

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ВОЛИНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ЛЕСІ УКРАЇНКИ
ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ
Кафедра практичної психології та психодіагностики

На правах рукопису

ЯРОШЕВИЧ ВАЛЕРІЯ ЮРІЇВНА

ВПЛИВ САМОАКТУАЛІЗАЦІЇ НА СТАБІЛІЗАЦІЮ
МІЖОСОБИСТІСНИХ СТОСУНКІВ СЕРЕД
СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Спеціальність: 053 «Психологія»
Освітньо-професійна програма «Практична психологія»
Робота на здобуття освітнього ступеня «Бакалавр»

Науковий керівник:
ФЕДОРЕНКО РАЇСА ПЕТРІВНА,
кандидат психологічних наук,
доцент кафедри практичної психології
та психодіагностики

РЕКОМЕНДОВАНО ДО ЗАХИСТУ
Протокол №
засідання кафедри практичної психології
та психодіагностики
від ____ 2025 р.
Завідувач кафедри
Прізвище, ініціали _____
(ПІДПИС)

ЛУЦЬК – 2025

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ САМОАКТУАЛІЗАЦІЇ ТА МІЖОСОБИСТІСНИХ СТОСУНКІВ	8
1.1. Поняття самоактуалізації в психологічній науці	8
1.2. Особливості формування самоактуалізації в студентському віці.....	15
1.3. Психологічна сутність міжособистісних стосунків	21
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ МІЖ САМОАКТУАЛІЗАЦІЄЮ ТА СТАБІЛЬНІСТЮ МІЖОСОБИСТІСНИХ СТОСУНКІВ	30
2.1. Методики та організація емпіричного дослідження	30
2.2. Аналіз результатів дослідження міжособистісних стосунків серед студентської молоді та рівня самоактуалізації.	33
2.3. Виявлення кореляції між самоактуалізацією та стабільністю міжособистісних стосунків	41
РОЗДІЛ 3. РОЗРОБКА ТРЕНІНГОВОЇ ПРОГРАМИ РОЗВИТКУ САМОАКТУАЛІЗАЦІЇ ТА МІЖОСОБИСТІСНОЇ ВЗАЄМОДІЇ	46
3.1. Аналіз існуючих тренінгових програм розвитку самоактуалізації та міжособистісних стосунків	46
3.2. Програма психологічного тренінгу «Від себе до інших: шлях до самоактуалізації та гармонійної взаємодії»	47
ВИСНОВКИ	51
СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ	54
ДОДАТКИ.....	Ошибка! Закладка не определена.

ВСТУП

Актуальність дослідження. У сучасному світі, що характеризується швидкими змінами, динамікою соціальних процесів та нестабільністю міжособистісних стосунків, особлива увага приділяється внутрішнім ресурсам особистості, які дозволяють людині адаптуватися до соціального середовища, встановлювати психологічну рівновагу та конструктивно взаємодіяти з іншими. Одним із таких ресурсів є здатність до самоактуалізації – прагнення людини повністю розкрити власний потенціал, займатися самопізнанням, творчістю, духовним розвитком.

Проблема самопізнання має не лише філософсько-гуманістичне значення, а й яскраво виражену практичну цінність, особливо в контексті психології формування особистості в підлітковому віці. Студентський період є важливим етапом у формуванні особистісних структур, ціннісних орієнтацій, життєвих стосунків, а також моделей соціальної взаємодії. На цьому етапі людина активно досліджує себе, визначає життєві цілі та вчиться будувати емоційно значущі та стабільні стосунки з іншими людьми.

Важливість дослідження також визначається зростаючими проблемами міжособистісних стосунків, що спостерігаються серед сучасної молоді. Часті конфлікти, нездатність ефективно спілкуватися, соціальна ізоляція, емоційне вигорання та знижена емпатія – все це реальні проблеми для молодих студентів. У зв'язку з цим виникає потреба у вивченні психологічних факторів, які можуть сприяти нормалізації міжособистісних стосунків. Одним із таких факторів, на нашу думку, є рівень самоактуалізації особистості.

Вчені, зокрема А. Маслоу, К. Роджерс та Г. Олпорт, наголошували, що самоактуалізована особистість демонструє високий рівень незалежності, цілісності, відкритості та здатності глибоко емоційно зв'язуватися з іншими, що має вирішальне значення для формування зрілих та стабільних міжособистісних стосунків. Таким чином, вивчення кореляції між рівнем самоактуалізації та

стабільністю міжособистісних стосунків дозволяє не лише глибше зрозуміти сутність розвитку особистості, а й знайти шляхи покращення соціальних взаємин у студентському середовищі.

Крім того, в умовах постійного інформаційного тиску, соціального порівняння, зростаючої тривожності та зміни цінностей багато студентів втрачають відчуття внутрішньої стабільності, ідентичності та сенсу життя. Саме самоактуалізація може виступати внутрішнім компасом, який спрямовує людину до справжніх цілей, допомагає узгодити поняття «Я» та зменшує залежність від зовнішнього підтвердження. Цей процес безпосередньо впливає на якість стосунків. Чим цілісніша та стабільніша людина внутрішньо, тим більш відкритою, щирішою та підтримуючою вона може бути у стосунках з іншими.

Таким чином, важливість цього дослідження залежить від поєднання теоретичних та практичних факторів: необхідності глибокого наукового розуміння взаємозв'язку між внутрішнім розвитком особистості та її соціальною поведінкою; потреба в психологічній підтримці молодих учнів; а також запит на ефективні освітні програми, що сприяють особистісному розвитку та покращенню міжособистісних стосунків.

Наукова новизна дослідження визначається такими результатами: ідея феномену самоактуалізації є чіткою та систематичною. як психологічний фактор, що впливає на формування нормальних міжособистісних стосунків у студентський період. На основі аналізу сучасних психологічних підходів (гуманістичної, особистісно-орієнтованої та когнітивно-афективної парадигми) поглиблюється розуміння взаємозв'язку між рівнем самоактуалізації, емоційним інтелектом та якістю міжособистісних стосунків. Емпірично доведено існування кореляції між рівнем самоактуалізацією студентів та характеристиками їхніх міжособистісних стосунків, що розширює розуміння психологічних механізмів соціальної взаємодії.

Вперше в українському студентському середовищі було апробовано комплекс психодіагностичних методик (Q-сортування, САМОАЛ, тест емоційного

інтелекту Н. Холла, шкала самооцінки Розенберга) для вивчення впливу внутрішніх особистісних ресурсів на міжособистісну стабільність. Навчальна програма розроблена для розвитку самоактуалізації, як засобу покращення якості міжособистісних стосунків між студентами, що має практичне значення для освітнього середовища та психологічної підтримки.

Мета дослідження: полягає в здійсненні теоретичного аналізу та емпіричного дослідження особливостей впливу рівня самоактуалізації на характер та стабільність міжособистісних стосунків студентів та розробці тренінгової програму щодо розвитку самоактуалізації та формування ефективних міжособистісних стосунків.

Завдання:

- Проаналізувати науково-психологічну літературу щодо проблеми самоактуалізації та міжособистісних стосунків.
- Визначити психологічні особливості прояву самоактуалізації у студентському віці.
- Дослідити специфіку міжособистісних взаємин серед студентської молоді.
- Емпірично дослідити взаємозв'язок між рівнем самоактуалізації та стабільністю міжособистісних стосунків.
- Розробити тренінгові програму розвитку само актуалізації та міжособистісної взаємодії молоді.

Об'єкт дослідження: міжособистісні стосунки студентської молоді.

Предмет дослідження: вплив рівня самоактуалізації на стабільність міжособистісних стосунків у студентському середовищі.

Методи дослідження: теоретичні: аналіз, систематизація, узагальнення теоретичних джерел за темою дослідження;

емпіричні: Самоактуалізаційний тест САМОАЛ (Е. Шостром); Методика Q-сортування (В. Стефансон); Діагностика емоційного інтелекту (Н. Холл); Шкала самооцінки Розенберга.

База дослідження: Дослідження проводилося на базі Волинського національного університету імені Лесі Українки. Вибірку склали 60 студентів віком від 17 до 25 років.

Практичне значення одержаних результатів: практичне значення одержаних результатів полягає у можливості їх безпосереднього застосування в системі психологічного супроводу студентської молоді. Проведене дослідження поглиблює розуміння психологічних механізмів, що забезпечують стабільність міжособистісних стосунків, та підкреслюють роль самоактуалізації як важливого внутрішнього ресурсу. Отримані емпіричні дані можуть бути використані практичними психологами, кураторами академічних груп, соціальними педагогами та іншими фахівцями, які працюють із молоддю, для вдосконалення діагностичних, корекційних і профілактичних заходів. Особливої прикладної цінності набуває розроблена авторська тренінгова програма, спрямована на розвиток самоактуалізації, емоційного інтелекту та комунікативної компетентності. Її можна використовувати як ефективний інструмент групової роботи з метою гармонізації міжособистісної взаємодії, підвищення самоприйняття, формування психологічної зрілості та покращення якості соціальних зв'язків у студентському середовищі.

Теоретико-методологічна основа: методологічною базою дослідження стали положення гуманістичної психології (А. Маслоу, К. Роджерс), екзистенційного підходу до особистості (Р. Мей, В. Франкл), концепції особистісного зростання та самореалізації (Г. Олпорт, Ш. Бюлер). Теоретичне підґрунтя склали праці вітчизняних і зарубіжних психологів, які досліджували феномен самоактуалізації та міжособистісної взаємодії. У дослідженні використано принципи особистісно-орієнтованого підходу, суб'єктності, діалогічності, взаємозв'язку внутрішніх та зовнішніх аспектів психічного розвитку особистості.

Результати та публікації: результати дослідження були обговоренні на XVII Міжнародній науково-практичній конференції «Психологічні основи здоров'я, освіти, науки та самореалізації особистості: клієнт-центрований підхід» 15-30 березня 2025 року, м. Луцьк та викладені у одній публікації:

- Duchyminska T., Yaroshevych V. Psychological Diagnostics of Women's Friendship Characteristics in the Context of Their Self-Esteem Level. *Scientific Journals of the International Academy of Applied Sciences in Lomza*. 2025.

Структура роботи: дипломна робота складається з вступу, трьох розділів та додатків. Містить 4 рисунка та 2 таблиці, 49 джерело та 5 додатків.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ САМОАКТУАЛІЗАЦІЇ ТА МІЖОСОБИСТІСНИХ СТОСУНКІВ

1.1. Поняття самоактуалізації в психологічній науці

Питання самоактуалізації людини вважається одним із фундаментальних питань людського життя, оскільки через цей процес людина входить у суспільство, представляє себе в суспільстві гармонійно та збалансовано, усвідомлює можливість розвитку свого «Я» [29; 33].

Питання самоактуалізації тісно пов'язане з гуманістичною психологією, і це поняття є центральним у гуманістичній психології. Відповідно до «Піраміди потреб» А. Маслоу, самоактуалізація є найважливішою потребою людини [46].

К. Роджерс, Е. Фромм зробили вагомий внесок у дослідження проблеми самопізнання особистості. За К. Роджерсом, самоактуалізація має такі характеристики:

- 1) Здатність завжди вільно реагувати на переживання і вільно відчувати (стійкість до дистресу);
- 2) Бути відкритими для всіх переживань, бажаючи повною мірою насолоджуватися кожною миттю.
- 3) Людина більше схильна прислухатися до своїх інстинктів та інтуїції, ніж до думок і поглядів інших (відсутність стадного менталітету);
- 4) Відчуття свободи думати і діяти;
- 5) Високий рівень креативності [11].

Термін «самоактуалізація» походить від «actualis» що означає «перехід від нормального» [11]. «У цьому сенсі самотність означає виконувати роботу та відчувати цю роботу» [10].

Самоактуалізація – це складне явище, яке включає повний і безперервний розвиток творчих і духовних здібностей людини, краще розуміння свого потенціалу, краще усвідомлення духовного простору навколо себе, як у своєму житті так і в своїй духовності, наприклад вищий рівень фізичного здоров'я та благополуччя.

Питання самоактуалізації психологічно розглядається в рамках концепції психології особистості, заснованої на концепції людського життя, яка визначає присутність як систему, яка прагне підтримувати напругу у взаємодії з оточенням, бути активною, а не пасивною, з потенціалом для змін і розвитку. З цієї теоретичної точки зору розвиток людини як відкритої системи є системним устроєм, який виникає «зсередини» в результаті зростання внутрішньої складності та структурної диференціації [44].

За словами Г. Олпорта, нарциси характеризуються прагненням до досконалості та прагнуть зробити все можливе. Вчені вважають самоактуалізацію основоположною передумовою повноцінного розвитку особистості, збереження здоров'я та зрілості. Вони вважають, що самоактуалізація – це процес «становлення», в якому індивіди беруть на себе відповідальність за розвиток власного життєвого шляху, і вони вірять, що будь-яка перешкода для самоактуалізації призведе до ризику відхилення [2].

Сьогодні поняття самоактуалізації представлено в науковій літературі в дуже широкому сенсі: як прагнення людини до повного розкриття та розвитку власних можливостей, як постійне усвідомлення потенційних можливостей, здібностей і талантів, як здійснення своєї місії чи покликання, визнання своєї істини, як самопізнання свого, так і проникнути у все чи ввійти у все [5; 21].

Ми вважаємо, що питання професійної самоактуалізації заслуговує на більшу увагу, оскільки самосвідомість на роботі є важливим вибором для багатьох людей. З цього приводу сучасне дослідження О. Ткаліч створив модель самосвідомості

лідерів у професійних лідерських ролях [42]. Модель включає три основні структурні компоненти: ресурси, процеси та наслідки.

Теорія росту та розвитку Е. Фромма відображає це через поняття «продуктивності» в житті людини, або автентичного «Я», яке відноситься до ставлення людини до реалізації свого природного потенціалу та максимального використання своїх сильних сторін [42].

Розмежування з п'ятьма основними людськими потребами для виживання Е. Фроммом (встановлення зв'язків, заземлення, пошук коріння, потреба в ідентичності та себе, потреба в рамці перспективи та зобов'язань) спонукало вчених критично задуматися про природу самоактуалізації [10].

Франкл розглядав людину як особистість для самовдосконалення та шукав нову науку (психодинаміку). Частина твору В. Франкла «Ноодинаміка» відбувається у двочастинному відриві, де перший рядок представляє значення, а другий рядок представляє об'єкт (треба знайти це значення). Знання цього відображається в розумінні «творчої» цінності, «цінності досвіду» та цінності відносин. Процес «утворення» є скоріше стадією розвитку, ніж «присвоєння» певного значення, «наданого» людині, «Через пізнання сенсу людина пізнає себе» [22].

Переваги самоактуалізації включають:

- 1) особистісне зростання (особистісна самоефективність; особистісний потенціал);
- 2) професійно-управлінська зрілість (компетентність, професійно-управлінська компетентність, професійно-управлінська впевненість);
- 3) організаційний потенціал (розвиток організаційного потенціалу співробітників і прийняття гнучких і ефективних стилів управління);
- 4) соціальні досягнення організації (поставлені цілі, що стосуються людей і культури в усьому світі; філантропічна діяльність, спонсорство, філантропічна діяльність) [2].

Передбачається, що така концепція самоактуалізації близька до змісту самосвідомості і базується на особистісних характеристиках. Отже, не кожен може бути всім, детермінація все-таки є, це лише ряд «внутрішніх станів», від фізичних до психологічних. Однак це ще не все. Самоефективність також залежить від характеристик зовнішнього середовища [20].

Розглядаючи питання самоактуалізації в гуманітарних науках, О. Коростильова так визначає це поняття: «Самоактуалізація – це усвідомлення того, що розвивати «Я» можна особистими зусиллями, співтворчістю, співпрацею з іншими (ближніми та далекими), суспільством і світом загалом» [15]. Тому автори стверджують, що важливою детермінантою самоактуалізації є діяльність. Теорія виконує функцію генерування ідей, надання сенсу та спонукання до дії.

А. Маслоу ставив самоактуалізацію в центр усіх філософських систем і світоглядів. Прагнення до самоактуалізації визначається як «постійна реалізація свого потенціалу, здібностей і навичок, виконання своєї місії, чітке розуміння та визнання своєї приватної природи, а також прагнення до особистої єдності, інтеграції та співпраці» [46].

Бути врівноваженим, гнучким і заземленим у своєму оточенні зменшує або усуває бажання самоактуалізації. В ієрархії людських потреб прагнення А. Маслоу до самоактуалізації стоїть на вершині ієрархії. Оскільки потреби людей продовжують зростати, вони мають більше свободи вибрати власний напрямок розвитку. Ідучи обраним шляхом, людина неминуче розвиватиметься як особистість, як професіонал. К. Роджерс розвинув цю ідею і показав, що самоактуалізація допомагає особистості розвинути більшу ясність, самодостатність, зростання та компетентність. Вважається, що кожна людина прагне максимально використати свій життєвий потенціал [32].

Самоактуалізація є фундаментальною людською мотивацією, фундаментальним аспектом людської природи, який веде людей до більшого

зв'язку та ефективності, і лежить в основі людського життя. Крім того, самоактуалізація – це бажання бути автентичним і завершеним [47].

Таким чином, вчені виділили дві основні форми самоактуалізації: зовнішню і внутрішню. Зовнішній орієнтований на самовираження в усіх сферах життя: робота, мистецтво, спорт, освіта, політична та громадська діяльність тощо.

На думку автора, існує три види імітаторів:

1) самопізнання через працю, тобто людина виражає себе в різних видах праці і має високі професійні навички; Крім того, робота не обов'язково має бути пов'язана з визнаною професією (це може бути аматорський спорт, творчість, педагогічна робота тощо);

2) соціальна реалізація, пов'язана із здійсненням гуманітарної, економічної, соціально-політичної, освітньої чи іншої соціальної діяльності;

3) індивідуальна самосвідомість сприяє духовному зростанню особистості та сприяє розвитку її здібностей: відповідальності, допитливості, комунікабельності, практичності, терпіння, ініціативності, майстерності, творчості, моральності тощо [23].

Д. Максименко вважав, що самоактуалізація є природним режимом кожної людини. Потреби в самоактуалізації визначаються як джерело індивідуальної активності, що визначає, яка діяльність задовольнить цю потребу в даному житті [22].

Розуміння самосвідомості як здатності до розвитку рис характеру в процесі становлення особистості на задатках знайшло своє відображення в дослідженнях Г. Долінська [13].

Основний зміст принципу самовдосконалення людини, як вважає О. Татенко, полягає в тому, що внутрішнє «Я» (самість) діє через зовнішнє середовище, таким чином перетворюючи себе і зовнішнє середовище [40]. У рамках цих принципів автори знаходять шляхи реалізації особистісного потенціалу [39]. Як творча

діяльність людського розуму, її трансляційний вплив на власний розвиток і розвиток суспільства визначає прагнення до самопізнання [26].

Через творчу схильність до самопізнання, найвищого вияву творчої природи людини, досліджується спосіб здійснення задуму людського життя. Концепція «творчого процесу життя» представлена, як спосіб свідомого чи несвідомого позиціонування особистості як творця власного життя. Категорія «функція» є категорією у багатьох авторських визначеннях феномену самосвідомості. Вчені вважають, що самоактуалізація є визначальним статус-кво життя та шляхом до реалізації «Я-моделі». Самоефективність є «причиною самоактуалізації», тобто закономірним наслідком внутрішньої діяльності людини [17].

Дослідження, показали, що внутрішня та соціальна робота над собою вважаються необхідними умовами для саморефлексії [5].

Походження вільної дії, на думку вченої [19], це адаптивність, тобто здатність пристосовуватися до особистості. Люди спілкуються з навколишньою дійсністю і самі з собою. Вони є дуже активними елементами свідомості та історії народів у всьому світі та перебувають під впливом традицій і є творцями власної історії. Внести зміни – це більше, ніж підтримувати баланс між людьми та навколишнім середовищем. Це спонукає людей реалізувати свій потенціал у житті та змінити навколишній світ [19].

Раннє розпізнавання адаптивності є ключем до ідентичності та її прояву у вчинках, сприяє саморозумінню [38; 37]. Багато вчених розглядає самоактуалізацію з точки зору розвитку та адаптації особистості. Також підтримує концепцію цілісності в концепції розвитку та адаптації особистості, яка базується на єдності особистості та її невіддільності від рівня самосвідомості індивіда [26].

О. Солодухова підкреслила, що практика відкриває нові можливості для розвитку. Особливо яскраво це проявляється в процесі професіоналізації молодих учителів, яку О. Солодухова визначає, як процес, у якому реалізуються компетентності особистості вчителя у взаємодії з технологічним середовищем і

педагогічним колективом. Становлення і розвиток особистості як фахівця самоадаптації призводить до зміни її ставлення до різних життєвих ситуацій. При цьому важливість стосунків можна залишити незмінною. Тому зміна кар'єри – це процес удосконалення креативності особистості, її самовираження та самосвідомості [37].

Отже, уважний розгляд сучасного наукового мислення щодо розуміння феномену самосвідомості та самоактуалізації особистості приводить нас до таких загальних висновків:

Поняття «Я» взаємопов'язане і може розглядатися як синоніми технічних термінів. Тепер це поняття поміщається в набагато ширший контекст: людське бажання розкрити та розвинути власний потенціал, постійно усвідомлювати свій потенціал, потенціал і таланти, виконати свою місію, покликання чи долю, повністю зрозуміти та прийняти свою справжню природу, постійно прагнути до внутрішньої гармонії та єдності [4].

Самосвідомість має дві основні форми: зовнішню (орієнтовану на самовираження в усіх аспектах життя) і внутрішню (веде до саморозвитку в усіх аспектах). Їх прояви практичні, соціальні та особистісні.

Розгляд питань самосвідомості та самоактуалізації заслуговує на більшу увагу, оскільки самоактуалізація стає центральним процесом для багатьох людей. У самоактуалізації можна виділити три основні структурні компоненти: ресурси, процеси та наслідки.

Особливої уваги потребують наступні ключові кроки:

- 1) зобов'язання;
- 2) самовираження;
- 3) особистісна самосвідомість;
- 4) досягніть найвищого рівня знань.

1.2. Особливості формування самоактуалізації в студентському віці

На думку учених, серед різноманітних форм самоактуалізації людини самосвідомість на практиці – академічній чи професійній – є найважливішою, оскільки є основою потенціалу людини. Роль відчуження в процесі професійного розвитку особистості підкреслюється в роботах багатьох вчених, присвячених вивченню особливостей самоактуалізації в студентські роки.

Сучасні студенти є найкращим прикладом нового покоління, яке після тривалого навчання здатне застосувати отримані знання, уміння та навички в роботі, кар'єрі, сім'ї та особистому житті. Для подальшого розвитку особистості молодого фахівця та суспільства в цілому необхідне бажання зробити своє життя насиченим, осмисленим, цілеспрямованим, приносити користь, бути задоволеним тим, що він робить, оточуючими та результатами своєї праці, розуміння та розвиток свого економічного потенціалу.

Концепція самоактуалізації людини в навчальній і професійній діяльності – це розуміння життя і визнання в ньому основних принципів зростання і розвитку; позитивне бачення себе, інших та обраної професії як можливість зрозуміти свої інтереси, навички та цінності; креативність; відкрите ставлення до життя та бажання вдосконалюватися далі. Студенти розвиватимуть свої знання та навички, піднімуть свій світогляд на новий рівень, який йде в ногу з часом, передадуть свої навички більшою мірою та зможуть продемонструвати та застосувати їх у своїй навчальній та професійній діяльності, особистому житті та майбутніх професійних починаннях [16].

Як зазначають вчені, навчальна діяльність є основним етапом формування потреби в самопізнанні в студентів, оскільки вона в основному визначає потенціал і появу всіх інших форм самопізнання [10].

Аналіз літератури показує, що в сучасних дослідженнях формування потреби в самосвідомості в навчальній діяльності існують різні теоретичні підходи та багато

специфічних теорій. Слід, однак, зазначити, що більшість дослідників, які працювали над цією проблемою, зосереджувалися на загальній особистісній самоефективності або розвитку кар'єри, розглядаючи самоефективність лише як один з аспектів цього розвитку, а не як цілісне соціальне та психологічне явище.

Дійсно, формальні структури, питання системи цінностей, походження цієї системи та її наслідки, щедрість, необхідна для саморефлексії в академічній діяльності, не обговорюються. Тому ми вважаємо вкрай важливим визначити розвиток самосвідомості та її місце в усій навчальній діяльності, а також визначити ступінь і якість самосвідомості в навчальній діяльності.

На основі аналізу факторів самоефективності, індивідуальних характеристик та даних досліджень запропонували узагальнити структуру самоефективності студента як об'єднання трьох компонентів: потреби, ціннісного значення та дії. Ставлення до себе пов'язане з рефлексивною, відповідальною, творчою діяльністю і є невід'ємною частиною структури, що забезпечує функціональний і регулятивний компоненти діяльності особистості щодо самоусвідомлення [37].

М. Боднар стверджував, що важливим процесом удосконалення самосвідомості студентів є формування почуття відповідальності за своє майбутнє та майбутнє країни (розвиток стану внутрішнього контролю на позитивному рівні); узгодженість ставлення до життя (збалансоване ставлення до уявлення про життя, насолоди сьогоденням і побудови кращого майбутнього); формування правильного ставлення до себе (досягнення балансу між рівнем прагнень і рівнем досягнень) [3].

Однак у більшості досліджень автори зосередили увагу на зв'язку між самооцінкою та окремими показниками еґо. Незважаючи на наукову цінність наведених вище досліджень, варто зазначити, що вони не враховують справжню структуру самооцінки та потенційну варіативність загальних показників самооцінки та самоефективності. Ми вважаємо, що процес самоусвідомлення студентів є вибором для найкращого розвитку їхньої особистості та що він являє собою «безкінечний цикл процесу вибору, у якому індивід змушений обирати між

невизначеністю та розвитком, залежністю та автономією, регресом та прогресом, незрілістю та зростанням протягом життєвого циклу». Коли вигоди від проблем розвитку та безпеки переважають будь-які проблеми розвитку та безпеки, ми продовжимо» [24].

Лише при задоволенні базових потреб або «нужд бідності» (як каже А. Маслоу) майбутній художник можливий для досягнення найвищого рівня духовного розвитку – самореалізації. «Задоволення потреби є циклічним, тобто як тільки вона задоволена, відповідна мотивація до дії знижується, і люди не відчують бажання працювати протягом певного часу». Потім це повторюється знову: на певному рівні ієрархії попиту зростає напруга, що призводить до розвитку адекватної активності» [16].

За визначенням потреби організму (харчування, дихання, захист від холоду, відчуття насолоди, статевий потяг тощо) притаманні спорідненому явищу (біологічній особистості). Потреби безпеки пояснюють ставлення до особистого захисту або несподіваного уникнення. Ці потреби задовольняються людьми, які прагнуть досягти індивідуальних цілей – це одиничні потреби. Визнання потреби в любові та прихильності, а також приналежності до соціальної групи змушує людину (кількох дисциплін) відчувати себе людьми: вони беруть участь у зовнішньому діалозі та ініціюють внутрішній діалог – процеси взаємодії, спілкування та незалежного мислення.

Потреба в повазі та прийнятті є частиною нужденної природи. Людина прагне бути компетентним у сферах, які вважає важливими, прагне до авторитету та успіху в обраній сфері суспільної діяльності. Водночас він намагається визнати себе творчою особистістю зі своїм способом роботи, унікальним світоглядом, тим, хто робить унікальний внесок в архіви людської культури. Задоволення потреби в повазі та визнанні може підвищити автономію та почуття відповідальності у прийнятті рішень і є важливою передумовою входження до п'ятої стадії – стадії потреб у самоактуалізації та реалізації потенціалу та творчості [16].

Потреби в самоактуалізації, які поділяються на пізнавальні та чуттєві (потреба знати, уміти розуміти, досліджувати) та естетичні (потреба в гармонії, гармонії, порядку, красі, ясності тощо), за своєю суттю є ненаситними. Для них характерні безкорислива допитливість, альтруїзм і бажання зробити все якомога краще. Самосвідоме Я – пасивне Я – звільняється від обмежень життя, об'єктивних, соціальних і особистих обмежень і входить у більший простір, де відчуває силу свого духу і свого життя [18].

Вважаємо, що основою теоретичного аналітичного підходу до проблеми формування самосвідомості у професійній діяльності є теоретичний, особистісно-розвивальний та археологічний. Перш за все, розглянемо погляди кількох авторів з точки зору службового підходу. Підхід агентського завдання підкреслює роль індивіда у взаємодії із зовнішніми умовами його завдання і був запропонований. Багато вчених вважає, що людина не може тільки жити і працювати, вона повинна прагнути до цілей, пов'язаних з роботою і професією, а головне, її професійна поведінка повинна займати важливе місце в системі сенсу життя [1].

Ми вважаємо, що цією метою має бути прагнення до самореалізації в майбутній професійній діяльності, а власний професійний розвиток студента має бути систематично «інтегрований» у загальне планування життя з набором цілей, які призведуть до особистого задоволення та самореалізації.

Майбутня професійна самосвідомість ґрунтується на професійній самоідентифікації, самопрофесійній ролі, Я-образі, професійному Я-образі, особистісному підході до професійної діяльності, усвідомленні перспектив особистої кар'єри, самоефективності, а також постановці мети професійної адаптації, прагненні до компетентності [33].

З точки зору вчених, професійна діяльність на певному рівні соціальної взаємодії та формування особистості стає важливим видом діяльності людини, є соціальним простором трансляції правових та індивідуальних цінностей і водночас простором реалізації особистісного змісту. Професійний розвиток розглядається як

окремий випадок загальної моделі розвитку людини, заснованої на розвитку самоефективності та Я-концепції. Для того, щоб робота була продовженням з особистісної перспективи, необхідно подолати низку викликів, пов'язаних із виникненням, ідентифікацією та розв'язанням різноманітних суперечностей, досягнувши таким чином трансформації стилю особистості та її самосвідомості [27].

Безумовно самосвідомість людини у своїй професії – це самосвідомість сутнісних життєвих потреб, виражена у формі суспільно важливої діяльності, в якій органічно інтегровані всі частини особистості: пізнання (професійна самосвідомість); афект (впевненість як експерта); і конація (процес або манера поведінки) [43].

Тому для представників теорії людської діяльності основою формування мотивації самосвідомості учнів є розвиток особистості в діяльності. Кожен крок цього процесу зумовлений появою протиріч, труднощів і викликів, а вирішення цих викликів дозволяє просуватися до цього зростання та розвитку. Формування особистісного прагнення до самопізнання пов'язане зі зміною особистісної мотивації та появою в учнів внутрішньої потреби у встановленні певної життєвої стратегії.

На індивідуальному рівні первинною мотивацією є потреба у створенні суспільно корисних екстерналій і бажання створити їх самому. Окрім теоретико-практичного підходу, ми вчимося самосвідомості в професійній практиці на основі теоретико-розвивального підходу, тобто підходу, який фокусується на індивідуальному розвитку [7].

У рамках дисциплінарних підходів ми визначили два основні напрями дослідження потреб студентів у самосвідомості для майбутньої професійної практики:

1) змістовні аспекти: дослідження змісту процесу професійного розвитку, місця самосвідомості в цьому процесі, розробка концептуальних моделей

персоналізованого професійного розвитку та вимірів самосвідомості у професійній діяльності;

2) динамічний менеджмент: вивчити динамічний взаємозв'язок професійної діяльності та розвитку творчої самосвідомості особистості. З різних підходів до самосвідомості в професійній практиці ми вибрали розвиваючий і педагогічний підходи як найбільш відповідні для нашої академічної практики.

Цей підхід ефективно поєднує ідеали цілісності та єдності особистого та професійного розвитку та вирішує проблему досягнення досконалості в індивідуальних академічних та професійних починаннях. Тому в основі нашої теорії формування потребознавчих характеристик у студентів лежить ідея єдності особистісного та професійного розвитку.

Ми віримо, що ця єдність відображена в сутності індивідуальності та колективної ідентичності.

Загалом ми підтримуємо думку автора про те, що основними результатами професійного розвитку, самосвідомості та усвідомлення власних прав мають бути:

- а) розвиток на індивідуальному рівні – особистісне зростання;
- б) на професійному рівні – висока професійна компетентність, фаховий досвід, або, на нашу думку, це можна трактувати як особистісне професійне зростання.

Для початку розглянемо більш детально питання досягнення особистісного зростання. З точки зору археології, розвиток людини – це процес, який значною мірою ґрунтується на розвитку моралі, особистій мотивації, поведінці та стосунках. Дорослість, характеризується більшим почуттям відповідальності, турботою про інших, соціальною активністю, прихильністю, а не лише професійними досягненнями [5].

Один з вчених, розглядав особистісні аспекти зрілості переважно з моральної точки зору, а саме: коли особистісні норми та моральні цінності тісно пов'язані з моральними нормами та цінностями особистості; коли вони є первинними

регуляторами поведінки та стосунків; коли вони спрямовують індивіда в прогресивному напрямку, можна досягти не тільки позитивних особистих результатів, але й позитивних соціальних результатів [14].

Отже, користь від самосвідомості в професійній діяльності повинна полягати не тільки в особистих досягненнях, а й у професійному зростанні. Таким чином, на основі проведеного аналізу можна констатувати наступні характеристики осіб професійної діяльності:

1) Самосвідомість – це якісна зміна, яка відбувається у внутрішньому світі людини під час діяльності, особливо професійної.

2) Самоефективність є основою кар'єрного розвитку людини та є динамічним і безперервним процесом самоформування.

3) Потреба у самосвідомості є невід'ємною складовою дорослого життя і, серед іншого, допомагає формувати професійну зрілість людини.

4) Самосвідомість на робочому місці пов'язана з особистими цінностями, розв'язанням особистих конфліктів, зміною мотивації, формуванням певних трудових стратегій, проявом внутрішніх потреб у плануванні кар'єри. Професійна самореалізація тісно пов'язана з такими темами, як соціальні цілі, професійний розвиток і творча реалізація.

5) Основними детермінантами самосвідомості в професійній роботі є ресурси, процеси та результати. Кожен об'єкт має свою унікальність і визначається певним видом діяльності.

1.3. Психологічна сутність міжособистісних стосунків

На етапі суспільного розвитку нашої країни дуже актуальною є проблема збільшення розлучень серед громадян. Сім'я відіграє важливу роль у розвитку суспільства, і статус сім'ї залежить від рівня і відносин між людьми. Ось чому я

вважаю, що так цікаво досліджувати динаміку між парами. Міжособистісні стосунки в сім'ї досліджувалися великою кількістю вчених [45].

Міжособистісні стосунки – це сукупність взаємодій і мотиваційних відносин між індивідами в межах певної соціальної групи. Відносини багато в чому залежать від звичок людей, які взаємодіють і спілкуються один з одним. Важливою характеристикою міжособистісних стосунків є те, що вони внутрішні, пов'язані із задоволенням і незадоволенням респондентів [14].

Міжособистісні стосунки можна визначити як зв'язки та поведінку між індивідами в соціальній групі. Це набір соціальних норм, очікувань і цінностей, які визначають зміст соціальної діяльності, яку поділяють люди [41].

У міжособистісних стосунках є три основні фактори, які керують поведінкою людей:

- 1) знання;
- 2) емоційний;
- 3) командна робота.

Перша частина – пізнання – включає всі психічні процеси, пов'язані з усвідомленням навколишнього і самого себе (сприйняття, пам'ять, уява та ін.).

Емоційна складова пов'язує все, що можна написати про людей на рівні тілесних реакцій і сприйняття. Насамперед це позитивні та негативні переживання, конфлікти, особисті та міжособистісні емоційні реакції, задоволення чи незадоволення людиною, роботою, партнером, оточенням тощо.

С. Занюк зазначає, що крім індивідуальних відмінностей, існують також спільні закономірності, пов'язані з тим, як одна людина сприймає і розуміє іншу. До них належать:

1. Аналіз. Всі дані про зовнішність, такі як руки, форма очей, колір волосся і так далі, пов'язані з певними характеристиками.

2. Емоційність. Тут люди приписують певні характеристики людині на основі свого сприйняття її (оцінки особистості визначаються сприймаючими за допомогою

механізмів ієрархії та ефектів новизни). Така міжособистісна чутливість спостерігалася у дітей, особливо підлітків, і жінок з афективними розладами.

3. Розуміння зацікавлених сторін. Характерною рисою є те, що він використовує судження подібно до сприйняття. Його фізичні особливості та поведінкові реакції нагадують глядачеві зображення іншої людини, яка дуже схожа на глядача. Така міжособистісна чутливість характерна для дорослих і тих, хто має достатній професійний і життєвий досвід для спілкування з різними людьми. Наприклад, актори часто змушені відтворювати думки та поведінку різних персонажів. Людям, які змушені судити інших, здається, бракує інформації та часу для обробки: вчителям, лікарям, адміністраторам.

4. Соціальна взаємодія. Сприйняття й оцінка в цьому випадку базуються на створених стереотипах, тобто на віднесенні сприйманого індивіда до певного соціального типу. Тому людину класифікують як таку, що має відповідний тип особистості. Ці погляди є спільними, наприклад, для лідерів і політиків, для філософів і суспільствознавців [15].

Міжособистісні стосунки – це узагальнені системи соціальних взаємодій, які відібрані, індивідуалізовані та мають об'єктивну реальність. Він включає три основні компоненти: ставлення до людей, ставлення до зовнішніх факторів і Я-концепцію. Термін «міжособистісні стосунки» передбачає, що стосунки між однією людиною є взаємними. Міжособистісні стосунки – це набір очікувань і уявлень членів групи, визначених організацією спільних завдань і заснованих на спільних цінностях і соціальних нормах [27].

Суть міжособистісних стосунків полягає в тому, що обидві сторони намагаються зробити свої дії та почуття максимально зрозумілими та прийнятними для іншої. Це дії та почуття, які створюють стосунки, що виходять за межі спілкування [45].

Міжособистісні стосунки – це стосунки, які складаються між людьми. Вони супроводжують людей у вираження їхніх емоцій і відкритті свого внутрішнього світу [8].

Міжособистісні стосунки – це сукупність зв'язків і мотиваційних відносин між індивідами даної групи. Характерною рисою міжособистісних стосунків є емоційне забарвлення [8].

Як таке, його можна визначити як міжособистісні стосунки, які розвиваються під час групової взаємодії, які є неформальними та включають афективні голоси та значущі оцінки партнерів по спілкуванню. Стосунки включають різноманітні фактори, але ключовим фактором, що визначає стабільність, інтенсивність і особливість відносин, є привабливість однієї людини для іншої. Потяг передбачає почуття любові та потягу. Якщо любов-ненависть – це переживання хвилювання та незадоволення, що виникають під час зустрічі з іншими, то потяг-відштовхування – це справжня частина цього досвіду.

Співчуття – це стійке позитивне ставлення до людей або предметів, виражене у формі доброти, любові, захоплення, яке спонукає до спілкування, турботи та допомоги (альтруїзм) [31].

Причини симпатії можуть бути неусвідомленими або неусвідомленими. Перша категорія включає спільні цінності, думки, цінності, інтереси та етичні міркування. По-друге, зовнішній вплив, зокрема особистісні характеристики, поведінка тощо. Характеристики включають зовнішність і ступінь фізичної привабливості [8].

Схожість на привабливість може набувати характеристик стабільних міжособистісних стосунків і перетворюватися на симпатію чи антагонізм. Бажання бути разом може бути необхідністю, і тоді ми говоримо про певні види стосунків: кохання, дружбу, товариство, шлюб. Регулювання стосунків включає три мотиви: «Я хочу», «Я можу» і «Я повинен». Для встановлення стосунків недостатньо людського бажання («я хочу»). Це необхідно, щоб відповідати нашим спільним

бажанням і здібностям («Я можу»). Потреби є найважливішим фактором у створенні, розвитку або руйнуванні відносин.

Так, дружба може бути протилежною продуктивній і моральній. Соціальні відносини створюють або руйнують міжособистісні відносини. Суспільство намагається збалансувати міжособистісні та міжособистісні стосунки. Існує зв'язок між діловими відносинами та особистими відносинами [12].

Сумісність тісних особистих відносин з діловою діяльністю очевидна, але суспільні відносини в «чистому» вигляді не можуть існувати без особистісної складової. У будь-яких стосунках завжди є елемент привабливості та відволікання. Питання лише в тому, чи виправдано існування компонента. У виробництві результатом спільних дій є економічна вигода, яка є основним критерієм оцінки здобутків чи втрат міжособистісних стосунків.

Це необхідно для визначення ступеня інтимності у відносинах і їх прийнятності в даному контексті. У випадках, коли необхідно дотримання продуктивності та економічних стандартів, близькість стає перешкодою. З іншого боку, дисфункція відносин може призвести до пошкодження відносин або втрати задоволення.

Неадекватні очікування в міжособистісних стосунках та їх прояв у поведінці можуть призвести до напруги та конфлікту. У процесі взаємодії, передачі думок, почуттів і дій ставлення, поведінка і рішення людини можуть змінюватися. У цьому випадку мова йде про явища, які впливають одне на одне. Стилі взаємодії в міжособистісних стосунках включають наслідування, навіювання, покору та переконання. Наслідування – це неконтрольований вплив, який не має конкретної мети, але має кінцевий результат. Це найпростіший спосіб міркувати про поведінку інших. На основі наслідування були запропоновані альтернативні форми взаємодії та наказу – навіювання, покора, переконання. Вони регулюють норми суспільних відносин. Закони також визначають характер міжособистісних відносин. Наявність встановлених норм означає краще розуміння та оцінку ситуації [8].

Думка – здебільшого несвідомий процес – базується на прямому наслідуванні поведінки інших. Рекомендації можуть бути прямими (коли один із співрозмовників розіграє дію) або опосередкованими та несвідомими [30].

На відміну від рекомендацій, адаптація - це процес свідомої, але під впливом групи, зміни рішень, установок і поведінки. Це відображається в індивідуальних варіаціях цінностей, прийнятті групових норм, групових очікуваннях і групових ролях.

Ступінь сприйняття індивідом зовнішніх сигналів і норм поведінки вказує на те, наскільки вони дотримуються. Рутинне прийняття може бути внутрішнім або зовнішнім і пов'язане зі змінами особистісних рис. Соціальна роль індивіда відображає ступінь, до якого він або вона відчуває груповий тиск і виявляє певний ступінь конформності [25].

Важливо провести чітке розмежування між зв'язністю як явищем і зв'язністю як рисою особистості. Конформність появляється в повсякденному житті, коли індивід повинен узгоджувати свою поведінку з поведінкою інших відповідно до певних соціальних норм. Конформність до інших як риса особистості означає готовність людини змінити свою поведінку, ролі, погляди та переконання відповідно до правил і норм, які ними керують. Перевірка – це процес добровільного прийняття неправильних суджень, вірувань і ставлень у групі. Процес переконання звертається насамперед до інтелектуальної сторони розуму, знання, досвіду та логічного мислення, хоча жодне з них не виключає ролі почуттів та емоцій [48].

Аналіз міжособистісних стосунків включає класифікацію міжособистісних стосунків. Так, друзі, друзі та родинні стосунки на першому місці. Непорозуміння може виникнути, коли один сприймає стосунки просто як знайомство, а інший сприймає їх як дружбу. Тому інтимність можна визначити як готовність партнерів виражати певні типи почуттів, вимог, очікувань і поведінки по відношенню один до одного [31].

Низка учених виділяє такі основні елементи міжособистісних відносин:

- дата,
- дружба,
- соціальні,
- пристрасть,
- подобається,
- одружений,
- відносний,
- небезпека [28].

Стосунки – це найважливіше для людини. Основою того, як міжособистісні стосунки впливають на людину, є унікальність, особиста значущість і емоційне багатство.

Психологи виділяють такі типи міжособистісних відносин:

1. Політичний або адміністративний. Ці відносини формально створюються та регулюються законами, правилами чи положеннями. Іншими словами, ці міжособистісні відносини мають правову основу. Вони змушені вступати в стосунки через свій статус, незалежно від особистих переваг і почуттів.

2. Невідомий або невідомий. Обмежень для цієї породи немає, все залежить від уподобань людей.

3. Робота. Ці відносини є результатом взаємодії всередині групи чи організації. Ділові стосунки – це ті, у яких комунікація найкраще визначається в рамках усталеної колективної ділової практики та управлінської поведінки. Ділові відносини дуже орієнтовані на результат, головною мотивацією є не сам процес спілкування, а кінцева мета [31].

У спілкуванні з колегами, начальниками тощо не слід сприймати стосунки як належне. Також можна налагодити ділові стосунки з родичами. Але все починається з розмови, вам потрібно обговорити з мамою, чоловіком і дітьми, чому ви вважаєте такі стосунки з ними правильними і які переваги будуть для вас обох.

4. Особисті – це стосунки між близькими людьми без будь-яких накладок.

Особисті стосунки включають відносини між подружжям, батьками та дітьми, друзями та братами і сестрами. Стосунки мають емоційну основу, а отже, дуже індивідуальні. Міжособистісні відносини поділяються на:

- Романтичний або романтичний. В основному це стосунки між чоловіком і жінкою, засновані на любові або співчутті;

- Дружні стосунки проявляються завжди і всюди;

- Сім'я – відносини, засновані на інтересах або статусі;

- Знайомі.

5. Обґрунтування: базується на статистиці та очікуваних прибутках і вигодах.

6. Емоційний.

7. Відносини між працівниками: відносини між керівниками та працівниками.

8. Перевірити баланс. Навпаки, цей зв'язок передбачає повну рівність.

Перш ніж почати розмову, людина свідомо чи несвідомо вчиться в іншій людини. Найважливішим аспектом взаєморозуміння є обізнаність. У психоаналізі ідентифікація розуміється, як вказівка на емоційний зв'язок з іншою людиною. У пізнавальному процесі суб'єкти (особливо діти) дізнаються про поведінку та ролі інших. Самоідентифікація – це процес передачі емоцій і характеристик іншим, а також ідентифікація з іншими, групами, моделями для наслідування тощо [7; 11].

Щоб точно оцінити міжособистісні стосунки, їх необхідно класифікувати. Таким чином можна відрізнити знайомих, друзів і друзів. У одних випадках один сприймає стосунки як суто знайомі, а інший – як дружні. У цьому випадку є непорозуміння. Тому стосунки можна визначити як спільне бажання певних типів почуттів, вимог, очікувань і поведінки між партнерами.

Отже, іноді до міжособистісних стосунків потрібно ставитися як до ритуалів, загальноприйнятої поведінки, яка не тільки встановлює спілкування, але й створює наступність між партнерами. У таких стосунках кожна особа має чітку роль у стосунках з іншими та чіткий статус – стабільні права та обов'язки. Часто початкове

виконання цієї ролі відбувається хаотично: без попереднього аналізу і чіткого прийняття рішення партнери починають звикати один до одного. Таким чином, основа міжособистісного явища полягає в тому, що люди встановлюють довгострокові стосунки.

Тому найбільший вплив на емпатію (потяг) на ранніх етапах розвитку емоційних і особистих стосунків приписують таким факторам, як зовнішній вигляд і соціальні характеристики (вік, статус, освіта, професія, одяг і т. д.).

Крім тенденції вибирати людей з більш очевидними позитивними рисами, люди також схильні вибирати «схожість». Домінування того чи іншого шаблону залежить від прогнозів поведінки партнера. Якщо він вірить, що його приймуть, перша реакція буде більш вираженою (тобто він буде прагнути вибрати людину з позитивною ознакою), а якщо його ставлення неоднозначне, друга реакція буде більш вираженою (тобто він захоче вибрати людину на «ти»). Таким чином, впевненість респондентів суттєво вплинула на вибір більш-менш привабливих партнерів.

Існує лінійна залежність між достоїнствами співрозмовника та емпатією – після певного моменту посилення цієї риси призводить не до підвищення емпатії, а до її зниження.

Наприклад, люди, які мають високі оцінки за свої здібності, можуть навіть сприйматися негативно. Як ми визначаємо залежність? Я вважаю, що коли самоефективність людини (або інші риси особистості) надто висока, це може призвести до низької самооцінки, високої тривожності тощо у партнерів, що може призвести до небажання спілкуватися з ними чи налагоджувати з ними стосунки. У контексті міжособистісних стосунків немає жодної риси особистості, яка б однозначно викликала співчуття у людей – зв'язок між рисами особистості та співчуттям опосередковується умовами особи стосунків і взаємодії людини з об'єктом стосунків.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ МІЖ САМОАКТУАЛІЗАЦІЄЮ ТА СТАБІЛЬНІСТЮ МІЖОСОБИСТСНИХ СТОСУНКІВ

2.1. Методики та організація емпіричного дослідження

У цьому розділі представлено етапи, методологію та організацію емпіричного дослідження, проведеного з метою вивчення впливу самоактуалізації на стабілізацію міжособистісних стосунків у студентському середовищі.

Для досягнення цієї мети було використано чотири психодіагностичні методики:

1. Опитувальник особистісної орієнтації САМОАЛ (Е. Шостром) допомагає визначити ступінь спрямованості особистості на особистісний розвиток, автономію та самоактуалізацію. Тест на самоактуалізацію є адаптацією відомого Personal Orientation Inventory, створеного Е. Шостромом. Він призначений для вимірювання ступеня реалізації особистістю свого потенціалу, дотримуючись гуманістичного підходу в психології (зокрема, ідей А. Маслоу та К. Роджерса).

Методична структура САМОАЛ складається зі 100 тверджень («так»/«ні») і поділена на 11 шкал:

- Орієнтація в часі
- Цінності
- Погляд на природу людини
- Потреба в пізнанні
- Креативність
- Автономність
- Спонтанність

- Саморозуміння
- Аутосимпатія
- Контактність
- Гнучкість в спілкуванні

Кожна шкала оцінюється балом, який корелює з рівнем самоактуалізації. Вищі бали свідчать про сформованість особистісної зрілості, автономії, відкритості до досвіду, здатності до свідомого вибору та стабільності самооцінки.

2. Метод Q-сортування (В. Стівенсон), призначений для вивчення уявлень людей про самих себе, дозволяє виділити шість основних тенденцій поведінки людини в реальних групах.

- Залежність і незалежність визначають внутрішнє прагнення людини прийняти норми і цінності групи (соціальні, моральні та етичні).

- Товариськість і нетовариськість вказують на контактність, тобто прагнення створювати емоційні зв'язки всередині і поза групою.

- Прийняття та уникнення «боротьби» вказують на бажання уникати взаємодії та зберігати нейтралітет у групових конфліктах і протистояннях, а також на те, наскільки люди схильні йти на компроміс.

3. Тест емоційного інтелекту (Н. Холл) призначений для виявлення здатності до розуміння відносин, представлених емоціями, та управління емоційною сферою на основі прийняття рішень. Методика складається з 30 тверджень, які оцінюються за п'ятибальною шкалою. Автори звертають увагу на діагностування таких особливостей:

- Розпізнавання емоцій стосується того, як людина ідентифікує свої емоції.
- Управління емоціями вказує на здатність до саморегуляції.
- Самомотивація – внутрішня емоційна енергія та орієнтація на досягнення.
- Емпатія – це неупереджене розуміння емоцій інших людей.
- Управління емоціями інших людей визначає соціальний вплив через емоційне лідерство.

4. Шкала самооцінки Розенберга – це інструмент для вимірювання самооцінки в соціологічних та психологічних дослідженнях. Шкала допомагає зрозуміти, як люди сприймають себе, чи цінують вони себе, чи вважають себе важливими та гідними поваги. Висока самооцінка позитивно впливає на емоційну стабільність, комунікацію та здатність до самореалізації. І навпаки, низька самооцінка дозволяє зрозуміти, чи має людина тривожність, залежність або емоційну нестабільність.

У дослідженні взяли участь 50 респондентів віком 17-25 років. Всі учасники були студентами вищих навчальних закладів і мали схожий соціально-демографічний статус.

Дослідження проводилося у чотири етапи.

На першому етапі було сформовано вибірку респондентів, ознайомлено їх з методикою та підготовлено необхідні матеріали.

Другий етап полягав у проведенні дослідження за чотирма методиками в груповому форматі. Для забезпечення комфортної атмосфери опитування проводилося у звичній для респондентів обстановці. Крім того, перед виконанням кожної методики надавалися пояснення.

Третій етап полягав в обробці результатів та їх кількісному і якісному аналізі з метою визначення взаємозв'язку між самореалізацією та міжособистісними стосунками.

Заключним етапом стало формування висновків щодо впливу самореалізації на стабільність міжособистісних стосунків студентів.

Таким чином, обрані психодіагностичні методики дозволяють комплексно оцінити основні чинники, що впливають на міжособистісні стосунки в учнівському підлітковому середовищі: рівень самореалізації, емоційну компетентність, особливості поведінки в соціумі та самооцінку. Кожна методика фокусується на діагностиці ключових внутрішніх та міжособистісних характеристик, які в

комплексі дозволяють емпірично дослідити взаємозв'язок між самоактуалізацією та стабільністю стосунків у молодіжному середовищі.

2.2. Аналіз результатів дослідження міжособистісних стосунків серед студентської молоді та рівня самоактуалізації

Одним із ключових етапів наукового дослідження є емпіричний аналіз, метою якого є виявлення особливостей самореалізації студентів та їх впливу на міжособистісну стабільність. Метою емпіричного етапу є діагностика рівнів самореалізації, самооцінки та емоційного інтелекту студентів, а також виявлення основних особливостей міжособистісних стосунків.

Для досягнення цієї мети було використано низку валідних психодіагностичних методик, кожна з яких дозволила глибше зрозуміти певний аспект досліджуваного питання. Отримані результати дозволили не лише описати психологічний портрет сучасного студентства, а й виявити існуючі тенденції, що визначають якість міжособистісної взаємодії та рівень особистісного розвитку.

У цьому підрозділі представлено детальний аналіз результатів, отриманих за допомогою методу Q-сортування, тесту самоактуалізації SAT (Шостром), тесту емоційного інтелекту (Н.Холл) та шкали самооцінки Розенберга.

В опитуванні взяли участь 50 студентів, з яких 37 дівчат і 13 хлопців. Віковий діапазон учасників становив 17-25 років. Для збору даних було використано низку методик, які досліджували самоактуалізацію, емоційний інтелект, самооцінку та міжособистісні характеристики.

Метод Q-сортування є одним з проєктивних методів дослідження особистості і передбачає сортування незалежних тверджень відповідно до їх важливості для респондента. У даному дослідженні адаптована версія Q-сортування була

використана для оцінки шести основних характеристик міжособистісної поведінки (залежність, незалежність, товариськість, нетовариськість, прийняття боротьби та уникнення боротьби). Результати показали, що ступінь міжособистісних стосунків студентів характеризується низкою ключових показників. Кожна шкала відображає різні аспекти самооцінки, тенденції міжособистісної поведінки, орієнтацію на співпрацю чи незалежність, а також рівень агресивності чи уникнення боротьби. Результати за методикою відображені на рисунку 2.1.



Рис. 2.1. Середні бали за шкалами методики «Q-сортування» В. Стефансона

Результати аналізу є наступними:

- Залежність: середній бал 6,78: вказує на схильність студентів шукати підтримки та емоційного схвалення з боку інших.
- Незалежність: середній бал 4,5: вказує на середній рівень прагнення до самостійності у прийнятті рішень та незалежності у поведінці.
- Товариськість: середній бал 7,3: вказує на високий ступінь відкритості в соціальній діяльності та взаємодії.
- Нетовариськість: середній бал 3,98: вказує на низьку схильність до замкнутості та соціальної ізоляції.

- Прийняття боротьби: середній бал 3,2: вказує на низьку орієнтацію на конфлікт, агресію та змагальність.

- Уникнення боротьби: середній бал 5,58: вказує на тенденцію уникати конфліктів у стосунках і шукати компроміси.

Так, за результатами Q-класифікації основними характеристиками студентів є комунікабельність, прагнення до співпраці та уникнення конфліктів.

Тест самоактуалізації (САМОАЛ) був розроблений Е. Шостромом і базується на теорії самоактуалізації особистості А. Маслоу. Тест спрямований на вивчення таких аспектів особистісного розвитку, як автономія, креативність, самоприйняття, гнучкість у спілкуванні та когнітивна спрямованість. Методика оцінює глибину саморозвитку особистості, ступінь реалізації внутрішніх потенціалів і спрямованість особистості на духовно-моральний саморозвиток. Результати за методикою відображені на рисунку 2.2.

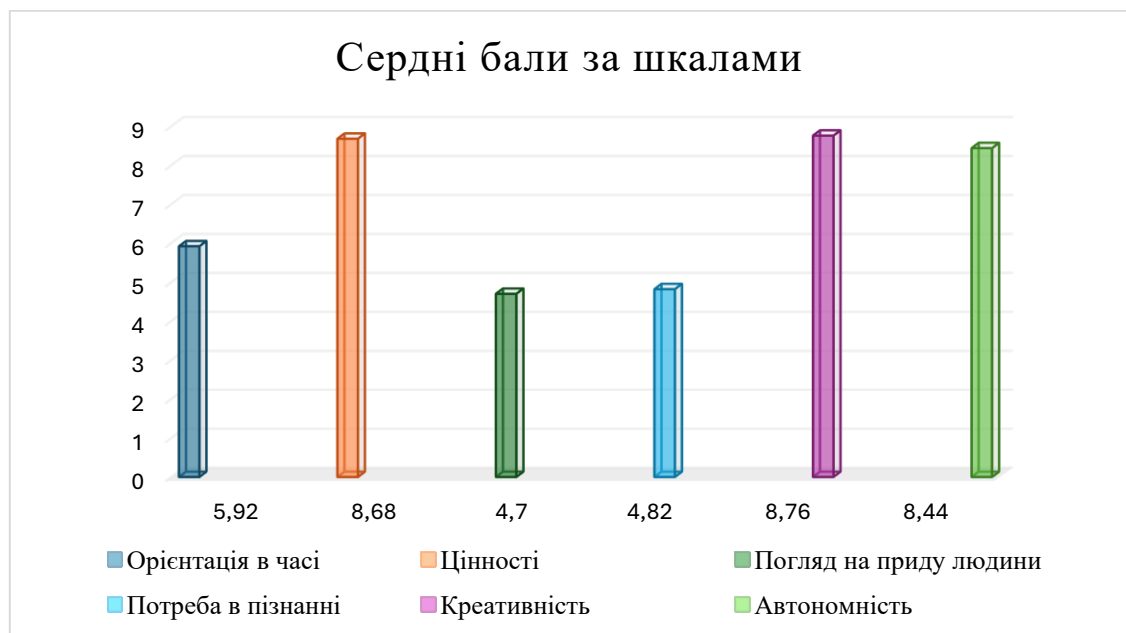


Рис. 2.2. Діаграма середніх балів за перші 6 шкал методики «САМОАЛ» Е. Шострома

Орієнтація в часі відображає здатність людини жити «тут і зараз», не зациклюючись на минулому чи майбутньому. Вона допомагає зрозуміти гнучкість мислення, здатність зосереджуватися на поточних питаннях та рівень психологічної та емоційної присутності. Середній бал 5,92 свідчить про помірний рівень зосередженості на сьогоднішньому. Учасники опитування загалом здатні цінувати «тут і зараз», хоча іноді занурюються в минулий досвід і занепокоєні майбутнім.

Шкала цінностей відображає те, як респонденти сприймають людську природу. Середній бал 4,7 вказує на нейтральне або дещо песимістичне ставлення до людської природи. Це може бути пов'язано з невтішним досвідом особистих міжособистісних стосунків або браком емоційного контакту в суспільстві.

Прагнення до знань відображає інтелектуальний інтерес, допитливість і бажання вчитися та пізнавати нове. Середній бал 4,82 свідчить про потенціал до пізнавальної активності. Однак цей бал також вказує на відсутність бажання дізнаватися більше про себе і світ, що в деяких випадках може бути пов'язано з академічним виснаженням або невизначеністю щодо життєвих цілей.

Креативність (8,76) оцінює здатність мислити нестандартно, генерувати нові ідеї та нестандартно мислити. Це найвищий бал за всіма шкалами, що свідчить про високий рівень креативності серед учасників дослідження. Вважається, що студенти мають розвинену уяву, спонтанність і схильність до творчого самовираження, що є важливим ресурсом у побудові гнучких міжособистісних моделей.

Шкала автономії вказує на здатність діяти незалежно, приймаючи рішення на основі внутрішніх переконань, а не зовнішніх впливів; високий бал 8,44 означає, що учасники здатні зберігати внутрішню свободу, що позитивно впливає на розвиток зрілих, рівноправних міжособистісних стосунків без домінування чи підкорення.

Спонтанність відображає безпосередність поведінки, щирість емоційних реакцій та здатність діяти відповідно до внутрішніх імпульсів без надмірного самоконтролю. Дещо вищий середній бал 7,22 свідчить про емоційну відкритість та

щирість у самовираженні студентів. Це також свідчить про те, що їхній стиль самовираження є досить розкутим, без надмірного напруження чи замкненості, що сприяє ефективній міжособистісній взаємодії.

Саморозуміння – цей індикатор показує глибину внутрішнього аналізу, рівень рефлексії та здатність розуміти власну поведінку, бажання та почуття. Середній бал 5,48 вказує на те, що навички саморозуміння розвинені частково. Цілком ймовірно, що більшість учасників ще не мають навичок глибокого самоаналізу.

Шкала аутосимпатії вказує на рівень самоприйняття та позитивного ставлення до власної особистості; високий бал 8,06 свідчить про позитивну самооцінку, самоприйняття та внутрішню доброзичливість. Це має вирішальне значення для гармонійного функціонування особистості та є базовою умовою для зрілих стосунків з іншими людьми.

Контактність визначає відкритість до розвитку близьких соціальних стосунків та здатність до емпатійної взаємодії; оцінка 5,38 є нижчою за очікуваний рівень і свідчить про певні труднощі в емоційній дружбі, такі як страх відторгнення, недовіра та внутрішня настороженість у спілкуванні. Можливо.

Остання шкала «Гнучкість у спілкуванні» допомагає зрозуміти, чи адаптуються люди до соціального середовища, чи розуміють вони інших і чи уникають конфліктів, не втрачаючи при цьому себе. Середній бал 5,48 вказує на те, що людина відносно соціально адаптована, але їй може не вистачати досвіду у вирішенні складних комунікативних ситуацій. Це може впливати на якість їхніх стосунків, особливо коли вони стикаються з конфліктами та критикою «Рис. 2.3».

Найвищі середні бали були отримані за «Креативність» (8,76), «Цінності» (8,68) та «Автономію» (8,44). Це свідчить про те, що більшість учнів розвинули здатність до творчого самовираження, керуються сильними морально-етичними принципами та здатні самостійно приймати рішення. Високий рівень «Самосприйняття» (8,06 бала) також є позитивним, що свідчить про самоприйняття

та позитивне самосприйняття. Середні показники за шкалами «Орієнтація в часі» (5,92 бала), «Саморозуміння» (5,48 бала), «Контактність» (5,38 бала) та «Комунікативна гнучкість» (5,48 бала) свідчать про наявність базових рефлексивних та адаптивних навичок, а також про потенційні резерви для подальшого особистісного розвитку.

Для кращого розуміння результатів було проведено порівняльний аналіз учасників з відносно високим та низьким рівнем самоактуалізації.

Результати показали, що студенти з високим рівнем самоактуалізації краще вміють регулювати свої емоції, мають вищу самооцінку та розвинені навички конструктивної взаємодії. Вони показують вищі результати за показниками автономії, креативності, самоспівпереживання та спонтанності. Вони більш відкриті до соціальних контактів, мають нижчий рівень нетовариськості та схильні брати на себе більшу відповідальність у міжособистісних стосунках.

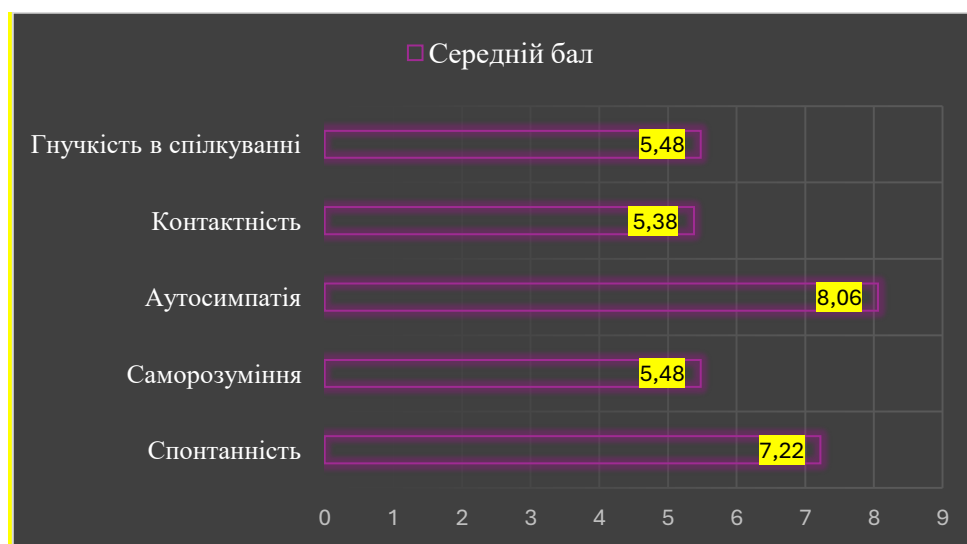


Рис. 2.3. Середні показники за шкалами: спонтанність, саморозуміння, аутосимпатія, контактність та гнучкість в спілкуванні за методикою «САМОАЛ» Е. Шострома

Натомість учасники з нижчим рівнем самоактуалізації більш схильні покладатися на оцінки інших, уникати конфліктів за рахунок власних потреб, демонструють знижену емоційну обізнаність і мають труднощі з саморефлексією. Вони також мають низьку самооцінку та низьку потребу у визнанні.

Ці результати свідчать про те, що самоактуалізація діє як внутрішній стабілізатор для людей, впливаючи не лише на їхнє загальне емоційне благополуччя, але й на здатність будувати стійкі та взаємоповажні міжособистісні стосунки.

Методика діагностики емоційного інтелекту (Н. Холл) спрямована на дослідження здатності людини розпізнавати власні емоції та керувати ними, співпереживати іншим і регулювати емоційний контекст свого соціального оточення. Емоційний інтелект є важливою складовою ефективної міжособистісної взаємодії та визначає якість спілкування і здатність до співпраці. Діагностичні показники за методикою предствлені на рисунку 2.4.

Аналізуючи отримані показники (середні бали), можна стверджувати про значне переважання емоційної обізнаності та вміння керувати (управляти) власними емоціями у досліджуваних.

Середні показники за всіма шкалами методики такі:

- Емоційна обізнаність 5,82 бала: достатня здатність розпізнавати та усвідомлювати власний емоційний стан.
- Управління емоціями 1,24 бала: низька здатність до емоційного самоконтролю, що може призводити до імпульсивних реакцій.
- Самомотивація 4,08 бала: середня здатність мотивувати себе на досягнення цілей у складних ситуаціях.
- Емпатія 4,12 бала: середня здатність емоційно розуміти емоції інших людей.



Рис. 2.4. Середні показники розвитку емоційного інтелекту студентської молоді за методикою Н. Холла

- Управління емоціями інших 5,12 балів: здатність впливати на емоційний стан інших на досить високому рівні через поведінку та спілкування.

Шкала самооцінки Розенберга – один з найпоширеніших інструментів для оцінки загального рівня самосприйняття людини. Шкала містить 10 тверджень, які визначають рівень позитивного та негативного ставлення людини до себе. У даному дослідженні середній бал за шкалою самооцінки склав 17,2, що свідчить про те, що студенти позитивно ставляться до себе, мають достатню впевненість у своїх здібностях та є самоприйнятними.

Отже, за результатами емпіричного етапу дослідження можна зробити висновок, що учні-підлітки загалом характеризуються високим рівнем самоактуалізації, розвиненою комунікабельністю та позитивним емоційним сприйняттям себе та інших, але водночас мають певні труднощі в саморегуляції своїх емоційних станів і схильні покладатися на зовнішню підтримку в процесі міжособистісної взаємодії. Можна зробити висновок, що вони мають певні труднощі в саморегуляції свого емоційного стану та схильні покладатися на зовнішню підтримку в процесі міжособистісної взаємодії.

2.3. Виявлення кореляції між самоактуалізацією та стабільністю міжособистісних стосунків

На наступному етапі дослідження було проведено кореляційний аналіз для визначення взаємозв'язку між рівнем самоактуалізації, особливостями міжособистісної взаємодії, розвитком емоційного інтелекту та рівнем самооцінки учнів. Кореляційний аналіз дозволяє визначити, наскільки сильно і в якому напрямку пов'язані між собою різні психологічні характеристики. Результати кореляційного аналізу представлені у таблиці 2.1.

Результати кореляційного аналізу між класифікаційною шкалою Q-сортування та показниками самоактуалізації свідчать про існування кількох помірних позитивних і негативних зв'язків. Зокрема, було виявлено позитивний кореляційний зв'язок між рівнем комунікабельності студентів та їхньою ціннісною орієнтацією ($r = 0,25$, при $p \leq 0,05$). Це свідчить про те, що студенти з високою потребою в міжособистісній взаємодії також мають добре розвинену систему особистісних цінностей. Слабкий, але позитивний кореляційний зв'язок виявлено також між товариськістю та самосприйняттям ($r = 0,2087$ при $p \leq 0,05$), що підтверджує важливість позитивного самосприйняття для ефективної соціальної взаємодії.

Натомість кілька показників продемонстрували негативні або слабкі кореляції. Зокрема, слабкий негативний кореляційний зв'язок між прийняттям боротьби та рівнем саморозуміння, що може свідчити про те, що чим вищий рівень внутрішньої рефлексії індивіда, тим нижча його орієнтація на конфліктність у стосунках. Подібна тенденція спостерігається і у зв'язку між уникненням боротьби та людською перспективою, що може свідчити про меншу толерантність до конфліктних ситуацій та прагнення до гармонійного сприйняття оточуючих.

Аналіз внутрішніх зв'язків шкали самоактуалізації виявив низку статистично значущих кореляцій. Найвищий кореляційний зв'язок виявлено між

саморозумінням та автономією ($r = 0,5061$, при $p \leq 0,01$). Це підтверджує гіпотезу про те, що здатність людини глибоко розуміти свої почуття, думки та мотивації є важливою умовою розвитку незалежності та самостійності у прийнятті життєвих рішень. Позитивні кореляції також спостерігалися між цінностями та гнучкістю у спілкуванні ($r = 0,3164$, при $p \leq 0,05$) і спонтанністю та орієнтацією в часі ($r = 0,2712$, при $p \leq 0,05$), що відображає інтеграцію морально-етичних орієнтирів у контексті соціальної дії.

Аналіз кореляції між самоактуалізацією та емоційним інтелектом показує, що саморозуміння позитивно корелює з рівнем самомотивації ($r = 0,3202$, при $p \leq 0,05$). Це свідчить про те, що глибоке осмислення власного досвіду сприяє внутрішній мотивації до досягнення цілей, незалежно від зовнішніх обставин. Водночас зафіксовано слабкий позитивний зв'язок між умінням керувати власними емоціями та рівнем самоемпатії ($r = 0,1553$, при $p \leq 0,05$), що підкреслює роль позитивного ставлення до себе у розвитку навичок регуляції емоцій.

Ще одним цікавим результатом є зв'язок між рівнем нетовариськості та здатністю керувати емоціями інших ($r = -0,2981$, при $p \leq 0,05$). Студенти, які надають менше значення міжособистісним стосункам, мають нижчі навички емоційного впливу на інших. Це цілком логічно, адже ефективне управління емоціями інших у спілкуванні вимагає високого рівня соціальної чутливості та відкритості (див. табл. 2.1).

Окремо було проаналізовано кореляцію між рівнем самооцінки та іншими показниками дослідження. Результати показують, що існує дуже слабка негативна кореляція між самооцінкою та самомотивацією і слабка позитивна кореляція з емпатією. Хоча сила цих кореляцій невисока, вони вказують на певну тенденцію.

Тобто студенти з вищою самооцінкою дещо краще здатні до емоційного співпереживання. У той же час, прийняття боротьби як стратегії поведінки слабо позитивно корелює з самооцінкою. Це свідчить про те, що люди з вищою

самооцінкою більш готові відстоювати свої інтереси в соціальній взаємодії (див. табл. 2.1).

Таблиця 2.1

Таблиця коефіцієнтів кореляційні зв'язки, r-Пірсова

Показники, що корелюють	Коефіцієнт (r)
Товариськість – Цінності	0.25
Товариськість – Аутосимпатія	0.21
Прийняття боротьби – Саморозуміння	-0.15
Уникнення боротьби – Погляд на природу людини	-0.14
Саморозуміння – Автономність	0.51
Цінності – Гнучкість у спілкуванні	0.32
Спонтанність – Орієнтація в часі	0.27
Саморозуміння – Самомотивація	0.32
Аутосимпатія – Управління своїми емоціями	0.16
Нетовариськість – Управління емоціями інших	-0.30
Самооцінка – Самомотивація	-0.06
Самооцінка – Емпатія	0.07

Результати кореляційного аналізу підтверджують існування складних, але закономірних зв'язків між рівнями самореалізації, емоційного інтелекту, міжособистісної поведінки та самооцінки учнів. Зокрема, вищий рівень самореалізації асоціюється з більш розвиненими міжособистісними навичками, позитивним емоційним сприйняттям себе та більшим емоційним самоконтролем. Крім того, міжособистісна стабільність студентів значною мірою зумовлена розвитком їхніх внутрішніх особистісних ресурсів.

Таким чином, емпіричне дослідження зі студентами дозволило комплексно проаналізувати взаємозв'язок між рівнем самоактуалізації, емоційною компетентністю, міжособистісними характеристиками та самооцінкою особистості.

Результати, отримані за допомогою методу Q-сортування, свідчать про те, що студентська молодь характеризується високою комунікабельністю, прагненням до соціальної взаємодії, готовністю підтримувати конструктивні стосунки та схильністю уникати конфронтаційних ситуацій. Водночас помірна залежність від зовнішньої підтримки свідчить про незавершеність процесу особистісної автономізації в цьому віці.

Аналіз результатів тесту самоактуалізації САТ показав, що такі аспекти самоактуалізації, як цінності, креативність, автономія та самосприйняття розвинені на високому рівні. З цього можна зробити висновок, що більшість студентів зосереджені на саморозвитку, формують морально-етичні орієнтири та прагнуть до творчого самовираження.

Дослідження емоційного інтелекту показало, що учні добре усвідомлюють власні емоційні стани та можуть впливати на емоції інших, але мають труднощі в саморегуляції власних емоцій, що може сприяти їхній емоційній нестабільності в міжособистісних стосунках.

Рівень самооцінки більшості учнів був позитивним, що свідчить про загальну впевненість у собі, самоприйняття та готовність до подальшого особистісного розвитку.

Кореляційний аналіз виявив значущі зв'язки між досліджуваними характеристиками. Підтверджено, що вищий рівень самоактуалізації пов'язаний з кращим розвитком міжособистісних навичок, позитивного емоційного самоусвідомлення та навичок самомотивації. Водночас було виявлено, що певні аспекти соціальної поведінки, такі як залежність та уникнення боротьби, можуть бути пов'язані з браком автономії та рефлексії.

Отже, результати дослідження підтверджують першу гіпотезу про те, що рівень самоактуалізації є важливим чинником стабілізації міжособистісних стосунків серед студентів. Посилення внутрішніх особистісних ресурсів, таких як втома, саморозуміння та самомотивація, покращує якість соціальної взаємодії та сприяє формуванню зрілих і гармонійних стосунків.

РОЗДІЛ 3

РОЗРОБКА ТРЕНІНГОВОЇ ПРОГРАМИ РОЗВИТКУ САМОАКТУАЛІЗАЦІЇ ТА МІЖОСОБИСТІСНОЇ ВЗАЄМОДІЇ

3.1. Аналіз існуючих тренінгових програм розвитку самоактуалізації та міжособистісних стосунків

У сучасній психологічній практиці значна увага приділяється розвитку внутрішніх ресурсів особистості як основи стабільних і гармонійних міжособистісних стосунків. Одним із найефективніших способів розвитку таких ресурсів є використання спеціально розроблених тренінгових програм, спрямованих на розвиток самоактуалізації, емоційної компетентності, комунікативних навичок та саморегуляції.

Прикладом міжнародно відомої практики є програма «Self-Actualization and Personal Growth», яка є частиною освітніх курсів Каліфорнійського інституту інтегральних досліджень (США).

Інший приклад – програма «Emotional Intelligence Leadership Training» від Talent Smart (США), яка базується на моделі емоційного інтелекту Д. Холмана. Вона спрямована на підвищення емоційної обізнаності, розвиток навичок управління власними емоціями та ефективної комунікації в соціальних групах.

В Україні також існують спроби адаптації тренінгових програм, спрямованих на особистісний розвиток молоді. На особливу увагу заслуговує тренінг «Школа саморозвитку для молоді», який є частиною проекту Львівської освітньої фундації. Тренінг спрямований на розвиток самосвідомості, постановку цілей, формування позитивного мислення та розвиток навичок ефективної комунікації.

Однак варто зазначити, що в українському контексті існує небагато спеціальних програм, які б одночасно фокусувалися на самореалізації студентів та

міжособистісній стабільності. Це обґрунтовує необхідність розробки унікальних тренінгових програм, які б відповідали потребам цільової групи, враховували результати досліджень та ґрунтувалися на сучасних гуманістичних підходах у психології. Такі програми мають поєднувати елементи самопізнання, емоційного інтелекту та практичної роботи на основі цінностей. Вони також мають включати інтерактивні формати роботи, які заохочують особистісний розвиток через активну міжособистісну взаємодію. Запропонована авторська навчальна програма відповідає саме таким потребам студентів.

3.2. Програма психологічного тренінгу «Від себе до інших: шлях до самоактуалізації та гармонійної взаємодії»

Розширена версія програми психологічного тренінгу «Від себе до інших: шлях до самореалізації та гармонійної взаємодії» (Додаток Е).

Для реалізації цілей дослідження було розроблено авторську тренінгову програму «Від себе до інших: шлях до самореалізації та гармонійної взаємодії».

Таблиця 3.1

Тематичний план програми

№ Заняття	Назва заняття	Структура заняття	Мета	Тривалість
1.	Привітання і вступ до тренінгу	Привітальне слово тренера; Очікування учасників; Ознайомлення з метою програми і правилами роботи	Створення безпечної атмосфери, мотивація до роботи, визначення групових правил	20 хв.

2.	«Я і мої цінності»	Вправа «Моє ім'я, моя сила»; Маленька дискусія «Що для мене важливо?»	Усвідомлення власних цінностей, формування первинного самосприйняття	40 хв.
3.	«Моє життєве дерево»	Вправа "Дерево мого життя" (індивідуальна робота + обговорення в парах)	Виявлення ресурсів, життєвих орієнтирів та цілей	45 хв.
4.	«Потреби та розкриття»	Вправа «Карта моїх потреб»; Групова рефлексія	Усвідомлення базових потреб для самоактуалізації	30 хв.
4.	«Емоційний інтелект у дії»	Вправа «Емоційний барометр»; Рольова гра «Емоції у спілкуванні»	Розвиток емоційної обізнаності і навичок емпатії	1 година
Кінець першого дня	Підбиття підсумків	Коло вражень «Мій головний інсайт дня»	Закріплення результатів першого дня	15 хв.
1.	«Мої особисті межі»	Вступне слово дня; Мої кордони»; Рольова гра «Сказати ні»	Формування здорової асертивності, розпізнавання власних кордонів	45 хв.

2.	«Довіра і взаємопідтримка»	Вправа «Міст довіри»; Техніка «Тепле коло»	Розвиток довіри та навичок емоційної підтримки у групі	1 година
3.	«Моє Я сьогодні і завтра»	Вправа «Колесо змін»; Створення «Плану розвитку себе»	Усвідомлення особистісного зростання та постановка цілей на майбутнє	1 година
3.	Підбиття підсумків тренінгу	Коло вдячності і зворотнього зв'язку;	Інтеграція роботи, завершення тренінгу	20 хв.

Програма об'єднує серію інтерактивних занять у два тренінги загальною тривалістю вісім годин. Структура тренінгу розроблена з урахуванням вікових особливостей учасників, принципів гуманістичної психології та результатів емпіричного дослідження.

Для реалізації цілей дослідження було розроблено авторську тренінгову програму «Від себе до інших: шлях до самореалізації та гармонійної взаємодії». Програма об'єднує серію інтерактивних занять у два тренінги загальною тривалістю вісім годин. Структура тренінгу розроблена з урахуванням вікових особливостей учасників, принципів гуманістичної психології та результатів емпіричного дослідження.

У третьому розділі представлено практичну реалізацію результатів емпіричного дослідження шляхом розробки авторської тренінгової програми, спрямованої на самореалізацію та міжособистісну стабільність студентів.

Аналіз існуючих вітчизняних та міжнародних тренінгових програм показав, що хоча існують проекти, спрямовані на розвиток емоційного інтелекту, комунікативних навичок та особистісного зростання, практично відсутні комплексні програми, орієнтовані як на самореалізацію школярів, так і на

міжособистісну стабільність. Це зумовило актуальність створення власної авторської програми.

Запропонована програма тренінгу «Від себе до інших: шлях до самореалізації та гармонійної взаємодії» передбачає дводенну тематичну роботу, спрямовану на розвиток глибинного самоусвідомлення, розвиток емоційної обізнаності, формування навичок ефективного самовираження, встановлення особистісних кордонів та розвиток довіри і підтримки у груповій взаємодії, з комплексними. Включає в себе вправи.

Програма базується на принципах гуманістичної психології та результатах емпіричних досліджень, що демонструють важливість розвитку внутрішніх ресурсів для стабільних міжособистісних стосунків, і адаптована до вікових особливостей студентів.

Очікуваними результатами реалізації програми є підвищення рівня самоусвідомлення, зміцнення навичок емоційної саморегуляції, розвиток емпатії, формування здорової комунікації та довірчих взаємин серед студентської молоді.

Отже сама тренінгова програма не лише практично реалізує наукові положення дослідження, але й може бути використана як дієвий інструмент психологічної підтримки й розвитку студентів у освітньому середовищі.

ВИСНОВКИ

Питання самоактуалізації особистості та її впливу на характер і стабільність міжособистісних стосунків набуває все більшого значення в сучасному соціокультурному контексті. Студентські роки є активним періодом формування цінностей, становлення ідентичності та особистісного розвитку, а також вирішальним етапом у процесі розвитку здатності налагоджувати якісні стосунки з оточуючими.

Досягнення цієї мети передбачало вирішення низки завдань. У ході аналізу науково-психологічної літератури було виявлено, що феномен самоактуалізації розглядається в рамках гуманістичного, екзистенціального, когнітивного та особистісно-орієнтованого підходів. Основними теоретиками цього питання є А. Маслоу, К. Роджерс та Г. Олпорт, які наголошують на важливості реалізації внутрішнього потенціалу особистості, її цілісності, автономності, креативності та прагненні до внутрішньої свободи. В українській психології самореалізація розглядається як умова і результат психічного розвитку, що пов'язується з такими поняттями, як Я-концепція, самореалізація, сенс життя та ціннісна ідентичність.

Окрім того, теоретичний аналіз також показав, що міжособистісні стосунки в студентському середовищі є багатофакторним явищем, що включає комунікативний, емоційний, мотиваційний та етичний аспекти. Якість цих стосунків значною мірою залежить від зрілості особистості, її емоційної компетентності, самооцінки та загальної гармонійності внутрішнього світу.

Важливим завданням нашого дослідження було визначити психологічні особливості самореалізації в студентські роки. За даними літератури, це найкращий час для формування основ самореалізації, оскільки молодь перебуває на етапі активного пошуку власного «Я», вибору професійної траєкторії, формування системи цінностей та визначення життєвих пріоритетів. У зв'язку з цим було встановлено актуальність вивчення взаємозв'язку між процесом самореалізації та якістю міжособистісної взаємодії в молодіжному середовищі.

Реалізована програма емпіричного дослідження специфіки міжособистісних стосунків у студентських групах дозволяє зробити наступні висновки: за допомогою методу Q-сортування було виявлено, що більшість студентів демонструють високий рівень комунікабельності, потребу у взаємодії з іншими, позитивне ставлення до оточуючих та схильність до уникнення конфліктів. Однак у їхній соціальній поведінці також спостерігалися ознаки залежності, що свідчить про необхідність розвитку внутрішньої автономії та впевненості в собі як передумови для зрілих стосунків.

За допомогою психодіагностичних методик, таких як тест самоактуалізації САМОАЛ (Е. Шостром), тест емоційного інтелекту (Н. Холл) та шкала самооцінки Розенберга, були отримані кількісні дані про психологічні характеристики досліджуваних.

Кореляційний аналіз показав, що вищий рівень самоактуалізації пов'язаний з більш розвиненою емоційною обізнаністю, самомотивацією, саморозумінням, позитивною самооцінкою та здатністю будувати довірливі та відкриті стосунки з іншими. Компоненти самоактуалізації – автономія, самоспівпереживання, креативність і гнучкість у спілкуванні – виявилися особливо важливими для міжособистісної стабільності.

За результатами теоретичного аналізу наукових джерел та емпіричного дослідження нами було розроблено програму психологічного тренінгу «Від себе до інших: шлях до самореалізації та гармонійної взаємодії». Дана програма спрямована не лише на підвищення рівня самоактуалізації студентів, а й на розвиток емоційного інтелекту, навичок асертивного спілкування, здорових міжособистісних стосунків та вміння надавати емоційну підтримку. Вона фокусується на поступовому підвищенні рівня саморозуміння та соціальної компетентності учасників через логічне поєднання індивідуальної, парної та групової роботи.

Таким чином, можна стверджувати, що значущий вплив рівня самореалізації на характер і стабільність міжособистісних стосунків студентів був не лише теоретично встановлений, але й емпірично підтверджений. Запропонована тренінгова програма може бути впроваджена в освітніх установах в рамках психологічного супроводу студентської молоді, а також може бути адаптована для профілактики розвитку дезадаптацій у соціальній поведінці молодих людей.

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

1. Андрєєва В. М., Григораш В. В. Настільна книга педагога: посібник для тих, хто хоче бути вчителем-майстром. Харків, 2006. 352 с.
2. Бандура О. Самоактуалізація як механізм формування інтегрованого стилю життя особистості. Кроки до компетентності та інтеграції в суспільство: науково-методичний збірник. Київ : Контекст, 2000. 336 с.
3. Бикова В., Ніколова Н. Тренінг – форма інтерактивного навчання. *Освіта. Технікуми, коледжі*. 2010. № 2 (26). С. 38–40.
4. Бойко І.І. Закономірності становлення професійної зрілості педагога: формування професійної компетентності : навч.-метод. посіб. Житомир : Полісся, 2018. 120 с.
5. Братаніч Б. В., Ільченко І. Г. Самоактуалізація особистості та освіта. *Філософські проблеми освіти*. 2011. № 2. С. 13–20.
6. Булах І. С. Соціальний простір особистісного зростання сучасних підлітків. *Науковий вісник Південноукраїнського державного педагогічного університету імені К. Д. Ушинського*. Одеса : ПДПУ імені К. Д. Ушинського, 2003. Випуск 1–2. С. 171–181.
7. Ватковська М. Г. Самореалізація особистості в постіндустріальному суспільстві. *Вісник Національної академії керівних кадрів культури і мистецтв*. 2014. № 3. С. 3–8.
8. Вахоцька І. О. Тренінгові технології в освітньому процесі. *Сучасні тренінгові технології для розвитку особистості: еко-тренінги* : збірник наукових праць за матеріалами Всеукраїнської науково-практичної конференції (м. Умань, 14 травня 2020 року). Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини, ФСПО. Умань, 2020. С. 9–11.
9. Ващенко І. В. Особливості сімейних взаємин у сучасних подружніх парах. *Наука і освіта*. 2005. № 3–4. С. 13–17.

10. Відьменко М. Самоактуалізація особистості в контексті навчання студентської молоді технікуму. *Щастя зараз: психологічні виміри самоактуалізованої особистості*. Черкаси, 2020. С. 16–19.
11. Гасюк М. Б. Психологічні особливості самоактуалізації сучасної жінки. *Педагогічна та вікова психологія*. Івано-Франківськ, 2003. 20 с.
12. Гомонюк В. О. Самоактуалізація та самореалізація особистості: сучасні наукові уявлення. *Materialy IX Miedzynarodowej naukowii-praktycznej konferencji «Europojska nauka XXI powieka*. 2013. Volume 22. S. 21–26.
13. Долінська Ю. Г. Самоактуалізація особистості майбутнього психолога у процесі професійної підготовки. Київ, 2000. 200 с.
14. Заброцький М. М. Основи вікової психології: навч. посіб. Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2001. 112 с.
15. Занюк С. Психологія мотивації та емоцій. Луцьк, 1997. 180 с.
16. Карпенко З. С. Аксіологічна психологія особистості. Івано-Франківськ: Лілея-НВ, 2009. 512 с.
17. Кобильнік Л. М. Психологічні особливості самоактуалізації особистості майбутніх психологів і педагогів. Київ, 2007. 250 с.
18. Кобильнік Л., Каткова Т. Психологічний супровід процесу самоактуалізації особистості майбутніх фахівців. *Проблеми сучасної психології*. 2015. Вип. 30. С. 268–278.
19. Ковальов С.В. Психологія адаптації особистості. Київ : Наукова думка, 2005. 320 с.
20. Кокун О. М., Клименко В. В., Корніяка О.М., Малхазов О. Р. та ін. Психофізіологічні закономірності професійного самоздійснення особистості монографія. Київ : Педагогічна думка, 2015. 297 с.
21. Копець Л. В. Психологія особистості: навч. посіб. Київ : Вид. «Києво-Могилянська академія», 2007. 406 с.

22. Максименко С. Д. Методологічні проблеми загальної психології. *Практична психологія та соціальна робота*. 1999. № 3. С. 2–4.
23. Максименко С. Д. Психологія особистості: підручн. для студ. вищ. навч. закл. Київ : ТОВ «КММ», 2007. 296 с.
24. Маслюк К. А. Стан сформованості культури особистісного самовизначення студентів педагогічних університетів. *Молодь і ринок: науково-педагогічний журнал Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка*. Львів : Швидкодрук, 2015. С. 111–116.
25. Мельничук О. Б., Пасічняк Р. Ф., Вольнова Л. М. та ін. Психологія особистості: Хрестоматія: навч. посіб. Київ : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2009. 532 с.
26. Муляр В. І. Самореалізація особистості як соціальна проблема (філософсько-культурлогічний аналіз). Житомир : ЖІТІ, 1997. 214 с.
27. Нестеренко Г. О. Самореалізація особистості як складова процесу самореалізації її сутнісних сил. *Культурний вісник. Науково-теоретичний щорічник Нижньої Наддніпрянини*. Запоріжжя : Просвіта, 2002. С. 109–114.
28. Новікова Л. М. Тренінг як засіб активізації навчання у вищій школі: наук.-метод. посіб. Павлоград: ЗДІЕУ, 2008. 110 с.
29. Пов'якель Н. І., Блохіна І. О. Психологічні передумови становлення позитивної «Я-концепції» як базової компоненти професійного самовизначення психолога. *Зб. наук. пр. «Психологія»*. Вип. 2(5). Київ : НПУ імені М. П. Драгоманова, 1999. С. 177–183.
30. Психологія сім'ї: навч. посіб. / за заг. ред. В. М. Поліщука. Суми : «Університетська книга». 2008. 238 с.
31. Психологія сімейних взаємин: навч. посіб. / за заг. ред. Корольчука М. С. Київ : Ніка-Центр, 2011. 296 с.

32. Радчук Г. К. Особливості самоактуалізації особистості студентів в освітньому середовищі вищої школи. *Психологія і особистість*. 2015. № 2. С. 85–97.
33. Савчин М. В. Вікова психологія : навчальний посібник. Київ : Академвидав, 2005. 360 с.
34. Скрипченко О. В., Долинська Л. В., Огороднійчук З. В. та ін. Вікова та педагогічна психологія: навч. посіб. Київ : Просвіта, 2001. 410 с.
35. Смолюк А. І. Компонентна структура професійного саморозвитку майбутніх учителів початкової школи. *Науковий вісник Миколаївського національного університету імені В. Сухомлинського. Серія: Педагогічні науки*. Миколаїв. нац. ун-т ім. В. Сухомлинського. Миколаїв, 2017. № 57. С. 432–435.
36. Солодухова О. Г. Психологічні передумови особистісної психокорекції молодого вчителя. *Наука і освіта: наук. практ. журнал*. 1999. № 1/2. С. 116–119.
37. Старинская Н. В. Адаптаційний потенціал як чинник професійної самореалізації особистості. *Молода наука Волині: пріоритети та перспективи досліджень*. Луцьк : Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2011. С. 222–224.
38. Старинська Н. В. Адаптаційний потенціал як чинник професійної самореалізації особистості. *Вісник ХНПУ імені Г.С. Сковороди. Психологія. Наукове видання*. Харків : ХНПУ, 2011. Вип. 38. С. 196–202.
39. Татенко В. А. Психологічні стратегії та технології актуалізації суб'єктивного потенціалу людини. *Психологія на перетині тисячоліть : матеріали П'ятих Костюківських читань*. Київ, 1999. Т.3. С. 308.
40. Татенко В. А. Психологія у суб'єктному вимірі: монографія. Київ : Видавничий центр «Просвіта», 1996. 404 с.
41. Терещенко Л. А., Петровська Т. В. Психологічний підхід до визначення поняття «психічне здоров'я» суб'єктів взаємодії в освітньому просторі. *Актуальні проблеми психології : зб. наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка*

НАПН України. Психологія обдарованості. Київ – Житомир : Видво ЖДУ ім. І. Франка, 2019. Випуск VI (15). С. 340–348.

42. Турубарова А. Принципи психокорекційної групової роботи шкільного психолога з підлітками із фізичним вадами. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. Серія «Психологія»*. Харків : ХНПУ, 2007. Вип. 26. С. 120–127.

43. Чаус А. Д. Самоактуалізація особистості як філософська проблема. *Культура і сучасність: Альманах*. Київ : ДАККиМ, 2006. № 1. С. 26–33.

44. Чорна Н. Б. Сутність та структура готовності до професійного саморозвитку майбутніх учителів мистецьких спеціальностей. *Вісник Запорізького національного університету*. Запоріжжя, 2012. № 1 (17). С. 192-196.

45. Шевчук І. В. Процеси адаптації першокурсників на початковому етапі навчання. *Вісник Львівського університету. Серія педагогічна*. Вип. №19. Львів : ЛНУ ім. І. Франка, 2005. Ч.2. С. 222–228.

46. Яблонська Т. М. Актуальні проблеми досліджень сучасної сім'ї в Україні. *Український соціум*. 2004. № 2 (4). С. 80–84.

47. Maslow A. H. A philosophy of psychology. *Personal problems and psychological frontiers*. New York : Sheridan House, 1957. 320 p.

48. Riipinen M. Extrinsic occupational needs and the relationship between need for achievement and locus of control. *II Journal Humanistic Psychology*. 1994. №5. P. 577–587.

49. Rogers C. R. Counseling and Psychotherapy: Newer Concepts in Practice. Publisher, Houghton Mifflin, 1942. 450 p.