій шлях до успіху
3. Загалом, я впевнена у собі людина
4. Для мене важливо мати добрі взаємини з близькими та колегами по роботі
5. Для мене важливо бути зрозумілим для інших
6. Я допомагаю, не чекаючи, доки мене про це попросять
7. Люди за своєю природою злі
8. Мені не подобається відповідати за інших
9. Коли необхідно приймати рішення, я не впевнений, що оберу вірний варіант
10. Людина, якій допомагають, ніколи нічому сама не навчиться
11. Я довіряю собі у розв'язанні особистих і професійних питань

12. Навіть коли виконую важливе завдання, я часто відволікаюсь
13. Я волію тримати при собі свої речі, думки та переживання
14. Для мене важливо, щоб мої зусилля не були марними
15. Я намагаюсь уникати людей, які можуть у мене щось попросити
16. Добро – це філософська категорія, що мало сумісна з реальним життям
17. Бути добрим – означає виховувати у навколишніх несаможиттєвість
18. Люди невдячні, тому не слід поспішати їм допомагати
19. Вважаю, що оточуючі не повинні ображатись, якщо я не виконав обіцянки
20. Якщо я не можу виконати прохання або доручення, я попереджаю, щоб на мене не розраховували
21. Не вважаю себе цілеспрямованою людиною
22. Якщо завдання відповідальне, намагаюсь його уникнути
23. Якщо завдання слід виконати творчо, отже, я маю зробити те, чого ніхто не зможе оцінити
24. Мені складно придумати щось нове у взаєминах або професійних питаннях
25. Не можу сказати, що маю хороше почуття гумору
26. Нікому не слід довіряти
27. Доброта – це прихований егоїзм
28. Навіть у поганій людині є щось хороше
29. Для мене важливо, щоб близькі та колеги по роботі визнавали мої досягнення

30. Мені є кого любити
31. Мені цікаві люди, які мислять неординарно
32. У своїх намірах я рахуюсь із бажаннями близької людини
33. У житті немає нічого цікавого, лише розчарування
34. Кожній людині необхідно дати у житті шанс
35. Головними принципами людських взаємин мають бути співстраждання і милосердя
36. До мене нерідко звертаються за порадою і допомогою
37. Я вмію надихати інших на творчі рішення або добрі вчинки
38. Я вмію пропонувати свою допомогу, не принижуючи людину
39. Мені подобається розмірковувати, філософствувати
40. Я відчуваю життя повніше, коли прагну до мети
41. Милосердя є вищим за справедливість
42. Показником справжнього професіоналізму людини є успіх
43. Я не займаюсь саморозвитком
44. Професія не є сферою моєї самореалізації
45. Я цілком задоволений рівнем своїх професійних знань
46. Чим більше знаєш, тим примарнішою стає істина
47. Для професійного зростання потрібна не самоосвіта, а чіткі цілі
48. Я не бачу перспектив саморозвитку
49. Природа людини завжди візьме гору над вихованням
50. Я не потребую самоаналізу

51. Із двох завдань я, у першу чергу, виконую те, що пов'язане з проханням іншої людини, а вже потім – власне
52. Складові любові – це турбота, відповідальність і терпіння
53. У моєму житті є хтось або щось, чому я себе присвятив
54. Мені цікаво вчитись – із книжок, у людей, у життя
55. Успіх – це досягнення правильно сформульованої цілі
56. Я вмію створити собі гарний настрій
57. Я не знаю, якими є мої переваги
58. Я відчуваю життя повніше, коли здатний любити
59. Я не здатний надихати та заспокоювати інших
60. Час від часу мені необхідно побути наодинці, щоб поміркувати над життям
61. Я знаю, як себе організувати, щоб досягти мети
62. Я не можу відповісти на запитання «Хто я?»
63. Я не вмію створювати довірливі взаємини
64. Я не знаю меж власних творчих і професійних можливостей
65. Близьким і колегам по роботі важлива моя моральна підтримка
66. Я не здатний робити щось, щоб почуватись у безпеці
67. Я знаю, що мої професійні успіхи є наслідком мого саморозвитку

**Обчислення результатів:** визначити відповідність відповіді респондента до ключа опитувальника. За кожну відповідність відповіді до ключа додати 1 бал. Обчислити суму балів за кожною шкалою.



**Ключ:**

| № шкали |                                            | № № тверджень та відповідь ключа |     |     |     |     |     |     |     | Сума балів |
|---------|--------------------------------------------|----------------------------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|------------|
| 1.      | Упевненість у собі                         | 2+                               | 3+  | 9-  | 11+ | 12- | 21- | 22- | 55+ |            |
| 2.      | Доброта до людей                           | 4+                               | 5+  | 15- | 16- | 17- | 26- | 27- | 28+ |            |
| 3.      | Допомога іншим                             | 4+                               | 6+  | 10- | 17- | 18- | 36+ | 37+ | 38+ |            |
| 4.      | Успіх                                      | 1+                               | 12- | 14+ | 29+ | 34+ | 40+ | 42- | 55+ |            |
| 5.      | Любов                                      | 7-                               | 8-  | 11+ | 30+ | 33- | 51+ | 52+ | 53+ |            |
| 6.      | Творчість                                  | 23-                              | 24- | 25- | 31+ | 37+ | 40+ | 53+ | 54+ |            |
| 7.      | Віра у добро                               | 1+                               | 6+  | 7-  | 13- | 16- | 28+ | 34+ | 35+ |            |
| 8.      | Прагнення до мудрості                      | 33-                              | 36+ | 39+ | 45- | 46- | 47- | 54+ | 55+ |            |
| 9.      | Робота над собою                           | 11+                              | 41+ | 43- | 48- | 49- | 50- | 52+ | 54+ |            |
| 10.     | Самореалізація у професії                  | 11+                              | 23- | 24- | 40+ | 42- | 44- | 47- | 53+ |            |
| 11.     | Відповідальність                           | 8-                               | 10- | 19- | 20+ | 22- | 32+ | 51+ | 52+ |            |
| 12.     | Знання власних ресурсів                    | 57-                              | 59- | 60+ | 61+ | 62- | 63- | 66- | 67+ |            |
| 13.     | Уміння оновлювати власні ресурси           | 56+                              | 58+ | 60+ | 61+ | 62- | 63- | 64- | 66- |            |
| 14.     | Уміння використовувати власні ресурси      | 58+                              | 59- | 61+ | 63- | 64- | 65+ | 66- | 67+ |            |
| 15.     | Загальний рівень психологічної ресурсності | Усього                           |     |     |     |     |     |     |     |            |

**Рівні психологічної ресурсності:**

0–56 балів – психологічна ресурсність не діагностується;

57–69 балів – низький рівень психологічної ресурсності; 70–92 бали – середній рівень психологічної ресурсності;

93–106 балів – високий рівень психологічної ресурсності;

107–112 балів – сумнівні дані для діагностування наявності психологічної ресурсності.