

**Міністерство освіти і науки України**  
**Ніжинський державний університет імені Миколи Гоголя**  
**Факультет педагогіки, психології, соціальної роботи та мистецтв**  
**Кафедра загальної та практичної психології**

Освітня програма: Психологія. Практична психологія  
Спеціальність: 053 Психологія

**КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА**

на здобуття освітнього ступеня *магістр*

**ОСОБЛИВОСТІ САМОРОЗВИТКУ ДОРΟΣЛОЇ ОСОБИСТОСТІ**

Студентки Сукач Ірини Сергіївни

**Науковий керівник:**

Литовченко Ніна Федорівна,  
кандидат психологічних наук, доцент

**Рецензенти:**

Михайлова Оксана Іванівна,  
кандидат психологічних наук, доцент;

Ліна Колесніченко

кандидат психологічних наук, доцент  
Київського національного економічного  
університету імені Вадима Гетьмана

Допущено до захисту: \_\_\_\_\_ 2024 р.

Завідувач кафедри:

Проф. \_\_\_\_\_ Папуча М.В.

## АНОТАЦІЯ

Магістерська робота присвячена дослідженню особливостей саморозвитку дорослої людини. Представлено результати теоретичного та емпіричного дослідження.

У першому розділі розкрито проблему особистісного саморозвитку у сучасній науковій літературі, умови та чинники саморозвитку.

Другий розділ розкриває психологічні особливості розвитку особистості у дорослому віці.

У третьому розділі досліджено, що акцентуації характеру та якість ранньої прив'язаності виступають особистісними предикторами наявності емоційних бар'єрів у стосунках подружньої пари. Задоволеність шлюбом залежить від особливостей сімейного оточення, від спілкування та взаємодії у конфлікті, від ціннісних орієнтацій.

Результати цього дослідження можуть бути використані у робочій діяльності практичного психолога.

Ключові слова: особистість, саморозвиток, самоактуалізація, інтернальність, екстернальність, внутрішні бар'єри, зовнішні бар'єри, сенсо-життєві орієнтації, рівень суб'єктивного контролю, самооцінка.

## **Annotation**

The master's thesis is dedicated to the study of the peculiarities of self-development in adulthood. The results of theoretical and empirical research are presented.

The first chapter examines the issue of personal self-development in modern scientific literature, focusing on the conditions and factors that influence it.

The second chapter explores the psychological characteristics of personality development during adulthood.

The third chapter investigates how character accentuations and the quality of early attachment serve as personal predictors of emotional barriers in marital relationships. Marital satisfaction is shown to depend on family environment characteristics, communication patterns, conflict interaction, and value orientations.

The results of this research can be utilized in the professional activities of practicing psychologists.

Keywords: personality, self-development, self-actualization, internality, externality, internal barriers, external barriers, meaning-in-life orientations, level of subjective control, self-esteem.

## **ЗМІСТ**

<b>ВСТУП.....</b>	<b>5</b>
<b>РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ВИЗНАЧЕННЯ ТЕРМІНОЛОГІЇ САМОРОЗВИТКУ</b>	
1.1. Проблема особистісного саморозвитку у сучасній науковій літературі.....	8
1.2. Умови та чинники саморозвитку.....	16
<b>Висновки до 1 розділу.....</b>	<b>23</b>
<b>РОЗДІЛ 2. РОЗВИТОК ОСОБИСТОСТІ ЯК ІЄРАРХІЧНЕ ВПОРЯДКУВАННЯ РІЗНИХ ВИДІВ САМОРОЗВИТКУ</b>	
2.1. психологічні особливості розвитку особистості у дорослому віці.....	25
2.2. Доросла особистість як суб'єкт саморозвитку.....	34
<b>Висновки до 2 розділу.....</b>	<b>39</b>
<b>РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ САМОРОЗВИТКУ ДОРΟΣЛИХ ЛЮДЕЙ</b>	
3.1. Характеристика методик та організація емпіричного дослідження.....	41
3.2. Результати емпіричного дослідження.....	49
<b>Висновки до 3 розділу.....</b>	<b>65</b>
<b>ВИСНОВКИ.....</b>	<b>66</b>
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....</b>	<b>68</b>
<b>ДОДАТКИ</b>	
.....	71

## Вступ

У сучасному світі процес саморозвитку стає визначальним аспектом життя особистості, який в свою чергу впливає на її успіх, зростання в кар'єрі, баланс у стосунках та задоволення життям. Усвідомлена робота над своїм розвитком вимагає дисципліни, мотивації та здатності ставити реалістичні, але водночас амбітні цілі.

Саморозвиток сприяє підвищенню стресостійкості, формуванню стабільної самооцінки, покращенню соціальних навичок, розвитку креативності та здатності до адаптації у рамках невизначеності. Сучасні технології значно спрощують доступ до інформації та полегшують процес навчання й вдосконалення. Однак виклики які постають разом з цим це відволікаючі фактори, перенасичення інформацією та неправдиві данні.

Дослідженням процесу та феномену саморозвитку особистості займаються філософи, психологи, педагоги та соціологи. У психологічній науці ця тема знайшла відображення в працях таких дослідників, як М.Й. Боришевській, Бусел В., Т. Роббінс, К. Двек, М. Джей, А. Маслоу, А. Рахман, М. Чиксентміхаї, К. Роджерс, Ф. Перлз, Р. Кіган, А. Вудкок і Д. Френсіс, А. Десі, Р. Райан, а також Е. Еріксон, Т. Дзюба, О. Коваленко, К. Герцог, А. Крамер, Р. Вілсон і У. Лінденбергер. Їх роботи торкаються таких важливих аспектів, як самоактуалізація, мотивація, роль індивідуальних і зовнішніх чинників у розвитку, а також вікові особливості в процесі самореалізації.

Саморозвиток як багатогранний процес включає інтелектуальний, емоційний та соціальний розвиток, а також здатність до стратегічного планування часу й життя. Дослідження цього феномена є надзвичайно актуальним, оскільки

дозволяє зрозуміти, як особистість може максимально реалізувати свій потенціал у контексті сучасних викликів.

### **Мета дослідження**

Метою даної дипломної роботи є вивчення особливостей саморозвитку дорослої людини.

Для досягнення мети було вирішено охопити наступні завдання:

- Виявити основні особливості саморозвитку дорослої людини;
- Проаналізувати вплив внутрішніх і зовнішніх чинників на цей процес;
- Провести емпіричне дослідження зв'язку самооцінки, відповідальності, та рівня самоактуалізації особистості.
- Обґрунтувати залежність цих факторів від віку людини.

**Об'єкт дослідження:** особистість як суб'єкт саморозвитку.

**Предмет дослідження:** саморозвиток дорослої особистості.

**Гіпотеза:** люди віку “першої дорослості”, будуть спрямовані на міжособистісні зв'язки та активніший саморозвиток, що проявлятиметься у більш високих високих показниках тестів САМОАЛ і СЖО. Старші респонденти, на етапі зрілості, більше зосереджуються на самореалізації, що може впливати на високі бали за тестом УСК.

**Організація і база дослідження:** Вибірка складається з 50 людей, українців за походженням. Пропорція між групами: молодша група складала 24 респонденти (18-40 років), старша 26 респонденти (40-65 років). Розподіл даної вибірки був зроблений відповідно за класифікацією Еріка Еріксона.

**Наукова новизна отриманих результатів.** Проведене дослідження дає розуміння особливостей саморозвитку респондентів 2х важливих вікових етапів дорослості, в контексті внутрішніх та зовнішніх бар'єрів, інтернальності та екстернальності, а також процес самоактуалізації, мотивації та формування життєвих цілей.

**Теоретичне значення дослідження:** поглиблення знань щодо особливостей саморозвитку дорослої людини.

**Практичне значення дослідження:** результати дослідження можуть бути корисними для практичних психологів, психологів-консультантів та фахівців з розвитку особистості. Це дослідження також має потенціал для подальших теоретичних розробок в рамках вдосконалення методик саморозвитку та психологічного консультування.

**Структура роботи.** Основний текст роботи представлений на сторінках. Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків та списку використаної літератури (22 найменування), вміщує 3 додатки.

## РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ВИЗНАЧЕННЯ ТЕРМІНОЛОГІЇ САМОРОЗВИТКУ

### 1.1 ПРОБЛЕМА ОСОБИСТІСНОГО САМОРОЗВИТКУ У СУЧАСНІЙ ЛІТЕРАТУРІ

Джерела визначення терміну “саморозвиток” протікають ще в давні історичні часи, де філософи створювали і розмірковували над ідеями розуміння себе і покращення себе. Головний атрибут етики Аристотель бачив в терміні “евдемонії”, який перекладається з давньогрецької як “досягнення стану добробуту”. Він на думку філософа досягається через певний стиль життя. Цей принцип поклав початок сучасним вченням про позитивну психологію.

Початок існування “евдемонії” також вибачають в ідеях Сократа про важливість внутрішньої свободи, яку він пропонував досягати завдяки самосвідомості особистості. Завдяки цьому він створив відому “сократичну бесіду” і використовував її для розвитку критичного мислення, завдяки занурюванню в сутність питань. Як вже відомо, це заклало фундамент багатьом методам сучасної психології самовдосконалення, наприклад його активно використовують в логотерапії і в педагогіці в наші дні.

Відоме джерело сучасної термінології, а саме “Словник української термінології”[1], дає терміну “саморозвиток” такі визначення: “Розвиток кого-, чого-небудь власними силами, без впливу, сприяння яких-небудь зовнішніх сил.”

Схожими за звучанням і значенням до терміну “саморозвиток”, були знайдені такі терміни як самоосвіта, самовдосконалення, самопізнання, особистісний ріст, особистісний розвиток, самореалізація, самовиховання, інтелектуальний розвиток, самоменеджмент, психологічний розвиток та самоактуалізація.



Наприклад у посткласичному системному підході всі поняття, які включають аспект «само-», означають, що походження цього аспекту йтиме “з середини”. В повсякденній українській мові приставка “само-” використовується в сенсі дії скерованої виконувача на самого себе без сторонніх втручань.

Самовдосконалення - Удосконалення самого себе (фізичне, моральне і т. ін.), своєї фахової майстерності тощо[1].

Самовиховання — Виховання самого себе[1].

Можливо помітити багато спільного між цими термінами: об'єктом і суб'єктом виступає індивід, тобто інтенція і реалізація стосується однієї і тієї самої людини.

Тобто саморозвиток - є частиною процесу розвитку. Також в кожному з цих термінів мається на увазі, що суб'єкт має достатню внутрішньої мотивації для виконання таких “само-” процесів; йому вистачає ресурсів; супротив до цього процесу менший ніж його рушійна сила.

Дивлячись на визначення, можна зробити висновок процес протікає динамічно. Це був один із беззаперечних фактів, який я винесла з моєї спеціалізації з “Криз розвитку в гештальт підході”. Наш тренер і лектор Олена Баєва зазначала, що динамічні процеси проходять певні повторювані етапи, які складають собою повторювальний цикл життєдіяльності процесу, до його завершення:

1. Етап пришвидшеного розвитку;
2. Стадію застою(або стадію “плато”);
3. Подолання плато;
4. Подальше зростання.

Знаючи канонічні етапи протікання динамічних процесів, людина може спиратись на них, знижувати завдяки цьому рівень стресу і тривоги і набувати завдяки цьому якісної зміни. А не самопродовжувати стадію плато. Росповсюджені наслідки цього є: розчарування, відкладання мети цієї цілі, депресію, роздратування або зниження рівня самооцінки.

Також завдяки цій теорії можливо прогнозувати наступні стадії і зробити певний аналіз по закінченню кожного з циклів розвитку на предмет того що очікує мене далі, чого я вже досяг і що мені лише чекає досягнути .

Результати звичайно ж можуть відрізнятись у зв'язку з об'ємом цієї зміни, власних особливостей людини а також від ресурсності навколишньої середовища .

Існують і інші форми “само” процесів: на думку М.Д. Кас'яненко[23], самоосвіта це цілеспрямований процес самостійного оволодіння цілісною системою знань та вмінь, поглядів і переконань, прогресивним досвідом у певній сфері діяльності під впливом особистих і суспільних інтересів.

Основи для створення терміну “самотворення особистості” були сформульовані М.Й. Боришевським [24], який визначав процес самотворення як формування власного «Я» задля досягнення згоди з собою. Ключовою особливістю цього процесу, те, що людина повинна управляти змінами у своєму житті, охоплюючи минуле, теперішнє та майбутнє, оскільки самотворення спрямоване на збереження ідентичності особистості. Умовою цього процесу виступає духовність, дозволяючи людині підійматись до найвищих ціннісних інстанцій і відчувати «насолоду керованого власноруч саморуху».

Отже повертаючись до визначень можемо знову знайти у них спільний знаменник - що це добровільний і свідомий процес власного розвитку, в якому

має бути достатньо мотивації щоб подолати природній супротив і індивід має усвідомлювати які саме сфери і в якому напрямку розвивати.

Я не зможу в повній мірі досягнути осмислення і знайти власного визначення терміну саморозвитку, якщо не звернусь до так званої “прикладної” літератури. Дійсно, на мою думку це схоже на приклад вивчення мови, можна досягнути літературний варіант але тільки після вивчення сленгу, фразеологізмів скорочень можна назвати вашу мову “живою” і дійсно використовувати її так щоб вас розуміли живі носії.

Отже цим я хочу підвести до ідеї, що у цій роботі до необхідності використання так званої “self-development” літератури. Її ще можна знайти на полицях магазинів у жанрі “психологія” або “менеджмент”, “мотиваційна” або навіть “езотерична література” але на мою думку визначення “self-development” буде найточнішим для цього жанру.

Тут я маю на увазі не наукову літературу яка у більшості складається з суб'єктивного досвіду автора, але заслуговує на нашу увагу через так звану ступінь “використовуваності”, і через це стає дуже схожою на “сленг” у вивченні теми саморозвитку.

Нажаль мною була знайдена лише статистика США[25], але вона говорить про наявний тренд: за даними NPD Group, індустрія “self-development” в останні роки зросла на 11% з 2013 по 2019 рік, при цьому продажі книг з самовдосконалення в США щорічно зростають до 18,6 мільйонів томів.

За оцінками Marketdata, у 2022 році ринок самовдосконалення в США вже встановив вартість в 13,4 мільярда доларів. За два роки ринок виріс приблизно на 24%, на це вплинули продажі саме товарів самовдосконалення: книг, аудіокниг та додатків .

Багато користувачів прибігають до використання таких “само-допоміжних” інструментів саморозвитку, попит на них зростає з кожним роком, що доводить актуальність теми цього дослідження

Провівши аналіз зарубіжних авторів, як то Брайан Трейсі, Наполеон Хілл, Стівен Кові, Джим Рон, було виявлено відмінну рису мотиваційної літератури - це використання в якості рішень описаної проблеми, схожих чотирьох методів самопомоги: дисципліни, рефлексії, самоактуалізації, самонавчання.

Вони зазвичай ставлять “успіх” як ціль всього процесу саморозвитку. Отже предмет саморозвитку на їх думку стосується більше кар'єрного або фінансового росту. Тому в багатьох творах доводиться важливість “успіху”, “грошей”, “зв'язків”, а не якісних змін, які людина може отримати паралельно цього процесу. Корпоративна культура Америки, на мою думку, і створила в західному суспільстві актуальність нарцисичної зміни, і нівілювала важливість процесу направлено на невротичну складову.

“Справжній успіх полягає не лише в досягненні цілей, а й у тому, ким ви стаєте, долаючи перешкоди, необхідні для досягнення цих цілей” - (Тоні Роббінс у своїй відомій книжці “Пробуджуй в собі Ісполіна[2]”).

В цьому прикладі автор намагається запропонувати читачеві нову ідею про те, що можна помічати не тільки досягнення кількісного результату а ще й особистісні зміни які залишаються з людиною після цього, помітити те, який статус вона здобуває.

Або: “Діти з фіксованим мисленням хочуть завжди досягати успіху. Розумні люди повинні завжди досягати успіху. Але для дітей з розвитковим мисленням успіх полягає в тому, щоб розвивати себе. Це про те, щоб стати розумнішими” - (Керол Двек у своїй роботі “Mindset: The New Psychology of Success”. [3])

Наприклад в своїй книжці Мег Джей “Важливі роки. Чому не варто відкладати життя на потім”[4] говорить про те, що фундаментом для подальшого розвитку індивіда буде саме прагнення до розвитку і самоактуалізація саморозвитку саме у роки між 20 і 30. Вона підкреслює, що правильно обраний, і повністю усвідомлений шлях саморозвитку може привести людину до задоволеністю своїм життям через закриття головних задач цього віку: створення міцних стосунків у романтичному та професійному оточенні, опанування професії.

В роботах сучасних закордонних авторів вибачається ідея про успіх як мету саморозвитку, в той час як бажання її досягти має бути достатньою мотивацією щоб рухатись в цьому напрямку.

Більш позитивно налаштовано на природу людської мотивації до розвитку дивився А.Маслоу, який спирався на роботи Юнга в дослідженні терміну “самоактуалізації” та презентував у 1943 році “концепцію ієрархії потреб”. Він презентував цю ієрархію у вигляді піраміди і розмістив досліджуваний термін на останньому рівні. А.Маслоу, що своїй суті мотивація до саморозвитку в людей присутня природньо.

Він був перший, хто ввів у використання термін “самореалізації”, як мотивацію до розкриття своїх талантів, і можливості досягти найвищого потенціалу, розкрити світу найкращу версію себе.

В ієрархії потреб можливо побачити підказку про те що природа людини прогресивна, але прогресії послідовностей досягнення потреб може змінюватись, все ж гуманістичний підхід дозволив дивитись на природу людини А. Маслоу як на більш унікальне по своїй суті створіння.

Автор приділяв увагу в своїх дослідженнях саме мотивації до щастя особистості, на відміну від своїх сучасних колег. Він виділив сили зростати і поділив їх на 2

категорії, це дефіцитарні і потреби зростання. І от якраз самоактуалізація відноситься до потреб зростання.

Md. Anisur Rahman, який в своїй роботі “PEOPLE'S SELF-DEVELOPMENT”[6] порівнює перший рівень потреб “фізіологічні потреби” з настільки базовими, що навіть тварини мають беззаперечне право на їх задоволення. Людина має беззаперечно мати це, а аж ніяк не боротися за це своє право, чи доводити чому саме вона має це право.

Якщо людство змогло б налагодити процеси таким чином, щоб базові потреби, а також сталі принципи розвитку могли б бути задоволені, воно змогло б ринутись до нових революційних відкриттів і вийти на новий рівень розвитку, як суспільство.

Цікавими для мене є тези Міхай Чиксентміхаї[7], американського психолога, та дослідника; Він увів у використання таке популярне зараз поняття «поток», і як саморозвиток в стані “поток” призводить до задоволеності життям. Автор зазначає що для досягнення цього потокового стану необхідні наступні умови:

- ставити власні цілі і досягати їх;

- повністю поринати в діяльність, зливаючи власне “я”;

- ієрархія цілей яка пов'язана з власними цілями індивіда.

Помірний рівень стресу буде необхідний для розгортання процесу “поток” і його мотивації. Автор пропонує емоційну реакцію на стрес використовувати як направлений устремлений потік на вирішення задач або зміни ситуації загалом, як усвідомлений процес.

Загалом ця концепція узгоджується з філософією життя “Slow Life”, де головний акцент полягає в тому щоб робити все якісніше, нехай і повільніше. Спокійний

темп життя дозволяє людині звертати увагу на важливі дрібниці, дозволяє проживати відчуття справжнього задоволення від процесу. Це те, про що казав Міхай Чиксентмихаї, осмислений процес викликає істинне задоволення в житті людини, що підводить до концепції якісної, а не тільки кількісної зміни в процесі саморозвитку.

Цілі сталого розвитку (ЦСР), які в зарубіжних працях можна знайти, як «Sustainable Development Goals (SDGs)», зазначені раніше в цій роботі — вважаються загальною мотивацією суспільства, спрямованою на викорінення бідності, збереження довкілля та створення умов для миру всіх людей у світі. Їх реалізація залежить від глобального партнерства й спільних зусиль у впровадженні інноваційних рішень.

Отже, беручи до уваги ці 17 цілей як інструмент, для досягнення і оцінки успішності і розвитку людства, як глобального суспільства, в ієрархічному порядку саморозвиток є підпорядкованою функціонуючою системою в системі розвитку суспільства в цілому, яка в свою чергу має за мету саме сталий розвиток суспільства.

Відповідно до поглядів К. Роджерса[8], процес саморозвитку проходить через подолання виникаючих проблем, що у кожної людини вже є психічний ресурс, і власні здібності для цього. Задачу психотерапевта він бачить у супроводі та підтримці клієнта, через те, що інтуїтивно клієнт відчуває напрямок, і має сили для здійснення. Метою саморозвитку за його словами виступає поєднання досконалого “Я” з реальним “Я”.

Такий клієнт-центрований підхід використовується в багатьох стилях гештальт-напряму і говорячи власне про саморозвиток, він проходить на більш якісному рівні, ніж в багатьох підходах коучінгу, через глибинну фасилітацію з боку психотерапевта і саморефлексії. Вона допомагає актуалізувати потребу,

визначитися з метою і кінцевою ціллю саморозвитку, а також помічати зміни і робити на їх основі корективки. Рефлексивні ж механізми саморозвитку індивіда, полягають у таких проявах: самоконтроль, самопереконання, самоінструкція, самонаказ, самоподолання тощо.

Німецький лікар-психіатр Фредерік Перлз був автором гештальттерапії, базуючись на екзистенційному і феноменологічному підходах. Робота в цьому підході побудована на усвідомленому дослідженні почуттів. Вона спонукає клієнта бути активним соавтором процесу. Усвідомлення і рефлексія в цьому підході зазвичай використовує техніки усвідомлення моменту “Тут і зараз”, усвідомлення пригнічених бажань та почуттів. Перлз активно стимулював клієнтів вчитись брати відповідальність, бо вважав що по своїй суті людина схильна до маніпуляцій, а в такий спосіб вона може дорощувати інтернальність в необхідних рисах особистості. Окрему увагу в процесі терапії приділяють розвитку спонтанності і креативності.

## **1.2 УМОВИ ТА ЧИННИКИ САМОРОЗВИТКУ**

Дослідження сучасних психологічних концепцій самореалізації Абрагама Маслоу, Карла Роджерса і Дж. Б'юдженталя свідчать, що психологічні ресурси, необхідні для саморозвитку, вже існують у внутрішньому світі людини.

Концепція “самодетермінації” Едварда Дезі та Річарда Райана[14], описує, що внутрішніми факторами є внутрішня мотивація, саморефлексія та ресурси особистості. Внутрішня мотивація це особистий інтерес, бажання самореалізуватися, бажання досягти власних цілей і отримати внутрішнє задоволення.

Зовнішня мотивація зумовлена дією зовнішніх сил, таких як винагорода,



соціальне схвалення чи тиск. Але при відсутності внутрішньої мотивації, зовнішня згодом втрачає свою вагу.

Саме з цього принципу витікають популярні сучасні вирази-поради про “якщо ти будеш працювати в сфері яка тобі подобається, ти не будеш працювати жодного дня”. Адже внутрішній супротив який з'являється в тому моменті, коли зовнішня мотивація не підкріплена внутрішньою. Мотиви, в свою чергу, допомагають структурувати процес саморозвитку.

Саморефлексія, в книгах Д. Гоулмана[26] присвячених емоційному інтелекту, відіграє роль чинника самовдосконалення. Вона дозволяє людині осягнути свої думки, емоції, переваги і недоліки характеру. Самосвідомість, на відміну від рефлексії, визначає особистісні цінності, інтереси та мотивацію.

Автор в свої творах описує як регулярна саморефлексія дозволяє особистості робити висновки з власних помилок, отримувати таким чином новий досвід і вчитися коригувати свою поведінку в майбутньому.

Умови саморозвитку за автором Міхай Чіксентміхаїї полягають в психологічній резистентності особистості, яка може пристосовуватись до змін швидше. Другою умовою є можливість створення і здійснення довгострокових планів і цілей. І останньою автор зазначає креативність, що стимулює творчо використовувати творчі здібності у житті. Цей фактор збагачує як психічне так і духовне життя особистості.

У своїй концепції М. Вудкок і Д. Френсіс[12] “Подолання особистісних обмежень” внутрішні фактори, заважають людині реалізувати свій потенціал, і стримують її розвиток. Ці обмеження можуть включати страхи, сумніви, упередження, інтроєкти, тощо. Їх концепція стверджує, що щоб досягти певних успіхів в особистісному розвитку важливо:

1. Усвідомити наявність обмежень.
2. Спрямувати зусилля на їх подолання.
3. Використати можливості для реалізації свого потенціалу.

Окремим бар'єром автори називають «зупинений саморозвиток», що характеризується: відсутністю інноваційного мислення, несприйнятливістю до нових можливостей і ситуацій, надмірними упередженнями. Подолання цього обмеження передбачає розвиток гнучкості, готовності до змін і відкритості до нового.

Основна ідея концепції самоменеджменту Джулії Моргенстерн[13] полягає у використанні власного потенціалу для досягнення гармонії в здоров'ї, задоволенні життям та взаєминах шляхом ефективної самоорганізації. Авторка зазначає що в сучасних реаліях, успіх можливий лише завдяки навичці впорядковувати себе та своє середовище. Вона запропонувала наступні кроки для структурізації робочого процесу, які на мою думку, можуть виявитись корисними умовами для здійснення самоменеджменту:

- визначення цілей і створення системи планування часу для їх досягнення;
- організацію простору, предметів і інформації;
- збереження балансу між роботою та особистим життям;
- розвиток навичок контролю часу та дедлайнів;
- зниження стресу та робочого навантаження;
- формування управлінських компетенцій при роботі з персоналом і оточенням.

Аналізуючи цю концепцію було виявлено, що розвиваючи свої творчі здібності особистість отримує можливість адаптуватися до змін, і створювати нові концепції і ідеї. Акцент в теорії робиться на безупинному процесі

самовдосконалення, що співпадає з умовам постійних змін, в яких ми зараз живемо.

Соціальні норми та очікування, залишаються впливовими щодо поведінки будь-якої людини, що продиктовано культурним кодом. Ерік Фромм ввів у використання термін “соціальний характер”, і описував його як сукупність норм суспільства, що впливають на становлення характеру людини. Він визначає, які саме соціальні умови мають бути витримані для того, щоб людина була соціально-схваленою, тому це визначає цілі до саморозвитку. Тому, якщо оточення висуває нереальні умови розвитку, це призводить до створення бар'єру.

Освіта розвиває в людині такі якості, як критичне мислення, аналіз інформації, здатність прийняття рішень. Курси, семінари, вебінари, читання фахової літератури, участь у форумах, тощо - це неформальна освіта, яка може навчити людину оперативно адаптуватися до нововведень у роботі, отримуючи знання та навички, які можна одразу застосувати на практиці. Додаткова цінність освіти полягає в здобуванні людиною в кінці власного досвіду, що допомагає суб'єктивно осмислити вичений предмет.

“Life long learning”, що перекладається, як навчання протягом всього життя, це новий термін, який активно використовується в освіті. Він описує пошук такого навчального підходу, де людина сама вирішує що буде вивчати, як довго, хто будуть її викладачі і тд. Тому термін об'єднує в собі і формальну і неформальну освіту.

Фінансова стабільність і кар'єрний розвиток також є одними із чинників, що впливають на ефективність саморозвитку за Маслоу[5]. Адже ті, хто має стабільний дохід, можуть дозволити собі інвестувати в заходи, що сприяють розвитку. В таких людей закриті базові потреби, і вони готові до розвитку в новій

площині. Досягнення в кар'єрному плані призводять до більш сталої самооцінки людини, що впливає на її самосприйняття.

Дослідники (М.Й. Боришевський, Л.О. Коростильова, І.С. Булах) осмислювали усвідомлені і неусвідомлені форми саморозвитку, які у свою чергу поділяються на гру, імітацію, і стихійну агітацію, самовиховання, самоосвітці, самотворення і самовдосконалення.

К. Роджерс [8] також аналізував необхідні умови саморозвитку особистості, зокрема: активність, прагнення жити сьогоднішнім днем, ініціативність, здатність проживати момент, довіра до свого організму, свідомість, переживання свободи, творчість, розширений діапазон життя, довіра до людської природи, цілепокладання, відповідальність. Вони сприяють розвитку та становленню зрілої особистості, здатної ефективно справлятися з життєвими обставинами і досягати високого рівня самореалізації.

Однією із ідей мого теоретичного дослідження є потреба розібрати термін саморозвиток через призму його узгодження з існуючими принципами системності. Тобто я хочу підтвердити гіпотезу про те, що саморозвиток це певна система якій властиві ознаки, переваги та недоліки систем.

Через те, що актуалізація процесу саморозвитку бере свій початок саме всередині такої структури як психіка, то можна сказати що цьому процесу теж властиві якості системи за теорією Л. Бергаланфі[27], адже психіка за визначенням то є психічна система, значить за законом узгодження саморозвиток як процес буде або елементом психіки або її під-системою.

Автор в своїй роботі говорить про те, що властивості систем можуть бути використані в будь якому полі дослідження, він розрізняв системи на відкриті і закриті. В нашому випадку психіка вважатиметься відкритою системою, бо вона постійно взаємодіє з навколишньою середою і залежить від багатьох факторів.

Л. Берталанфі виділяв низку ознак, за якими характеризується система:

-елементи пов'язані між собою; для досягнення проходження певного етапу саморозвитку дії, мета і ціль мають бути узгоджені і направляти ресурси в узгодженно;

-в системі сума елементів не дорівнює потужності системи - вона є кратно потужніше; цей принцип притаманний груповій психотерапії, як інструменту роботи з психічними процесами.

-система направлена до збалансування надлишкового потенціалу шляхом заміни, вилучення, або додавання нових елементів;

-система виконує визначену функцію; це ототожнюється з поняттям мети і цілі саморозвитку.

-цілі підсистем не мають суперечити головній цілі системи і одна одній; наприклад, у випадку якщо людина на шляху саморозвитку стикається з тим що якась мета для неї надто складна, причина може полягати у внутрішньому конфлікті, як писав К.Роджерс, який має бути вирішений, бо саме він може витратити психічний ресурс свідомо або несвідомо. Система таким чином устримлюється до впорядкування.

-ієрархія; системи можуть породжувати нові системи, або бути частиною іншої системи, отже важливо збереження принципу послідовності і ієрархічності систем.

-взаємозалежність елементів;

-адаптивність;

-циркулярність.

Ці ознаки дають підставу бачити в природі саморозвитку холістичний початок. Тому зміни які відбуваються з особистістю впливають на усі сфери її життя прямо чи опосередковано. Також в цій теорії є синонімічне поняття “структурної оптимізації”, що є послідовною і упорядкованою дією, направленою на реструктуризацію і зміну необхідних частин системи.

Згідно з теорії Едварда Л. Дісі и Ричарда М. Райана[12], мотивація поділяється на зовнішню і внутрішню. В теорії докладено про те, що внутрішня мотивація зазвичай вже існує всередині людини, характеристикою її є задоволення від виконання дії. Вона базується на 3х базових потребах людини: самодетермінації, компетентності, соціалізації.

На внутрішню мотивацію людини вплив залежить від того, як суб'єкт інтерпретує ці події з точки зору того, чи події спричинені вони внутрішніми чи зовнішніми факторами і наскільки людина впевнена в своїх силах впоратися з цими викликами.

Тому автори виокремили три основні положення:

1. Зовнішні події, які сприймаються як підтримуючі автономію особистості, підвищують внутрішню мотивацію.
2. Події, які сприяють підвищенню відчуття компетентності, також стимулюють внутрішню мотивацію.
3. Події, які сприймаються як контрольовані зовнішніми силами, можуть знижувати внутрішню мотивацію, особливо якщо вони обмежують автономію суб'єкта.

## ВИСНОВКИ ДО 1 РОЗДІЛУ

Отже для підсумування цього розділу, я виділю що на свою думку вважаю невід'ємними елементами саморозвитку і потім підсумую визначенням яке сформулюю із огляду на все вищезазначене в цьому розділі.

1. Саморозвиток це динамічний процес
2. У кожного такого процесу є передумови, мотивація( внутрішня, і - або зовнішня), інструменти саморозвитку, супротив до зміни, асиміляція нового самобуття, власне досягнення кінцевої цілі ( це може бути власне зміна протягом саморозвитку, або інша ціль для якої ця набута якість лише інструмент).
3. У кожного вікового етапу є різний набір цих складників. Наприклад у дитини не буде передумов такої цілі як “заробити більше грошей”, і як наслідок супротиву, асиміляції, ми не знайдемо інструментів для мотивування, і таку ціль вона не досягне. Тобто розуміємо в цій роботі, що маємо справу із сформованим “Я” особистості.
4. Є допоміжні та зупиняючі фактори, які в свою чергу поділяються на внутрішні і зовнішні.
5. Кожний окремий процес саморозвитку унікальний навіть у тієї ж самої людини. Унікальність забезпечує кількість ресурсів матеріальних і нематеріальних, внутрішніх і зовнішніх.
6. Має такі етапи як розвиток, регрес і стадія плато.
7. Процес саморозвитку розглядаємо як системний, а не хаотичний процес, до якого притаманні усі принципи системності, що власне допомагає людині досягати поставленої цілі.

Отже, даючи власне визначення терміну “саморозвиток”, я б визначила так: це процес, який бере свій початок в психіці, актуалізуючі кінцеву мету і напрям усвідомленого розвитку, який ієрархічно узгоджений з іншими процесами в житті людини, і як результат людина отримує необхідне розширення можливості

впливу на світ тим чи іншим чином, і в іншу сторону - розширення сприйняття світу на розмір зміни самої людини. Усі етапи процесу від актуалізації до зміни людина реалізує сама, але за необхідністю може звернутися до сторонніх джерел, які нададуть або ресурси або інструменти, завдяки яким буде можлива зміна.



## РОЗДІЛ 2. РОЗВИТОК ОСОБИСТОСТІ ЯК ІЄРАРХІЧНЕ ВПОРЯДКУВАННЯ РІЗНИХ ВИДІВ САМОРОЗВИТКУ

### 2.1 ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ОСОБИСТОСТІ У ДОРΟΣЛОМУ ВІЦІ

Для того, щоб дослідити звязки і різниці понять “розвиток” і “саморозвиток”, маємо зазначити теорії розвитку людини. Так, наприклад, Карл Юнг[28] розглядав термінологію розвитку особистості як певний процес індивідуації, який триває протягом усього життя. Особистість же розкриває свої внутрішні потенціали та знаходить баланс між свідомим і несвідомим. Основною метою розвитку особистості за його словами це гармонія різних аспектів внутрішнього "я".

Іншу відому теорію психо-соціального розвитку описав Ерік Еріксон[15]. Психолог поділяв весь проміжок життя людини на 8 основних етапів, вказуючи які власне кризи людина має подолати і які існують маркери успішного проходження етапу. Ця теорія допоможе нам з визначенням вікової вибірки для емпіричного дослідження в третьому розділі.

1.Немовля (вік від 0-1,5, 2 років). Це період здорового егоцентризму, коли є лише дитина і весь світ “для нього”. Компетенція яку набуває людина в цьому віці - перехід з небуття в буття, криза: довіра проти недовіри.

2.Раннє дитинство (2-4 роки). Це нарцисична стадія розвитку, з'являється конфлікт автономії і незалежності від материнської фігури. Стадія коли дитина сприймає себе через реакцію на неї оточуючих людей. На цій стадії важливою стає фігура батька, сепарації від повного злиття з мамою і перехід до “рук” батька. Криза: автономія проти сорому.

3.Ігровий вік(3-6 років). Тут дуже важливе опанування компетенції гри з однолітками, починається гра не поруч один з одним, а власне гра друг із другом.

Помічання реакцій іншої людини на ініціативу дитини. Розуміння дитиною як та чи інша дія може впливати на іншого. Криза: ініціатива проти провини.

4.Шкільний вік (6-12 років).Енергія цього віку спрямована на пізнання світу. Зародження такого явища як дружба. Криза: працездатність проти неповноцінності.

5.Підлітковий вік(12-18 років): людина набуває отовності до взаємин. Це генітальна стадія розвитку, вона характеризується сепарацією від батьків, ідентифікацією, відповідальністю, отриманням власної ідеології життя.

Криза:ідентичність проти рольової плутанини

6.Перша дорослість 18-35(в деяких джерелах 40 років). Опановані компетенції на цьому етапі: розуміння що людина щось може, та можливість близькості з іншими. Криза: близькість проти ізоляції

7.Зрілість (35(40)-65). Глобальна переоцінка цінностей. Компетенції: викарбування унікального ядра особистості. Криза:продуктивність проти застою.

8.Старість (65-...). Компетенції: зібрати себе до цілосності, зрозуміти навіщо людина живе, отримання мудрості. Криза:Его-цілісність проти відчаю.

Аналізуючи цю теорію розвитку, стає зрозуміло, що вік “старість” не підходить для нашого дослідження - бо головними компетенціями в цьому етапі є підведення підсумків життя, тобто як такого внутрішнього мотивування до усвідомленого розвитку вже не можемо виявити.

Дорослість і зрілість є одним з найтриваліших періодів онтогенезу, який визначений достатнім ступенем відповідальності та самостійності зрілої особистості в умовах її повноцінної реалізації. Дорослою можна вважати людину, яка в житті поводить усвідомлено і відповідально.

Тому відкинемо для дослідження етапи від немовля до шкільного віку включно,

бо цим етапам в цілому притаманне знайомство з собою і світом, і тоді говорячи про такий аспект як “свідомий вибір напрямку саморозвитку”, розуміємо, що у дитини його не може бути а значить цей вік в цьому дослідженні теж не розглядатимемо.

Усі ці етапи, описані Еріком Еріксоном насправді позначають не тільки певні переходи і якості набуті протягом їх тривання, а і те що переходах майже завжди неминуча криза розвитку, яка є зовсім природним процесом, як спусковий гачок який активує початок перевірки на “пройденість” етапу розвитку. Вона дозволяє проаналізувати пройдений етап.

Думаю що великий розбіг в етапах між дитинством і дорослістю пов'язан з тим, що кількість криз значно більша ніж у дорослому віці. Також, через те, що кризи дітей досить нормовані за типізацією та часовими проміжками, вони до певного проміжку досить схожі. А життя дорослої людини може дуже відрізнятись в залежності від виборів людини свого шляху.

По третє, що найбільше стосується викладеного матеріалу в даній роботі, це те, що наступний парадокс: якщо дорослішання та кризи це природній процес, звідки людина отримує травмування? Відповідь дуже проста - на кожний такий перехідний етап в людини має бути досить ресурсу щоб його здійснити. У випадку якщо ресурсу немає в цьому місті ймовірна травматизація.

Говорячи про проблематику криз дорослої людини, згадаємо К. Роджерса[8], який зазначав, що для того, щоб доросла людина успішно проходила кризи в своєму житті, та реалізовувала на повну свій потенціал, вона має бути здатна створити певні умови. Серед найважливіших: підтримка, безумовне прийняття та щирість. Його модель, отримала назву “модель зростання”.

Тобто за його словами в фокусі зовнішні ресурси, які можуть допомогти пройти певний віковий етап розвитку людини. При чому мова тут йде не про те, що без них, пройти його неможливо, а якраз навпаки, про те що проходження буде якісніше, швидше, або легше.

Також перед сучасниками постає ще більше викликів, які вимагають від них постійного розвитку в таких аспектах, як стосунки, самодетермінація, зрілість та усвідомлення власних можливостей для самоактуалізації. В той же час досягнення науки, техніки, медицини й інформатизації розширюють можливості людського життя.

В цьому контексті в своєму навчальному посібнику Т.М. Дзюба, О.Г. Коваленко[16] пишуть про те обізнаність в темі розвитку і подолання вікових криз, а також повноцінна здатність дорослої людини до саморозвитку, продовжують людське життя, через вироблення психологічної резистентності до спонтанності буття.

У науковій літературі термін "вікова когорта" дослідники Рональд Л. Кларк, Генрі Дженкс, Ерік Еріксон, Барбара Беннетт Ліндт використовували для визначення змін в межах різних поколінь. Когорта охоплює велику групу людей, які народилися в один період і мали спільний досвід історичних чи соціальних подій. Для представників однієї когорти характерними є нормативні події та кризи, які зазвичай припадають на подібний за віком період життя.

Розвиток дорослої особистості значною мірою залежить від інтелектуальної діяльності. Однак, дійсно, у зрілому віці можливий спад інтелектуальної активності порівняно з попередніми періодами. За результатами дослідження Hertzog та співавторів [19], швидкість занепаду інтелектуальних функцій у літньому віці може суттєво варіюватися залежно від ступеня когнітивного

насичення.

Жан Піаже та Річард Нісбетт аналізували в своїх роботах, що психічний розвиток людини супроводжується формуванням її ментального досвіду, який проявляється у трьох основних формах: ментальні структури, ментальний простір і ментальні репрезентації.

Ментальні структури — це система психічних утворень, яка сприяє сприйняттю, трансформації та управлінню інформацією, що надходить з оточення. Когнітивний компонент досвіду спрямований на організацію сприйняття, обробки, систематизації та відтворення інформації.

Аналізуючи наведений матеріал, розумію, що маю також цікавий практичний приклад того, про що я пишу в цій роботі. Через свій багатий минулий досвід в сфері інтернет-маркетингу і гештальт терапії, час від часу мене запрошують на онлайн-курси розповісти просвітницькі лекції, або провести тренінги на різноманітні теми пов'язані з темою саморозвитку або самоменеджменту. Говорячи ж про реальні очікування, зазвичай це все більше по поради на тему “як впоратись з емоціями протягом інтегрування знань на практиці”.

Мій принцип такий, що важливо залишаючись в реальності, балансувати в контексті постійного розуміння цілі, мотивації і рефлексії на тему інтеграції нового досвіду.

Приведу приклад: припустимо, що дівчина, яку звать Х це типова учасниця такого курсу. Так от Х тільки що закінчила університет, має певні навички в графічному дизайні (hard skills), ну і звісно прагне заробляти мільйони, як це пропагандується усюди в соціальних мережах зараз. Але можливо, що Х готова йти до цієї великої мети через маленькі “під-мети”, тобто її мета на власне курс - знайти 1-2 перші замовники і почати працювати з ними, паралельно Х вчиться

таким навичкам як: комунікація, продажі, розуміння і відстоювання кордонів, формування самоцінності, навичка перемовин, навичка дотримання строкових зобов'язань, і взагалі брати відповідальність за результати власної роботи, і звісно навичка саморозвитку в необхідній сфері (тобто soft skills).

Усі ці навички, в картині світу Х розглядаються з мета позиції я-“Я-Дорослий”, замовник навпроти-“Він-Дорослий”. Але на жаль крім ідеальної позиції за вірогідністю частіше зустрічається “Я-Дорослий” - “Він-Дитина”, “Я-Дитина”-“Він-Дорослий”, “Я і Він - дитина”. Розуміємо, що в реальному житті не всі люди проходять успішно кризи дорослішання, здобувають певні артефакти і стають зрілими особистостями, а навіть якщо людина перед нами досить психологічно зріла, завжди є змінна, яку не можна виключати.

Цю змінну ще називають “тригером”, або “активуючим гачком”. Вона актуальна для будь яких типів відносин і для будь якого віку зрілої людини. Адже саме цей тригер-гачок не може бути контрольований і запобігти і передбачити його край важко.

Він і стає тим чинником через який варіацій хто з якої мета-позиції в конкретному діалозі спілкується, може бути велика кількість.

У 2022 році, в жовтні компанією "Gradus"[29] було виявлено, що лише 2% звертаються за психологічною допомогою. І тут давайте візьмемо до уваги що рівень стресу і напруження через війну дуже виріс у суспільстві, а саме за результатами опитування: війна, як фактор який викликає стрес у людей, за результатами опитування досягнув 72%. Вважаю що ці цифри на сьогоднішній день вирости досить серйозно.

Отже, цей фактор сильно вплинув на рішення звернутись до спеціаліста, і ще в цю цифру додані приблизно 5000 людей, які є офіційними психологами( спільна

цифра з усіх зареєстрованих спільнот і напрямів психології в Україні, адже для практикуючого спеціаліста відвідувати психолога - є обов'язковим).

Завдяки цим дослідженням можемо зрозуміти яка маленька кількість людей з усього суспільства України обізнані про свої психологічні травми, як обходитись з ними і емоціями викликаними різними тригерами протягом повсякденного життя. Тобто зіткнутися з неадекватною реакцією дуже легко.

Отже вертаючись до суті самого прикладу, саме через ці показники, коли на таких навчальних курсах заходить тема про комунікації вважаю за необхідне дати розгорнуту інформацію про різні види випадків. Адже якщо ти обізнаний - значить озброєний. А якщо зовсім по-простому, то проінформованість може запобігти неконтрольованій реакції в випадку неочікуваного повороту подій протягом комунікації.

Взагалі, за аспектами розрізняють 3 види психічного розвитку людини (Мал. 2.1.1)[10]: за долею співвідношення біологічного і соціального компонентів, за активністю індивіда, за неперервністю чи дискретністю психічного розвитку.

<b>співвідношення ролі біологічного та соціального факторів у психічному розвитку</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• біологічні фактори превалюють над соціальними,</li> <li>• обидва фактори однаково важливі,</li> <li>• соціальні фактори переважають над біологічними</li> </ul>
<b>активність чи пасивність індивіда у психічному розвитку</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• індивід є активною істотою, відіграючою основну роль у власному психічному розвитку,</li> <li>• розвиток психіки індивіда зумовлений впливом інших людей та зовнішніми обставинами</li> </ul>
<b>неперервність чи дискретність психічного розвитку</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• різні форми психіки поступово нашаровуються одна на одну, кількісно накопичуючись,</li> <li>• психіка розвивається поетапно, накопичуючи якісні перетворення</li> </ul>

Мал 2.1.1 Аспекти диференціації теорій психічного розвитку

Саморозвиток, психологічний та біологічний розвиток допомагають людині опанувати такі неочікувані випадки прямо в моменті їх виникнення. Щоб це було можливо зробити, зазвичай люди користуються наступним алгоритмом дій, його в своїх роботах вказував К. Роджерс, аналізуючи їх, і спираючись на власний досвід, я б виділила наступні етапи :

Предетап: обізнаність про себе свої сильні сторони особистості і травмовані участки психіки, які вже вилікувані але ж залишаються там, або ще не загоєні взагалі) .

Перший етап(Рефлексія): використання навички саморозвитку такої як рефлексія, для визначення мета позиції себе, опонента та потреб себе і його в цій комунікації.

Другий етап(Аналіз): в залежності від того, в кого стався такий спусковий момент і в залежності від того чи узгоджені обидві мети цієї комунікації можна продовжувати далі.

Третій етап(Комунікація): важливо використати усю отриману в попередніх етапах інформацію. І в залежності від мети розмови продовжити комунікацію.

Люди в дорослому етапі життя прагнуть досягти певного ступеню реалізації, це повністю природній етап, який співпадає з їх віком. Для цього вони розуміють що їм потрібні не просто нові навички, вони повинні навчитися саморозвитку, в контексті актуалізації бракуючих “інструментів” для впливу на певну сферу життя.

Для того, щоб впровадити якийсь з аспектів саморозвитку, людина має подолати певний рівень напруги який позначає стрес і сигналізує певний ріст особистості.



Отже я маю на меті на різних освітницьких курсах спростувати ідею про те, що саморозвиток це шлях, який буде легкий по своїй суті, або що можливо досягти такої цілі, коли все навколо стає “легко”. Навпроти я завжди чесно кажу про переваги стати на цей шлях і даю певні поради як підготуватися заздалегідь, щоб зіткнувшись з великим обсягом стресу, людина не отримала психологічну травму, а змогла позитивно асимілювати новий досвід.

Звісно, в кожній людині, залежно від її запиту і особливостей будуть різні запобіжні міри, але з універсальних можу виділити наступні:

- спортивні вправи;
- підтримуюча середа;
- планування життя;
- рефлексія;
- режим дня, сну та їжі;
- збалансоване харчування.

Ці поради виявляються зараз у попиті, адже більшість українці переживають високий рівень стресу останні три роки. І якщо ми кажемо наприклад за вимушено переселених осіб, то ці пункти можуть допомогти адаптуватися в новому місці з найменшими втратами ресурсів, наскільки це взагалі можливо.

Додаткову увагу варто звернути на планування як цільовий інструмент для розвитку особистості. Цей метод набуває своєї ваги в умовах невизначеності, оскільки дозволяє збільшити психічну резистентність на впливи хаотичних подій життя. Разом з цим, розділяти великі цілі на дрібніші завдання, які можна реалізувати протягом тижня чи місяця може допомогти як упорядкувати час, так і дає психіці відчуття контролю над ситуацією.

Але якщо ми розглядаємо життя людини як систему розвитку, стратегічне планування становиться досить владним до впливу аспектом. Людина дійсно має змогу змінити в своєму житті досить багато. Наприклад спланувавши нові звички які вона буде впроваджувати з певною регулярністю, певну кількість часу і таким чином психіка може спиратись на це, і такий фактор стресу якраз буде рушійним до розвитку, а не травмуючий людину досвід.

Отже, за Еріком Еріксоном, помірний стрес є необхідним для психіки дорослої людини, оскільки він активує та стимулює її. У процесі подолання стресових ситуацій особистість розвиває стратегії адаптивної поведінки, що дозволяє ефективно вирішувати життєві проблеми і зберігати психічне здоров'я.

І дійсно, все менше молодих людей свідомо устримлені в період “першої дорослості” заводити сім'ї, і все більше їх цікавить становлення на ноги, закриття потреб, відповідальність. Чи ця тенденція знову ж таки пов'язана зі свідомим вибором чи це тільки про вплив страху нестабільності і продиктовані бажанням контролю власного життя.

## **2.2 ДОРΟΣЛА ОСОБИТСІСТЬ ЯК СУБ'ЄКТ САМОРОЗВИТКУ**

Увага до феномену саморозвитку зумовлена його визначальною роллю в житті особистості, по своїй суті це активне включення зрілої особистості в процес власного життєтворення. Підсумовуючи праці Д. Гольмана, Е. Еріксона, К. Роджерса, були виявлені спільні чинники на підставі яких можна досліджувати термін «психологічної зрілості» дорослої особистості: можливість здійснення самоконтролю, самоменеджменту та розуміння своїх емоцій і потреб.

В словникових джерелах[1], суб'єкт - істота, здатна до пізнання навколишнього світу, об'єктивної дійсності і цілеспрямованої діяльності.

Отже, суб'єктом може виступати психологічно зріла особистість, має бажання

проявляти відповідальність за своє життя, та здатність брати відповідальність за те що вона робить, можливість взяти відповідальність за тих об'єктів, що існують в її житті(наприклад діти, домашні тварини тощо), утримувати емоційну рівновагу. Така людина здана бути гнучкою, адаптивною, вона має розвинену емпатію. "Соціальна зрілість" визначає здатність людини виконувати соціальні ролі та обов'язки.

Віктор Франкл[30] визначав важливість автономії особистості як силу, яка дозволяє знайти сенс і мету життя навіть під час важких страждань. Письменник говорив, що людина завжди вільна у виборі свого ставлення до ситуації, навіть якщо зовнішні факти, та її наявне оточення від неї не залежать. Він вважав це основою справжньої автономії особистості, це і стає тим важливим аспектом який допомагає людині психологічно долати кризи в житті.

Зараз підхід Віктора Франкла часто використовують в якості поради в медіа просторі, на приватних консультаціях, на лекціях я теж чула цей принцип неодноразово. Його можливо почути в такій інтерпретації як “В часи невизначеності, важливо фокусуватися на тих маленьких справах, на які дійсно можливо вплинути”. Або “Якщо не можеш змінити ситуацію, зміни свій погляд на неї”.

З точки зору прикладного аспекту цього питання, на мою думку, цей принцип дійсно можливо використовувати як інструмент самодопомоги. Однак, вважаю важливим залишати обидві частини усвідомленими - і певну кількість психічного матеріалу, на який прямо зараз неможливо вплинути, і залишається лише змінювати відношення до нього, і другу частину в якій важливо визнавати що від того що я змінюю відношення сам матеріал не зникає.

“Акмеологія” - наука про закономірності та шляхи самовдосконалення особистості та професіоналізму. “Акме” за визначенням означає досягнення людиною своєї зрілості, як мети індивідуального розвитку як суб'єкта діяльності.

Франкл підкреслював, що людина реалізує свою автономію, коли знаходить сенс життя через творчість, досвід чи навіть через страждання.

Формування чітких та досяжних цілей є важливим етапом у процесі саморозвитку. Цілі виступають як вказівник шляху, який направляє зусилля особистості на певні завдання. Добре визначені цілі це ті які можуть бути: чіткими, вимірними, досяжними, реалістичними та обмеженими у часі.

В своїй роботі “Шість стовпів самооцінки”, автор Натаніель Бранден[18] описував вплив рівня самооцінки дорослої людини на процес її саморозвитку. Він вважав очевидним, що самосприйняття є визначальним моментом у процесі формування особистості.

Внутрішні бар'єри є одними з основних перешкод на шляху до саморозвитку. Низька самооцінка, як писав Н. Бранден[18], змушує людину сумніватися у власних силах і можливостях. Подолання бар'єрів вимагає усвідомлення своїх внутрішніх проблем, цілеспрямованої роботи над ними, і звісно, за потреби, звернення до фахівців: психологів, коучів, менторів і інших спеціалістів допомагаючих професій.

Автор також вказує практичні поради для підвищення рівня самооцінки, яка на його думку на пряму залежить не від зміни мислення, а саме від дії. Шість практик, які автор описував в своїй книзі, як практичні рекомендації, це самоприйняття, самовідповідальності, самоствердження, цілеспрямоване життя, чесність з собою. Він описує термін "практика", як вироблення певного режиму усвідомленого використання тієї чи іншої дії із наведених, але важливо щоб це

було щоденно і згодом стало стилем людини. Він пропонує переводити згодом ці дії в “образ буття” в якому ці практики стають просто невід’ємною частиною.

На мою думку описані Н. Бранденом практики дійсно суттєві, і можуть розвинути усвідомлення особистості певного процесу розвитку самооцінки, над яким вона працює, однак все ж це залишається дуже суб’єктивною практикою. І також, вважаю, що дійсно можна сказати що це стає способом життя людини, коли самооцінка не залежить лише від соціальних факторів, а за автором усі ці практики спрямовані на самостійне опрацювання.

Американський психолог Мартін Селігман [17], приверженець психології щастя та позитивної психології, визначив компоненти зовнішніх перешкод у процесі самовиховання дорослої особистості. Це ті фактори, на які особистість вплинути не може, але вони навпаки можуть вплинути на її можливості самовдосконалення. Наприклад, економічні умови можуть обмежити необхідні ресурси, такі як освіта, навчання або навіть час і простір для самовдосконалення. Також саме він ввів поняття “перфекціонізму” в якому бачив розвинення сильних сторін як результат усвідомленого вибору.

Бажання подолання внутрішніх бар’єрів, вимагає в першу чергу їх усвідомлення та застосування найефективніших із доступних стратегій. Практично доведено, що для цього ефективними стають напрями з використанням технік КПТ, розвитку навичок тайм-менеджменту та самоменеджменту.

Доросла особистість, яка активно займається саморозвитком, має більше шансів на успіх і в інших сферах свого життя. Наприклад, саморозвиток допомагає формуванню професійної компетентності. Дорослі співробітники постійно займаються самоосвітою та працюють над своїми навичками, щоб бути конкурентоспроможними та відповідати новим вимогам технологій, що швидко

змінюються(soft skills).

По-друге, саморозвиток допомагає людям адаптуватися до соціальних змін. В умовах глобалізації та швидкого розвитку гнучкість і здатність до адаптації передбачає набуття навичок критичного мислення, креативності та здатності долати невизначеність.

По-третє, саморозвиток значно підвищує рівень щастя та відчуття благополуччя, завдяки здатності ефективному керуванню своїми ресурсами.

Невизначеність, у якій живе більшість українців, змушує людей працездатного віку, тобто від 18 до умовного віку 65 років, вивчати нові мови, змінювати професію та отримувати нові навички. Через перевантаженість, стреси, погіршення стану здоров'я або фінансового становища людей, ситуація набуває не просто статусу “виклика”, а переростає в статус “катастрофи”. Кількість людей, які б могли знаходити сили і продовжувати знаходити позитивну мотивацію, та позитивні сторони в тому що вони роблять, зменшується.

М. Боришевський[24], визначав саморозвиток, як певну психічну діяльність суб'єкта, спрямовану на навколишнє середовище з метою приведення внутрішнього і зовнішнього в людини до гармонії.

В.М. Ямницький[11], писав в своїх наукових роботах про термін "життєтворчості", як про посилення рис характеру людини, які призводять до розпаду старої установки і створюють нову. Він доводив в своїй статті "Системний аналіз життєтворчості особистості", що до життєтворчості здатна особистість, якій присутня адаптивність, та суб'єктна активність.

## ВИСНОВКИ ДО 2 РОЗДІЛУ

Психологічні особливості розвитку особистості у дорослому віці вийшло підтверджують важливість усвідомленого підходу до саморозвитку. Актуальність теми і предмету розглянутій в цій роботі підтверджуються тим, що процес саморозвитку - це психічний процес, який в свою чергу інтегрується у загальний процес розвитку людини. Характерними рисами якого виступають: здатність адаптуватися до життєвих криз і використовувати отриманий досвід для викарбовування необхідних якостей особистості.

За теорією Е. Еріксона, саморозвиток є одним із інструментів, за допомогою якого можливе успішне проходження вікових етапів, і як наслідок отримання певних артефактів кожного з етапів дорослішання.

Теоретично було доведено, що для особистості, усвідомлення кризових етапів і цілей кожного такого вікового етапу дозволяє як підтримувати психологічну рівновагу, так і легше досягати певних цілей у самореалізації.

Проведений аналіз показує, що ключовими факторами успішного протікання процесу саморозвитку можуть бути:

- позитивне самоприйняття;
- адаптивність і креативність;
- підтримуюче соціальне середовище та можливість використання зовнішніх ресурсів.

Було виокремлено низку внутрішніх ресурсів особистості, які допомагають протіканню процесу саморозвитку, це: внутрішня мотивація, рефлексія та відповідальність за свої дії.

Визначено, що самоактуалізація впливає на успішність розвитку особистості в дорослому віці. Теоретичний аналіз існуючих психологічних концепцій підтверджує, що самоактуалізація є фундаментальним аспектом особистісного розвитку, який широко досліджується у сучасній науці. Увагу цьому феномену

приділяють зокрема у працях таких авторів, як А. Маслоу та К. Роджерс, В.М. Ямницький, Н. Бранден. Цей напрямок залишається одним із найважливіших у вивченні особистісного потенціалу та його реалізації в умовах сучасного світу.



## **РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ САМОРОЗВИТКУ дорослих ЛЮДЕЙ**

### **3.1.ХАРАКТЕРИСТИКА МЕТОДИК ТА ОРАГНІЗАЦІЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ**

Метою цього дослідження є аналіз факторів, що впливають на саморозвиток людини, з урахуванням вікових особливостей. Основний акцент зроблено на вивченні взаємозв'язку самооцінки, мотивації та самоактуалізації, що впливають на бажання індивід до змін у житті, і сприяють процесу саморозвитку. Для досягнення поставленої мети мною в цій роботі було використано такі методики: САМОАЛ, УСК та СЖО, та анкетування, які дозволили оцінити рівень самооцінки, самоконтролю та загальної життєвої задоволеності респондентів.

З метою організації опитування сучасним і більш зручним способом, було прийнято рішення про створення опитування в сервісі Google Forms, в якому було розроблена адаптація всіх 3х методик тестування і анкетування.

Методики, обрані для цього дослідження були ретельно обрані через свої безпосередні переваги:

- стандартизована організація опитування;
- співвідношення з темою дослідження;
- можливість автоматизованої обробки результатів завдяки розробленому на етапі підготовки програмному коду, який враховує особливості тестів.

УСК (Рівень суб'єктивного контролю) або опитувальник Джуліана Роттера[20]: зазначає наявність контролю над важливими подіями, інакше кажучи досліджується - рівень особистої відповідальності. В основі його лежить розрізнення двох локусів контролю - інтернального і екстернального і, відповідно, двох типів людей - інтерналів і екстерналів.

Інтернальний - такий тип, коли людина вважає, що ті події, що відбуваються з нею у житті залежать насамперед від її особистісних якостей (компетентності,

цілеспрямованості, рівня здібностей тощо) і є закономірними наслідками її власної діяльності.

Екстернальний - такий тип, коли людина переконаний, що її успіхи і невдачі залежать насамперед від зовнішніх обставин - умов навколишнього середовища, дій інших людей, випадковості, везіння чи невезіння і т. д.

1. Шкала загальної інтернальності - ІО. Вказує на рівень суб'єктивного контролю. Ці респонденти вважають, що результатом їх власних дій є більшість подій в їх житті, і здатність їми керувати, і, таким чином, вони відчувають свою власну відповідальність за те, як складається їхнє життя. Низький показник за шкалою ІО відповідає низькому відповідно рівню суб'єктивного контролю. Такі люди, вважають себе нездатними контролювати зв'язок і думають, що більшість подій і вчинків є випадковими або залежать від зовнішніх подразників.

2. Шкала інтернальності в області досягнень - ІД. Високі показники за цією шкалою відповідають високому рівню суб'єктивного контролю над позитивними забарвленими випадками у житті. Такі люди вважають, що вони самі домоглися всього того гарного, що було і є в їх житті, і що вони здатні з успіхом наближати свої цілі в майбутньому. Низькі показники за шкалою ІД свідчать про те, що людина приписує свої успіхи, досягнення все більше зовнішнім обставинам - везінню, щасливій долі або допомозі інших людей.

3. Шкала інтернальності в області невдач - ІН. Високі показники за цією шкалою говорять про підвищене почуття суб'єктивного контролю у відповідь до негативних подій і ситуацій, що проявляється у схильності звинувачувати самого себе в різноманітних неприємностях. Низькі показники ІН свідчать про те, що людина схильна приписувати відповідальність за подібні події іншим індивідам або вважати ці події результатом невдачі.

4. Шкала інтернальності в сімейних відносинах - ІВ. Високі показники визначають, що респондент вважає все більше себе відповідальною за події, що відбуваються в її сімейному житті. Низький ІС вказує на те, що суб'єкт вважає не

себе, а своїх партнерів або родичів причиною значущих ситуацій, що виникають у його родині.

5. Шкала інтернальності в області виробничих відносин - ІІ. Високий ІІ свідчить про те, що людина вважає свої дії важливим чинником розподілення власної діяльності, у складних відносинах в колективі, у своєму просуванні і т. д. Низький ІІ вказує на те, що людина схильний надавати більшого значення зовнішнім обставинам - керівництву, товаришам по роботі, невдачі.

6. Шкала інтернальності в області міжособистісних відносин - ІІМ. Високий показник ІІМ свідчить про те, що людина вважає себе в силах контролювати свої особисті відносини з іншими людьми, здатна інтегрувати до себе повагу. Низький ІІМ, навпаки, вказує на те, що людина не може вільно розвиватись в темі соціалізації і схильна вважати свої міжособистісні стосунки результатом активності партнерів.

7. Шкала інтернальності стосовно здоров'я і хвороби - ІІЗ. Високі показники свідчать про те, що людина вважає себе все більше відповідальною за своє здоров'я: якщо вона хвора, то звинувачує в цьому саму себе і вважає, що одужання багато в чому залежить від її дій. Людина з низьким показником за цією шкалою вважає здоров'я і хворобу результатом повного випадку і сподівається на те, що одужання прийде саме собою або за допомоги сторонніх людей, як то наприклад лікарів.

САМОАІ (Визначення рівня самоактуалізації особистості)[21]:

Знаючи рівень свого бажання до самоактуалізації, індивід завжди може чіткіше визначити стратегію життєвого шляху і оцінити успіхи, міра яких, як вважає Абрахам Маслоу, ці потреби в задовольняються лише за умов задоволення інших потреб і, передусім, фізіологічних.

Першу спробу виміряти рівень самоактуалізації здійснила учениця А. Маслоу Еверетт Шострем, вона опублікувала в 1963 році опитувач РОІ (Personal Orientation Inventory). В нього ввійшли 2 шкали: перша (тимчасова), яка вказує на те, скільки людина схильна жити в "моменті тут і зараз", не і друга (опори чи

підтримки), яка вимірює здатність особистості мати опору всередині себе. Крім того, ще було 10 додаткових шкал, які вимірювали такі якості, як самоповага, спонтанність, здатність до творчості, буттєві цінності, позитивність поглядів на природу людини та ін.

Саме в цій дипломній роботі я використала адаптацію теста - опитувальник САМОАЛ. Ця методика була розроблена з урахуванням специфічних особливостей самоактуалізації. Перший варіант САМОАЛ створювався в 1983-1994 р.р. і в його стандартизації та валідизації взяв участь психолог О. В. Лазукін.

Сам опитувальник складається з 100 питань, які мають відповідь “А” або “Б”, також у опитувальника є ключ за яким мають проходити прорахунки. Кількість збігів відповідей з ключем № 1 визначає загальний рівень самоактуалізації особи у відсотках.

Опис	шкал	опитувача	САМОАЛ
1.	Шкала орієнтації в часі	вказує, що людина живе сьогоднішнім днем, не відкладаючи плани “на потім” і не згадує постійно про “краще минуле”.	Високий результат вказує на осіб, що розуміють цінність життя “тут і зараз”,. Низький результат вказують на людей, заглиблених в минуле думками, підозрілі і тривожні.
2.	Шкала цінностей.	Вищий бал за цією шкалою свідчить, що людина поділяє цінності особи, яка самоактуалізується, до їх числа Абрахам Маслоу відносив такі, як істина, добро, краса, цілісність, відсутність роздвоєності, життєвість, унікальність, досконалість, досягнення, справедливість, порядок, простота, легкість	без зусиль, гра, самодостатність.
3.	Погляд на природу людини.	Ця шкала описує віру в людей, в здатність людських можливостей.	Низький показник може вказувати на прихильність людини брехати, недовіра до інших, упередженість в деяких питаннях. Високий навпроти, може вказувати як стала основа для щирих гармонійних міжособистісних стосунків, природна симпатія, довіра до людей, чесність, неупередженість, доброзичливість.
4.	Висока потреба в пізнанні	характерна для індивіда, що самоактуалізується, зазвичай відкритий до свіжих вражень.	Ця шкала описує спроможність до миттєвого пізнання – бажання нового, цікавість, не пов'язаний прямо з задоволенням різних потреб.
5.	Прагнення до творчості	або креативність	– обов'язковий атрибут

самоактуалізації, яку можна назвати творчим відношенням до життя.

6. Автономність. Це поняття тяжіє до таких рис, як життєвість (aliveness) і самопідтримка (self – support) у Ф. Перлза, спрямованість зсередини (inner – directed) у Д. Рисмена, зрілість (ripeness) у К. Роджерса. Особа, яка самоактуалізується автономна, незалежна і вільна, однак це не означає відчуження і самотності. В термінах Е. Фромма автономність – це позитивна “свобода для”, що відрізняється від негативної “свободи від”.

7. Спонтанність – це якість, упевненості в собі і довіри до навколишнього світу, властивих для людей, які є самоактуалізованими. Високий показник за шкалою спонтанності свідчить про те, що самоактуалізація стала способом життя, а не є мрією чи прагненням. Здатність до спонтанної поведінки обмежується культурними нормами, в природному вигляді її можна спостерігати хіба що у маленьких дітей. Спонтанність співвідноситься з такими цінностями, як свобода, природність, гра, легкість без зусилля.

8. Саморозуміння. Високий показник за цією шкалою свідчить про чутливість, сензитивність людини до своїх бажань і потреб. У таких людей не формуються психологічні захисти, що заважають людині адекватно сприймати і оцінювати себе, вони не схильні підмінити власні смаки і оцінки зовнішніми соціальними стандартами. Показники за шкалою саморозуміння, спонтанності і аутосимпатії, як правило, пов'язані між собою. Низький бал за шкалою саморозуміння властивий людям невпевненим, які орієнтуються на думку оточуючих. Д. Рисмен називав таких “орієнтованими ззовні” на відміну від “орієнтованих зсередини”.

9. Аутосимпатія – природна основа психічного здоров'я і цілісності особи. Низькі показники мають люди невротичні, тривожні, невпевнені в собі. Аутосимпатія зовсім не означає тупої самовтіхи або некритичного самосприйняття, це просто добре усвідомлена “Я-концепція”, що служить джерелом сталої адекватної самооцінки.

10. Шкала контактності вимірює товариськість особи, її спроможність до встановлення тривалих і доброзичливих стосунків з оточуючими. В опитувачі САМОАЛ контактність розуміється не як рівень комунікативних здібностей особи або як навички ефективного спілкування, а як загальна схильність до взаємнокорисних і приємних контактів з іншими людьми.

11. Шкала гнучкості в спілкуванні співвідноситься з наявністю або відсутністю соціальних стереотипів, спроможністю до адекватного самовираження в спілкуванні. Високі показники свідчать про автентичну взаємодію з оточуючими, спроможність до саморозкриття. Люди з високою оцінкою за цією шкалою орієнтовані на особистісне спілкування, не схильні до фальшу або

маніпуляцій, не змішують саморозкриття особи з самопредставленням — стратегією і тактикою управління створюваним враженням. Низькі показники характерні для людей ригідних, негнучких, не впевнених у власній привабливості, в тому, що вони цікаві співрозмовнику, та спілкування з якими може приносити задоволення.

СЖО (Тест сенсо-життєвих орієнтацій)[22]: Тест сенсо-життєвих орієнтацій є адаптованою версією тесту "Ціль у житті" (Purpose-in-Life Test, PIL), розробленого Джеймсом Крамбо та Леонардом Махеліком. Методика була створена авторами на основі теорії прагнення до сенсу та логотерапії Віктора Франкла і мала на меті емпіричну валідацію низки ідей цієї теорії, зокрема концепцій екзистенціального вакууму та ноогенних неврозів. Суть цих концепцій полягає в тому, що невдача в пошуку людиною сенсу свого життя (екзистенціальна фрустрація) та відчуття втрати сенсу (екзистенціальний вакуум) стають причиною певного класу душевних захворювань — ноогенних неврозів, які відрізняються від раніше описаних видів неврозів. Спочатку автори прагнули довести: а) що методика вимірює саме ступінь "екзистенційного вакууму"; б) що це характерно для психічно хворих і в) що воно не є рівнозначним просто психічній патології. "Ціль у житті", яку діагностує методика, автори визначають як переживання індивідом онтологічної значущості життя.

Оригінальна методика у її остаточному варіанті є набором з 20 шкал, кожна з яких представляє собою твердження з двоїстим закінченням: два протилежні варіанти закінчення утворюють полюси оцінювальної шкали, між якими можливі сім градацій переваги. Досліджуваним пропонується вибрати найбільш відповідну градацію. Обробка результатів полягає в підсумовуванні числових значень для всіх 20 шкал та переведенні загального балу в стандартні значення. Підвищена послідовність градацій (від 1 до 7) чергується випадковим чином з зниженою (від 7 до 1), причому максимальний бал (7) завжди відповідає полюсу наявності цілі в житті, а мінімальний бал (1) — полюсу її відсутності.

Російськомовна версія тесту осмисленості життя (ОЖ) була розроблена і адаптована Д.А. Леонтьєвим (факультет психології МГУ) у 1986-1988 роках. Версія К. Муздибаєва була взята за основу і змінена за трьома параметрами:

1. Змінені та спрощені формулювання ряду пунктів із збереженням загального змісту.

2. Замість загального початку речення з двома варіантами закінчення були сформульовані пари альтернативних пропозицій з однаковим початком.
3. Асиметричну шкалу відповіді від 1 до 7 було замінено на симетричну шкалу - 3 2 1 0 1 2 3.

Це було зроблено для зменшення "прозорості" методики та усунення позиційних ефектів. Паралельно була перекладена на російську мову шкала пошуку смисложиттєвих цілей.

Результати аналізу підтверджують, що осмисленість життя індивіда не є однотипною структурою, і виділені фактори можна розглядати як складові сенсу життя людини. Вони поділяються на дві групи: смисложиттєві орієнтації (цілі в житті, насиченість життя та задоволеність самореалізацією) і фактори внутрішнього контролю.

Інтерпретація субшкал:

1. Цілі в житті. Оцінки за цією шкалою визначають наявність або відсутність у респондента планів або цілей на майбутнє, які надають життю сенс, спрямованість та перспективу. Низькі бали навіть при високому загальному рівні осмисленості життя свідчать про те, що людина живе теперішнім чи минулим, не плануючи майбутнє. Високі оцінки можуть характеризувати як людину з чіткими цілями, так і того, хто має нереалістичні плани, які не базуються на реальності та не підтримуються особистою відповідальністю.
2. Процес життя або інтерес та емоційна насиченість життя. Ця шкала відображає ідею про те, що сенс життя полягає в самому процесі існування. Вона вказує, наскільки людина сприймає своє життя як цікаве, емоційно насичене і змістовне. Високі оцінки при низьких за іншими шкалами характеризують гедоніста, який насолоджується сьогоденням. Низькі бали свідчать про незадоволеність теперішнім життям, хоча людина може знаходити сенс у спогадах або орієнтуванні на майбутнє.
3. Результативність життя або задоволеність самореалізацією. Оцінки за цією шкалою відображають оцінку пройденого життєвого шляху та те, наскільки людина вважає свою минулу діяльність продуктивною та осмисленою. Високі оцінки по цій шкалі при низьких за іншими можуть вказувати на людину, яка живе спогадами про минуле, яке надає сенс її теперішньому існуванню. Низькі бали можуть свідчити про незадоволення досягнутими результатами.
4. Локус контролю - Я (Я - господар життя). Високі оцінки за цією шкалою свідчать про те, що людина сприймає себе як сильну особистість, яка має

достатньо свободи для того, щоб створити своє життя відповідно до власних цілей і уявлень про його сенс. Низькі оцінки вказують на відсутність віри в здатність контролювати події власного життя.

5. Локус контролю - життя або керуваність життям. Високі бали свідчать про переконання в тому, що людина має можливість контролювати своє життя, приймати вільні рішення та втілювати їх у реальність. Низькі оцінки характеризують фаталізм, вірність у тому, що життя не піддається свідомому контролю, що свобода вибору є ілюзорною, а прогнозування майбутнього безглузде.

Вибір саме цих методик був зроблений, адже майже в кожній теорії пов'язаній з саморозвитком представлені в теоретичній частині цієї роботи, фігурує основні компоненти - відповідальність(інтернальність), самоактуалізація, та стабільна самооцінка. Усі ці 3 фактори присутні в обраних опитувальниках, і науково перевірені достовірністю досліджень.

Використання цих методик у моїй роботі допомагає детальніше проаналізувати ті аспекти які впливають на людське прагнення до саморозвитку. Завдяки охопленню різних сфер показників кожного опитувальника можливо проаналізувати і зробити висновки як ключові психологічні особливості, підтримують процес самовдосконалення в різних вікових категоріях людей. Комплексний підхід до вивчення таких аспектів, як самооцінка, самоактуалізація і відповідальність, дозволяє створити багатовимірний портрет респондентів у контексті їхнього прагнення до саморозвитку та досягнення поставлених цілей.

Для проведення емпіричного дослідження, була взята вибірка з 50 людей, віком від 18 до 65 років, українців за походженням. Пропорція між групами наступна, молодша група (18-40) складала - 24 респонденти, тоді як старша(40-65) - 26. Розподіл вибірки був зроблений відповідно за класифікацією Еріка Еріксона.

### **3.2.РЕЗУЛЬТАТИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ**

Процес саморозвитку дорослої особистості, як ми вже визначили в цій роботі, складає ключову роль в її житті. Людина займаючи більш активну позицію, і приймаючи рішення використовувати певні інструменти саморозвитку, стає особою як досягає кращих ресурсів і результатів. На кожному з етапів формування, особистість зазвичай проходить певні нормативні виклики згідно з її віком за дачами періоду. Тому ми задалися питанням, яка із вікових груп через



певні задачі їх віку може показувати більшу ймовірність використання усвідомленого процесу саморозвитку.

Для цього я висунула припущення, що респонденти молодшої категорії(18-40), які перебувають на етапі «першої дорослості», будуть спрямовані на міжособистісні зв'язки та активніший саморозвиток, що проявлятиметься у більш високих показниках тестів САМОАЛ і СЖО. Старші респонденти(40-65), на етапі зрілості, більше зосереджуються на самореалізації, що може впливати на високі бали за УСК.

Мета цього дослідження полягає у глибокому аналізі емпіричних даних, що стосуються процесу саморозвитку дорослої особистості, та виявленні взаємозв'язків між показниками здатності до орієнтації в часі, цінностей особистості, показників погляду на природу людини, потребі в пізнанні, креативності, автономності, спонтанності, саморозуміння, аутосимпатії, контактності, гнучкості в спілкуванні, показників сенсо-життєвих орієнтацій, а також інтернальності щодо таких сфер життя, як вектор інтернальності особистості в цілому, інтернальність в сфері досягнень, невдач, сімейних відносин, виробничих відносин, міжособистісного спілкування, сфері здоров'я та взаємозв'язку всіх цих показників з віком респондентів.

Проаналізувавши результати стандартизованих опитувальників, були отримані результати, які надалі я аналізувати виходячи із контексту гіпотези, де я припускала, що опитуванні молодшої групи(18-40), які перебувають на етапі «першої дорослості», спрямовані на соціальні досягнення і зв'язки та більш інтенсивний процес саморозвитку, що проявлятиметься у більш вищих показниках тестів САМОАЛ і СЖО. Старші ж респонденти(40-65) на мою думку, на етапі зрілості, більше зосереджуються на самореалізації, а також мають вже більш встановлені погляди на життя, ніж молодша група, що може впливати на вищі бали за УСК.

Провівши дослідження ми отримали наступні результати за опитувальником СЖО для молодшої групи(табл. 3.1), і для старшої групи(табл. 3.2)

Респондент	СЖО (Загальний бал)
Alice	90
Настя	80
Alena	74
Irine	74
Марія	94
Олексій Мішурнов	106
Daria	103
Сердюк Валерія	58
Євгенія	72
V R	93
Марія Іва	103
Юлія Хомутовська	92
Elina	126
Анна Сторчак	102
Ruslana	75
Євгенія Михайлова	105

Лиза	99
Марія777	80
Singer	123
Никита	77
Iryna R	115
Olena	106
Rira	95
Olya	99

Таблиця. 3.1. результати опитувальника СЖО молодшої групи

Респондент	СЖО (Загальний бал)		
Альона Глотова	98		
Сукач Тетяна Володимирівна	68		
Lena	94		
Сукач Віктор	97		
Olesia	82		
Ирина Блинова	68		
Дмитрієва Олена	81	Оксана	104
Сукач Сергей	134	Каліна	79
Баранова Ірина	80	Кузьменко Галина	103
Andrii Rudov	77	Камілла	126
Наталі	114	Марія	93
Сердюк Дмитро	111	Ельвіра Олександрівна	118
Олександр Накостенко	115	Микола Міталі	113
Наталія Цимбаліст	76	Яна Фісько	113
Аліса	105	Катерина Б.	95
Софія	94	Marina	125

Таблиця. 3.2. результати опитувальника СЖО старшої групи

Аналіз статистичних даних, отриманих за допомогою методики “СЖО”, не показав статистично значущу відмінність між старшою і молодшою групами. За результатами статистичного тесту були отримані наступні результати:

$$t = -1.0354, p=0.305;$$

Оскільки  $p$  перевищує рівень значущості 0.05, ми не відхиляємо нульову гіпотезу, що означатиме що статистично значущої різниці між 2 віковими групами за показниками методики “СЖО” не виявлено, що може вказувати. Респонденти обох опитаних груп, незалежно від віку демонструють високі показники за результатами тестування, середнє значення молодшої групи: 93.38, середнє значення старшої групи: 98.58. Це говорить про схожий рівень усвідомлення сенсу життя.

Відсутність статистичної відмінності між двома групами дозволяє припустити, що базові цінності, пов’язані зі смыслом життя, є універсальними і не змінюються суттєво з віком. Це може говорити про те, стратегії саморозвитку

можуть бути однаково ефективними для людей як у молодшому, так і в старшому віці.

Перейдемо до аналізу наступних результатів за методикою “САМОАЛ”, результати, які були отримані в ході тестування для молодшої і старшої групи наведені в таблицях 3.3 і 3.4 відповідно.

Респондент	Орієнтація в часі	Цінності	Погляд на природу людини	Потреба в пізнанні	Креативність	Автономність	Спонтанність	Саморозуміння	Аутосимпатія	Контактність	Гнучкість в спілкуванні
Alice	40,00	46,67	70,00	30,00	40,00	46,67	50,00	30,00	33,33	40,00	50,00
Настя	40,00	66,67	70,00	20,00	40,00	40,00	42,86	40,00	33,33	60,00	30,00
Alena	40,00	66,67	70,00	20,00	40,00	33,33	21,43	30,00	33,33	50,00	30,00
Irine	40,00	66,67	70,00	20,00	40,00	40,00	35,71	40,00	33,33	60,00	30,00
Марія	70,00	66,67	50,00	70,00	80,00	60,00	71,43	60,00	80,00	70,00	80,00
Олексій Мішурнов	80,00	80,00	70,00	40,00	73,33	66,67	42,86	60,00	60,00	50,00	40,00
Daria	80,00	60,00	30,00	50,00	66,67	73,33	57,14	60,00	80,00	70,00	80,00
Сердюк Валерія	30,00	60,00	40,00	30,00	73,33	46,67	64,29	40,00	60,00	50,00	40,00
Свгенія	20,00	40,00	30,00	50,00	46,67	26,67	42,86	40,00	33,33	50,00	40,00
V R	60,00	66,67	80,00	80,00	80,00	80,00	57,14	40,00	53,33	100,00	70,00
Марія Іва	60,00	73,33	60,00	40,00	60,00	46,67	35,71	30,00	53,33	60,00	60,00
Юлія Хомутовська	60,00	80,00	40,00	40,00	60,00	60,00	28,57	40,00	46,67	70,00	50,00
Elina	70,00	46,67	40,00	40,00	73,33	60,00	64,29	70,00	80,00	70,00	70,00
Анна Сторчак	50,00	60,00	40,00	40,00	33,33	53,33	42,86	50,00	53,33	40,00	70,00
Ruslana	50,00	53,33	40,00	50,00	73,33	20,00	57,14	60,00	66,67	50,00	40,00
Свгенія Михайлова	50,00	60,00	30,00	40,00	60,00	33,33	64,29	70,00	60,00	50,00	70,00
Лиза	70,00	80,00	60,00	70,00	73,33	66,67	50,00	70,00	46,67	100,00	80,00
Марія777	70,00	46,67	40,00	70,00	80,00	53,33	57,14	70,00	46,67	50,00	40,00
Singer	80,00	46,67	50,00	70,00	60,00	80,00	57,14	50,00	60,00	90,00	100,00
Никита	50,00	46,67	70,00	60,00	60,00	66,67	28,57	30,00	26,67	40,00	50,00
Група R	100,00	93,33	80,00	60,00	86,67	66,67	50,00	70,00	66,67	60,00	50,00
Olena	60,00	66,67	30,00	40,00	60,00	73,33	50,00	50,00	60,00	86,67	70,00
Riga	60,00	86,67	60,00	80,00	73,33	66,67	50,00	50,00	70,00	53,33	100,00
Olya	60,00	86,67	60,00	80,00	73,33	66,67	50,00	50,00	70,00	53,33	100,00

Таблиця. 3.3. результати опитувальника “САМОАЛ” молодшої групи у відсотках



Респондент	Орієнтація в часі	Цінності	Погляд на природу людини	Потреба в пізнанні	Креативність	Автономність	Спонтанність	Саморозуміння	Аутосимпатія	Контактність	Гнучкість в спілкуванні
Альона Глотова	50	73,33	80	40	66,67	40	28,57	50	60	60	50
Сукач Тетяна Володимирівна	50	66,67	60	50	53,33	40	42,86	42,86	70	66,67	60
Lena	60	66,67	40	70	73,33	40	35,71	35,71	40	26,67	50
Сукач Віктор	90	46,67	80	70	26,67	40	42,86	50	33,33	60	40
Olesia	20	60	0	20	60	20	14,29	40	13,33	20	20
Ирина Блинова	30	60	60	50	73,33	53,33	50	60	66,67	60	90
Дмитрієва Олена	50	46,67	40	50	66,67	13,33	21,43	20	13,33	30	50
Сукач Сергій	80	60	40	70	93,33	60	21,43	60	73,33	60	60
Баранова Ірина	60	53,33	80	50	46,67	13,33	21,43	40	26,67	60	40
Andrii Rudov	20	40	60	70	53,33	53,33	42,86	50	40	80	60
Натали	60	66,67	60	60	73,33	66,67	64,29	80	80	70	80
Сердюк Дмитро	80	73,33	20	80	73,33	80	42,86	70	66,67	60	70
Олександр Накостенко	60	60	90	60	60	46,67	42,86	50	80	80	90
Наталя Цимбаліст	70	86,67	70	40	80	60	50	80	86,67	60	60
Аліса	60	40	40	50	66,67	80	71,43	30	60	60	60
Софія	60	46,67	60	70	40	73,33	57,14	70	73,33	40	70
Oksana	50	66,67	20	40	60	40	28,57	30	26,67	40	50
КаліНа	40	86,67	30	50	73,33	60	50	60	66,67	70	80
Кузьменко Галина	70	86,67	60	60	93,33	26,67	35,71	20	40	50	70
Kamilla	70	66,67	80	70	73,33	46,67	28,57	20	46,67	40	40
Марія	50	80	50	70	86,67	53,33	28,57	30	46,67	50	50
Ельвіра Олександрівна	70	80	60	60	93,33	93,33	78,57	90	100	80	100
Микола Міталі	80	66,67	20	60	93,33	53,33	50	70	60	70	50
Яна Фісько	80	60	80	70	80	60	50	80	66,67	80	70
Катерина Б.	70	60	40	50	60	26,67	21,43	60	46,67	40	40
Marina	70	80	90	60	66,67	66,67	64,29	80	60	80	80

Таблиця. 3.4. результати опитувальника “САМОАЛ” старшої групи у відсотках

Аналіз статистичних даних, отриманих за допомогою методики “САМОАЛ”, не показав статистично значущу відмінність між старшою і молодшою групами за вимірюваними шкалами. За результатами статистичного тесту були отримані наступні результати(табл. 3.5):

Аліса	60	40	40	50	66,67	80	71,43	30	60	60	60
Софія	60	46,67	60	70	40	73,33	57,14	70	73,33	40	70
Oksana	50	66,67	20	40	60	40	28,57	30	26,67	40	50
КаліНа	40	86,67	30	50	73,33	60	50	60	66,67	70	80
Кузьменко Галина	70	86,67	60	60	93,33	26,67	35,71	20	40	50	70
Kamilla	70	66,67	80	70	73,33	46,67	28,57	20	46,67	40	40
Марія	50	80	50	70	86,67	53,33	28,57	30	46,67	50	50
Ельвіра Олександрівна	70	80	60	60	93,33	93,33	78,57	90	100	80	100
Микола Міталі	80	66,67	20	60	93,33	53,33	50	70	60	70	50
Яна Фісько	80	60	80	70	80	60	50	80	66,67	80	70
Катерина Б.	70	60	40	50	60	26,67	21,43	60	46,67	40	40
Marina	70	80	90	60	66,67	66,67	64,29	80	60	80	80

Показник	Молодша група(n=24) Середнє	Старша група(n=26) Середнє	t-критерій	p-значення	Значущість
Орієнтація в часі	57.92	59.62	-0.3319	0.7414	Ні
Цінності	64.45	64.62	-0.042	0.966	Ні
Погляд на природу людини	55.33	54.23	-0.1517	0.8801	Ні
Потреба в пізнанні	49.58	57.31	-1.6451	0.1065	Ні
Креативність	62.78	68.72	-1.3002	0.1997	Ні
Автономність	55.28	50.26	0.9466	0.3486	Ні
Спонтанність	48.81	41.76	1.6723	0.1010	Ні
Саморозуміння	50	52.64	-0.5172	0.6074	Ні
Аутосимпатія	54.44	55.51	-0.1933	0.8475	Ні
Контактність	61.39	57.44	0.7969	0.4295	Ні
Гнучкість в спілкуванні	60	60.77	-0.1319	0.8956	Ні

Таблиця. 3.5. результати статистичного аналізу показників “САМОАЛ” старшої і молодшої групи

Відсутність значущої статистичної відмінності за цими показниками може свідчити про те, що статистично значущої різниці між молодшою групою (18–40 років) і старшою групою (40–65 років) не виявлено. Це вказує на те, що базові особистісні риси та характеристики, які оцінюються тестом “САМОАЛ” в контексті впливу на процес саморозвитку залишаються перманентними незалежно від вікової групи.

Відсутність вікових відмінностей за шкалою “орієнтації в часі” може вказувати, що і молодші, і старші опитані респонденти однаково здатні цінувати момент “тут і зараз”, не акцентуючи надмірної уваги на минулих переживаннях чи надмірних очікуваннях від майбутнього.

Аналізуючи наступний показник, можна зробити висновок, що рівень прийняття універсальних цінностей підкреслює значущість таких цінностей за А. Маслоу, як істина, добро, краса, цілісність, відсутність роздвоєності, життєвість, унікальність, досконалість, досягнення, справедливість, порядок, простота, легкість без зусиль, гра, самодостатність, незалежно від етапу дорослості

особистості.

Результати за наступною шкалою “погляд на природу людини”, говорить про спільне усереднене(55.33 середнє значення молодшої групи і 54.23 середнє значення для старшої групи) ставлення до міжособистісних відносин у різних вікових групах.

Цікавість до нового та здатність до безкорисливого пізнання залишаються однаково вираженими серед обох груп, що свідчить про збереження допитливості та відкритості до досвіду незалежно від віку серед опитаних респондентів у вибірці.

Креативність та творчий підхід до життя виявився вираженою характеристикою обох груп на однаковому рівні( 62.78 для молодшої і 68.72 для старшої групи). Рівень творчості опитаних не залежить від вікової категорії, що підтверджує її універсальність як атрибуту самоактуалізації і саморозвитку.

Рівень незалежності та свободи у прийнятті рішень залишається стабільно помірним в обох групах(55.28 і 50.26). Це свідчить про те, що автономність як критерій психічного здоров'я однаково важлива на різних етапах життя.

Обидві групи демонструють подібний рівень спонтанності, що вказує на схожість у здатності до природного самовираження та вільної поведінки.

Розуміння власних бажань і потреб є опосередковано однаково(50 і 52.4) розвиненими якостями серед респондентів незалежно від віку.

Показники аутосимпатії та позитивного ставлення до себе залишаються стабільними в обох групах, що свідчить про схожі внутрішні показники гармонії.

Обидві групи демонструють схожий рівень схильності до побудови доброзичливих і гармонійних відносин, що вказує на універсальність цієї риси для різних вікових етапів.

Результати шкали комунікаційної гнучкості показують, що між віковими групами може бути умовно однакова кількість інтроєктів і упереджень. Таким чином, відсутність відмінностей свідчить про універсальність цього фактору на



процес саморозвитку на різних вікових етапах у дорослих людей. Це може означати, що потенціал саморозвитку збережений в обох групах, і заходи, спрямовані на розвиток комунікаційної гнучкості в спілкуванні, будуть потенційно однаково успішними для представників молодшої та старшої груп.

Таким чином робимо висновок про те, що самоактуалізація та пов'язані з нею елементи, такі як автономія, спонтанність, самоприйняття, є потенційно перспективними для покращення для людей всіх розглянутих вікових категорій і можуть каталізувати розвиток будь-якої вікової групи. Проте подальші рекомендації щодо теми саморозвитку як сфери дослідження можна було б перевірити на більшій вибірці, щоб довести деякі відмінності між суб'єктами, які виявилися статистично незначущими.

Аналізуючи результати тестувальника за методикою “УСК”, були отримані наступні результати опитаних респондентів(Табл. 3.6, 3.7):

Респондент	Io	Id	In	Ic	Ip	Im	Iz
Alice	9	6	5	4	3	2	2
Настя	9	4	8	6	2	2	2
Alena	9	4	8	6	2	2	2
Irine	7	3	7	5	1	2	1
Марія	9	8	7	5	5	2	1
Олексій Мішурнов	9	7	6	3	5	4	2
Daria	10	9	5	4	7	3	3
Сердюк Валерія	7	3	6	3	6	3	2
Свгенія	7	3	5	4	3	1	3
V R	8	4	7	2	5	3	2
Марія Іва	9	9	5	6	7	3	3
Юлія Хомутовська	9	9	4	5	5	2	3
Elina	9	9	6	7	4	3	3
Анна Сторчак	9	10	6	4	5	3	3
Ruslana	6	5	5	3	4	1	2
Свгенія Михайлова	10	10	10	6	7	4	3

Лиза	9	6	6	3	6	3	3
Марія777	6	4	3	6	3	1	1
Singer	9	9	7	8	6	3	3
Никита	6	5	5	4	4	1	2
Iryna R	10	10	7	6	6	4	2
Olena	8	8	6	4	4	2	2
Rira	8	6	6	3	6	3	3
Olya	8	7	5	2	6	4	2

Таблиця. 3.6. результати методики “УСК” молодшої групи

Респондент	Іо	Ід	Ін	Іс	Іп	Ім	Із
Альона Глотова	10	8	6	4	5	1	3
Сукач Тетяна Володимирівна	8	5	6	3	5	3	3
Lena	8	7	5	5	5	1	3
Сукач Віктор	10	10	7	6	6	2	4
Olesia	11	1	3	4	1	1	1
Ирина Блинова	8	8	9	7	5	4	3
Дмитрієва Олена	4	6	4	3	7	1	3
Сукач Сергей	8	8	8	2	7	4	3
Баранова Ірина	8	9	7	8	4	3	2
Andrii Rudov	5	4	6	3	4	2	3
Наталі	8	10	8	4	6	3	3
Сердюк Дмитро	10	10	8	6	4	3	3
Олександр Накостенко	8	7	5	4	6	3	4
Наталія Цимбаліст	9	11	10	7	7	4	3
Аліса	10	10	10	5	6	3	3
Софія	8	8	6	5	5	3	1
Oksana	7	8	4	6	5	1	2
КаліНа	8	8	9	5	7	4	4
Кузьменко Галина	8	9	6	5	6	3	2
Kamilla	5	7	9	6	6	3	1
Марія	9	8	10	7	8	3	3
Ельвіра Олександрівна	6	6	7	4	3	4	2
Микола Міталі	6	8	6	4	6	3	2
Яна Фісько	5	6	5	5	5	2	1
Катерина Б.	5	4	7	3	3	1	2
Marina	9	10	5	5	5	3	3

Таблиця. 3.7. результати методики “УСК” старшої групи

Аналіз статистичних даних, отриманих за допомогою методики “УСК”, не показав статистично значущу відмінність між старшою і молодшою групами і за вимірюваними шкалами в цій методиці. За результатами статистичного тесту були отримані наступні результати(табл. 3.8):

Шкала	Молодша група (n=24) Середнє	Старша група (n=26) Середнє	t-критерій	p-значення	Значущість
Іо	8.33	7.73	1.3328	0.1889	Ні
Ід	6.58	7.50	-1.3800	0.1740	Ні
Ін	6.04	6.77	-1.4759	0.1465	Ні
Іс	4.54	4.85	-0.7000	0.4873	Ні
Іп	4.67	5.27	-1.3328	0.1889	Ні
Ім	2.54	2.62	-0.2549	0.7999	Ні
Із	2.29	2.58	-1.2478	0.2181	Ні

Таблиця. 3.8. результати статистичного аналізу показників “УСК” старшої і молодшої групи

Результати дослідження за методикою “УСК” показали відсутність статистично значущих відмінностей. Це, у свою чергу, може свідчити про те, що ключові аспекти усвідомлення особистої відповідальності є універсальними і не надто змінюються з роками. Але, так як середні значення дещо відрізняються, можливо, саме це вказує на здатність учасників будь-якої вікової групи відчувати контроль над важливими життєвими подіями. Респонденти молодшого віку дещо більше впевнені, що їхні дії породжують події в їхньому житті, ніж респонденти старшого віку. Це може бути пов'язано з більш стабільною самооцінкою. І вважаю, що наведене дослідження доводить важливість розкриття потенціалу кожної із груп в сфері інтернальності.

Різниця між групами в сфері досягнень не є статистично значущою ( $p = 0.1740$ ). Тим не менш, виявлено невеликі відмінності, коли старші суб'єкти, як правило,

оцінюють свої досягнення дещо вище. Це, однак, залишається сумнівним, оскільки різниця статистично не підтверджена.

Різниця за шкалою відповідальності за невдачі не є статистично значущою ( $p = 0.1465$ ). В обох групах була тенденція звинувачувати себе в невдачах, але вона була більш помітною в старшій групі.

Різниця між групами за показником інтернальності в сімейних відносинах не є статистично значущою ( $p = 0.4873$ ). Хоча старша група дещо більше схильна відчувати свою відповідальність у формуванні сімейних відносин. Можливо це пов'язано з більшим досвідом в цій сфері і, можливо, згідно з віком наявністю не тільки партнерів і дітей, але і онуків і батьків яким потрібен догляд

Різниця між групами щодо професійних відносин не є статистично значущою ( $p = 0.1889$ ). У обох групах є відчуття особистої відповідальності за свою професійну діяльність, хоча старші учасники оцінюють свою здатність управляти професійною ситуацією трохи вище.

Відмінність між групами за шкалою інтернальності в сфері міжособистісних відносин не є статистично значущою ( $p = 0.7999$ ). Що говорить про те що за цим показником погляди у обох груп збігаються.

Різниця між групами щодо відповідальності за підтримання здоров'я і позбавлення від хвороб не є статистично значущою ( $p = 0.2181$ ). Обидві групи вважають, що їхнє здоров'я і стан здоров'я значною мірою залежать від власних дій, хоча старші респонденти можуть більше вірити у свої можливості контролювати цю сферу життя, можливо це пов'язано з життєвим досвідом і знаннями схильності до певних хвороб і їх подолання.

Отже можна зробити наступне заключення, що для процесу саморозвитку дорослої особистості будь якого етапу зрілості важливі однаково бачити відповідальність за власні успіхи та невдачі, а не вважати їх результатом випадкових збігів, невдач, або використовувати такого психологічного захисту як магічне мислення, що є важливим чинником для розвитку самосвідомості і особистої відповідальності.

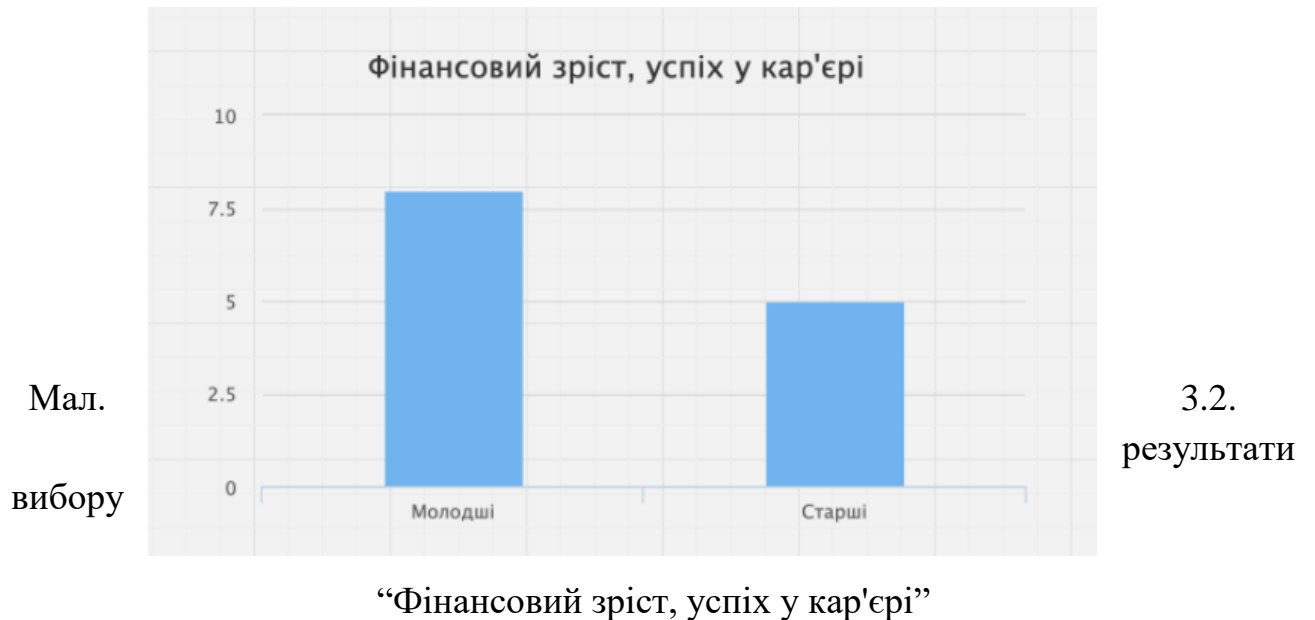
Також за результатами анкетування проведення опитування були виявлені важливі результати щодо співвідношення вікових груп опитуваних і їх головної

мети саморозвитку на данному етапі їх життя. Були запропоновані сталі варіанти “Покращення емоційного стану та якості життя” та “Фінансовий зріст, успіх у кар'єрі” та опція написати власний варіант. Отже, за опитувальником “Покращення емоційного стану та якості життя” обрали 12 респондентів молодшої і 20 респондентів старшої групи(Мал. 3.1). Що може говорити про важливість стабільного емоційного стану та якості життя для людей віком 40-65 років.



Мал. 3.1. результати вибору “Покращення емоційного стану та якості життя”

Наступною категорією відповідей було “Фінансовий зріст, успіх у кар'єрі” (Мал.3.2). Респонденти відповіли наступним чином, 8 проголосували із молодшої категорії, тоді як з старшої було 5 респондентів. Отже можна зробити висновок, що цю мету обирають приблизно однакова кількість вибірки з обох категорій.



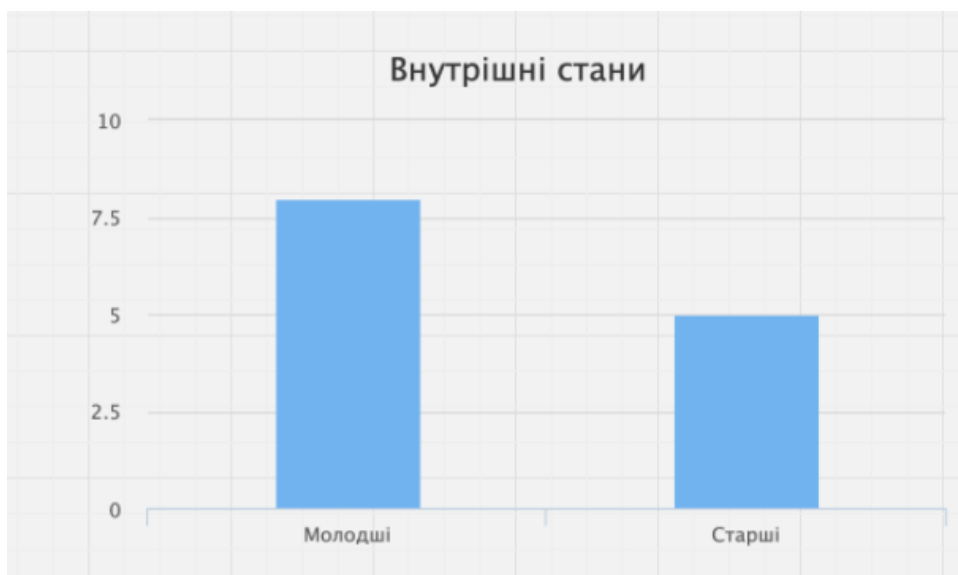
З інших відповідей можливо виокремити, з молодшої групи по 1 респонденту проголосували за “Свободу” та “Подорожі”, і 2 людини проголосували за обидва варіанти разом, вони обирають і покращення емоційного стану і фінансовий зріст разом. Для старшої групи результати такі, що лише 1 респондент обрав додатковий варіант і написав що головним для нього зараз є “здоров'я”.

Також в ході опитування мені важливо було проаналізувати інформацію щодо суб'єктивного ставлення опитаних до наявних у них бар'єрів у процесі саморозвитку. Умовно вони були позначені як варіанти: “Внутрішні стани”, “Зовнішні обставини” або “Обидва варіанти”.

Згідно з теорією М.Вудкока і Д.Френсіса подолання особистісних обмежень, усвідомлення (за наявністю) цих внутрішніх перепон стає ключовим в процесі саморозвитку, і хоча їх теорія фокусувалася в її розвитку більше на кар'єрному аспекті, вважаю її важливою для саморозвитку особистості в цілому, адже кроки подолання використовуються в будь-якій сфері вдосконалення особистості.

Отримані результати вказують на те, 8 людей з молодшої категорії визначають

свої бар'єри як внутрішні, в той час як зі старшої групи на це вказали 5 людей.(Мал.3.3)



Мал.3.3.результати вибору “Внутрішні стани”

На те, що перепорою на шляху до саморозвитку є зовнішні обставини вказало 4 респонденти молодшої і 9 старшої групи.(Мал.3.4)



Мал.3.4.результати вибору “Зовнішні обставини”

Результатом вибору обидвох варіантів стало 6 людей в молодшій і 7 людей в старшій групі(Мал. 3.5), що є умовно однаковою кількістю респондентів. 3

старшої групи також додатково було отримано 2 відповіді, 1 людина сказала що їй не заважає жодний бар'єр і ще одна людина зазначила, що її бар'єром є “здоров'я і війна в країні”.



Мал.3.5.результати вибору “Обидва варіанти”

Суб'єктивне сприйняття бар'єрів саморозвитку в отриманих даних дещо відрізняється. Більш інтроспекційні тенденції в молодшій віковій групі вказують на внутрішні психологічні стани як першочергову перешкоду на шляху самовдосконалення. Представники старшої групи частіше вказували на зовнішні обставини як на обмежувачий фактор їхніх можливостей, що можливо через життєвий досвід респондентів і, знову ж таки, різницю в цінностях.

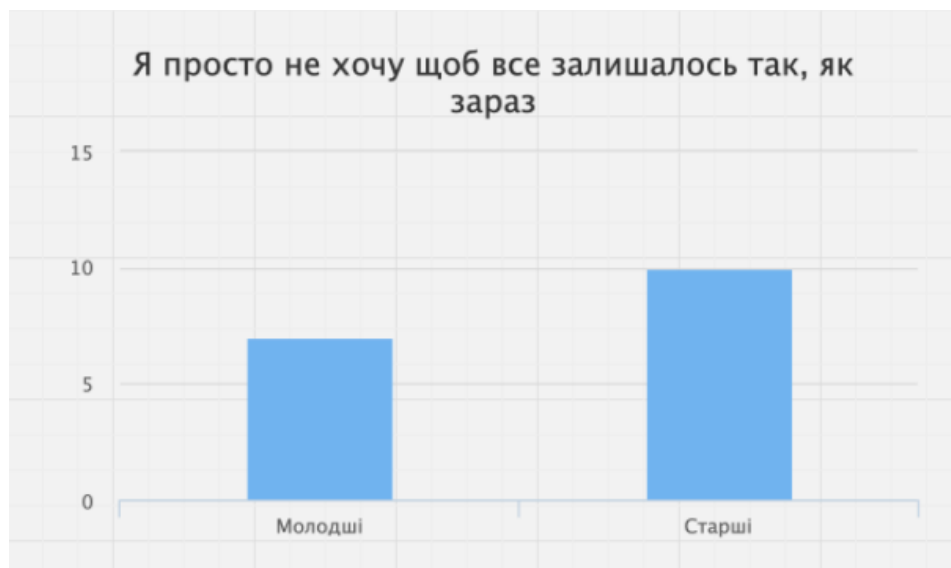
Обидві групи демонструють розуміння багатфакторності процесу саморозвитку, що виявляється у виборі як внутрішніх, так і зовнішніх бар'єрів. Це свідчить про розвинені навички саморефлексії та здатність до системного мислення. Отримані результати співвідносяться з теоретичними положеннями М. Вудкока і Д. Френсіса, які підкреслюють необхідність усвідомлення та подолання бар'єрів для ефективного самовдосконалення.

Згідно з наведеної вище теорії, існують можливі кроки подолання наявних бар'єрів:

- Усвідомлення внутрішньої перепони.
- Скерована дія на її подолання.
- Розкриття і використання потенціалу.



Останньою, але не за важливістю темою розкритою в опитувальнику була суб'єктивна мотивація до саморозвитку респондентів. Негативною мотивацією “Я просто не хочу щоб все залишалось так, як зараз” оперують 7 опитаних молодшої і 10 опитуваних старшої групи.( Мал 3.6)



Мал.3.6.результати вибору “Я просто не хочу щоб все залишалось так, як зараз”

На позитивну мотивацію “Я розумію чого хочу і прагну до цього прийти” 17 респондентів молодшої і 16 респондентів старшої категорій.



Мал.3.7.результати вибору “Я розумію чого хочу і прагну до цього прийти”

Аналіз результатів опитування дає підстави говорити про те, що мотивація до саморозвитку є багатогранним явищем, яке визначається як внутрішніми, так і

зовнішніми факторами. Більшість респондентів опитування, незалежно від віку, вказали на наявність у них позитивної мотивації, пов'язаної з бажанням досягти певних цілей, бажань і планів.

### **ВИСНОВКИ ДО 3 РОЗДІЛУ**

Головним завданням цього дослідження був аналіз особливостей, які впливають на саморозвиток особистості, з урахуванням вікових рамок. Дослідження фокусувались на взаємозв'язку таких ключових психологічних чинників, як: самооцінка, яка визначала впевненість у собі та адекватність оцінки власних можливостей, самоактуалізація, мотивація, внутрішні бар'єри, зовнішні бар'єри, інтернальність, екстернальність. Ці характеристики дозволили оцінити, як різні вікові групи сприймали і використовували саморозвиток у контексті життєвих викликів, криз, можливостей.

Для емпіричного дослідження чинників саморозвитку були використані три стандартизовані методики:

“САМОАЛ”, методика яка дозволила оцінити прагнення особистості до розвитку та реалізації свого потенціалу. Методика включала оцінку таких аспектів, як автономність, спонтанність, цінності, аутосимпатія, контактність тощо.

“УСК”, методика яка оцінювала інтернальність чи екстернальність респондента, визначаючи, наскільки людина сприймає себе відповідальною за події у своєму житті.

“СЖО” діагностувала ступінь осмисленості життя, наявність життєвих сенсів, задоволеність результатами та відчуття контролю над своїм життям.

Результати емпіричного дослідження показали, що вікові особливості мають певний вплив на мотивацію до саморозвитку та сприйняття бар'єрів на цьому шляху. Хоча статистично значущих відмінностей між молодшою та старшою групами за більшістю показників не виявлено, спостерігаються деякі тенденції. Так, старша група дещо більше схильна акцентувати увагу на зовнішніх обставинах як бар'єрах для саморозвитку, тоді як молодша група більше фокусується на внутрішніх факторах.

Результати дослідження не показали значущої відмінності між віковими групами, що може свідчити про важливість саморозвитку на будь якому етапі життя дорослої особистості.

## ВИСНОВКИ

В кваліфікаційній роботі представлено теоретичне визначення понять прямо або опосередковано впливаючих на процес саморозвитку, а також проведене емпіричне дослідження щодо особливостей саморозвитку дорослих людей в різних вікових категоріях дорослості за Еріком Еріксоном, а саме першої дорослості і зрілості. Виявлення впливу на процес саморозвитку: рівня інтернальності людини, самоактуалізації, та сенсо-життєвих орієнтацій.

Аналіз особливостей саморозвитку дорослої особистості дозволив дослідити багат шаровість цього процесу як з теоретичної, так і з емпіричної сторони. Було розкрито ключові терміни, що стосуються саморозвитку, його динамічної та системної природи. Були проаналізовані виділені чинники таких процесів як: саморозвиток, самоактуалізація, самоменеджмент, самотворення, самоосвіта. А сучасні психологи найбільшою увагою в своїх дослідженнях наділяють

самоактуалізацію, мотивацію та саморефлексію.

У дослідницькій роботі було розглянуто психологічні особливості динаміки розвитку особистості в дорослі вікові періоди. Виявлено, що кожен конкретний віковий період має свої специфічні завдання, спрямовані на самовдосконалення особистості. Для продовження роботи і проведення емпіричного дослідження було обрано 2 вікові категорії за Е.Еріксоном, "першої дорослості"(18-40 років) і "зрілості" (40-65 років).

На етапі "першої дорослості" (18–40 років) акцент робиться на міжособистісних зв'язках, що проявляється у пошуку близьких стосунків, соціальної інтеграції та формуванні професійних компетенцій. Цей період також характеризується активним розвитком самооцінки, що залежить від досягнень у соціальній та професійній сферах. У зрілому віці (40–65 років) домінують переоцінка цінностей, формування життєвих цілей та прагнення до самореалізації.

Проведене емпіричне дослідження дозволило глибше проаналізувати фактори впливу на саморозвиток дорослих особистостей. Взаємозв'язок досліджувався за допомогою стандартизованих методик («СЖО», «САМОАЛ», «УСК») та опитувальників, які дозволили розглянути зв'язок між рівнем самоактуалізації, інтернальністю, життєвими цінностями та здатністю до саморозвитку.

Цільові аспекти результатів емпіричного дослідження не виявили статистично значущі відмінності між молодшою та старшою віковими групами в орієнтації на час, універсалізмі та інших цінностях, поглядах на людську природу та креативності, автономності та гнучкості у спілкуванні, а також у рівні аутосимпатії. Це підтверджує твердження, що фундаментальні риси, які заохочують до самовдосконалення, є спільними для осіб молодшого (18-40) і старшого (40-65) вікових груп.

Після проведення дослідження було виявлено наявність позитивної мотивації у більшості з опитаних респондентів не залежно від віку. Аналіз бар'єрів у процесі саморозвитку показав, що для молодшої групи, частіше важливими стають внутрішні бар'єри, а для старшої групи зовнішні обставини.

Перспективами подальших досліджень бачимо вивчення впливу та наслідків таких зовнішніх чинників, як війна та економічні труднощі, на процес саморозвитку сучасних дорослих українців.

### **СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:**

1. Бусел В. Словник сучасної української мови : в 2 т. / В. Бусел. Київ : Перун, 2016. 1696 с.
2. Роббінс Т. Пробуджуй в собі ісполіна : посіб. / Т. Роббінс. Київ : Видавництво "Клуб сімейного дозвілля", 2011. 496 с.
3. Двек К. Мислення : нова психологія успіху / К. Двек ; пер. з англ. А. С. Вакуленко. Київ : КМ-Букс, 2017. 320 с.
4. Джей М. Важливі роки. Чому не варто відкладати життя на потім / М. Джей ; пер. з англ. М. Грицай. Київ : Видавництво "Наш Формат", 2016. 336 с.
5. Маслоу А. Мотивація і особистість / А. Маслоу ; пер. з англ. О. Мусієнко. Київ : Видавництво "Основи", 2000. 380 с.
6. Rahman Md. A. People's Self-Development. [б. м. : б. в.], 2015. 108 с. URL: [https://mclld.org/wp-content/uploads/2020/06/Peoples\\_self\\_development.pdf](https://mclld.org/wp-content/uploads/2020/06/Peoples_self_development.pdf) (дата звернення: 15.07.2024).

7. Csikszentmihalyi M. Flow: The Psychology of Optimal Experience. New York : Harper & Row, 1990. 303 p.
8. Rogers C. R. On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy. Boston : Houghton Mifflin Company, 1961. 447 p.
9. Perls F. S., Hefferline R. F., Goodman P. Gestalt Therapy: Excitement and Growth in the Human Personality. New York : Julian Press, 1951. 334 p.
10. Сергєєнкова О.П. Вікова психологія : навч. посіб. / Сергєєнкова О.П., Столярчук О.А., Коханова О.П., Пасєка О.В. – К.: ТОВ «Центр учбової літератури». – 2012. – 384 с.
11. Ямницький В. М. Розвиток життєтворчої активності особистості: теорія та експеримент / В. М. Ямницький. Одеса : АПН України, Півден. наук. центр АПН України, Рівнен. держ. гуманіт. ун-т, 2006. 363 с.
12. Woodcock M., Francis D. Unblocking Your Organization. La Jolla : University Associates, 1979. 320 p. URL: <https://archive.org/details/unblockingyouror0000wood> (дата звернення: 06.12.2024).
13. Morgenstern J. Time Management from the Inside Out: The Foolproof System for Taking Control of Your Schedule--and Your Life. New York : Henry Holt and Company, 2004. 285 p.
14. Deci E. L., Ryan R. M. Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well-Being. American Psychologist. 2000. Vol. 55, № 1. P. 68–78. DOI: 10.1037/0003-066X.55.1.68.
15. Еріксон Е. Дитинство та суспільство. Київ : Видавництво "Основи", 2011. 368 с.
16. Дзюба Т. М., Коваленко О. Г. Психологія дорослості : навч. посіб. Полтава : Полтавський національний педагогічний університет, 2018. 306 с. URL: [http://dspace.pnpu.edu.ua/bitstream/123456789/5250/1/Дзюба\\_Т\\_Пс](http://dspace.pnpu.edu.ua/bitstream/123456789/5250/1/Дзюба_Т_Пс) (дата звернення: 15.07.2024).
17. Seligman M. E. P. Learned Optimism: How to Change Your Mind and Your Life. Vintage, 2006. 319 p.

18. Branden, N. Six Pillars of Self-Esteem. Bantam Dell Pub Group, 1995. 32 pages.
19. Hertzog C., Kramer A. F., Wilson R. S., Lindenberger U. Enrichment effects on adult cognitive development: Can the functional capacity of older adults be preserved or enhanced? *Psychological Science*. 2008. Vol. 19, № 1. P. 1–5. DOI: 10.1111/j.1467-9280.2008.02024.x.
20. Лемак М. В., Петрище В. Ю. Психологу для роботи: психологічні методики / М. В. Лемак, В. Ю. Петрище. Видавництво Александра Гаркуші, 2012. 616 с.
21. Мацко Л. А., Прищак М. Д., Первушина Т. В. Основи психології та педагогіки : лабораторний практикум [б. м. : б. в.]. URL: [https://web.posibnyky.vntu.edu.ua/icgn/11prishak\\_osnovy\\_psiholog\\_pedagogiki\\_lab\\_praktik/5.html](https://web.posibnyky.vntu.edu.ua/icgn/11prishak_osnovy_psiholog_pedagogiki_lab_praktik/5.html) (дата звернення: 10.11.2024).
22. Чудакова В. П. АЛГОРИТМ ПРОВЕДЕННЯ, АНАЛІЗУ, ОБРОБКИ ТА ІНТЕРПРЕТАЦІЇ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ «САМОАКТУАЛІЗАЦІЇ» [б. м. : б. в.]. URL: [https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/9659/1/Чудакова\\_3-2015.pdf](https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/9659/1/Чудакова_3-2015.pdf) (дата звернення: 11.11.2024).
23. Касяненко М.Д. Самостійна робота студента: навч. посіб. / Касяненко. М.Д. Київ: УМК ВО, 1988. 280 с.
24. Боришевський, М. Концептуальні засади проблеми самотворення особистості /М. Боришевський // *Психологія особистості*. – 2013. – №1. – С. 39-47.
25. NPD Group. "Nonfiction Book Sales Statistics." WordsRated. URL: <https://wordsrated.com/nonfiction-book-sales-statistics/> (дата звернення: 11.11.2024).
26. Гоулман Д. Емоційний інтелект / Д. Гоулман. – URL: <https://ru.scribd.com/document/712859064/%D0%93%D0%BE%D1%83%D0%BB%D0%BC%D0%B0%D0%BD-%D0%95%D0%BC%D0%BE%D1%86%D1%96%D1%97-%D0%BD%D0%B8%D0%B8->

%D1%96%D0%BD%D1%82%D0%B5%D0%BB%D0%B5%D0%BA%D1%82

(дата звернення: 12.09.2024).

27. Bertalanffy L. von. General System Theory : monograph. New York : George Braziller, 1968. 289 p.

28. Юнг, К. «Архетипи і колективне несвідоме» : монографія. Київ : Астролябія, 607 с.

29. Gradus Research. STATE OF UKRAINIANS' MENTAL HEALTH. THEIR ATTITUDE TOWARDS PSYCHOLOGICAL HELP DURING THE WAR. URL: [https://gradus.app/documents/313/Gradus\\_Research\\_\\_\\_Mental\\_Health\\_Report\\_ENG.pdf](https://gradus.app/documents/313/Gradus_Research___Mental_Health_Report_ENG.pdf) (дата звернення: 9.09.2024).

30. Франкл В. Ein Psycholog erlebt das Konzentrationslager. Man's Search for Meaning : монографія. Харків : КСД, 2020. 160 с.

## ДОДАТКИ

Додаток А

### ОПИТУВАЛЬНИК РІВНЯ СУБ'ЄКТИВНОГО КОНТРОЛЮ “УСК”

#### Інструкція

Діагностує локалізацію контролю над значущими подіями, іншими словами - рівень особистої відповідальності. В основі його лежить розрізнення двох локусів контролю - інтернального і екстернального і, відповідно, двох типів людей - інтерналів і екстерналів.

Питання до опитувальника:

1. Просування по службі більше залежить від вдалого збігу обставин, ніж від здібностей і зусиль людини.



2. Більшість розлучень відбувається тому, що люди не захотіли пристосуватися одне до одного.
3. Хвороба - справа випадку; якщо вже судилося захворіти, то нічого не поробиш.
4. Люди виявляються самотніми через те, що самі не виявляють інтересу і дружелюбності до оточуючих.
5. Здійснення моїх бажань часто залежить від везіння.
6. Марно докладати зусилля для того, щоб завоювати симпатії інших людей.
7. Зовнішні обставини-батьки і добробут впливають на сімейне щастя не менше, ніж стосунки подружжя.
8. Я часто відчуваю, що мало впливаю на те, що відбувається зі мною.
9. Як правило, керівництво виявляється більш ефективним, коли керівник повністю контролює дії підлеглих, а не покладається на їх самостійність.
10. Мої оцінки в школі, в інституті часто залежали від випадкових обставин (наприклад, настрою викладача) більше, ніж від моїх власних зусиль.
11. Коли я будую плани, то, загалом, вірю, що зможу здійснити їх.
12. Те, що багатьом людям здається удачею чи везінням, насправді є результатом довгих цілеспрямованих зусиль.
13. Думаю, що правильний спосіб життя може більше допомогти здоров'ю, ніж лікарі і ліки.
14. Якщо люди не підходять один одному, то, як би вони не старалися, налагодити сімейне життя все одно не зможуть.
15. Те хороше, що я роблю, зазвичай буває гідно оцінений іншими.
16. Люди виростають такими, якими їх виховують батьки.

17. Думаю, що випадок чи доля не грають важливої ролі в моєму житті.
18. Я не намагаюся планувати далеко вперед, оскільки багато залежить від того, як складуться обставини.
19. Мої оцінки в школі найбільше залежали від моїх зусиль і рівня підготовленості.
20. У сімейних конфліктах я частіше відчуваю відповідальність за собою, ніж за протилежною стороною.
21. Життя більшості людей залежить від збігу обставин.
22. Я волію таке керівництво, при якому можна самостійно визначати, що і як робити.
23. Думаю, що мій спосіб життя жодною мірою не є причиною моїх хвороб.
24. Як правило, саме невдалий збіг обставин заважає людям добитися успіху в своїх справах.
25. В кінці кінців, за погане управління організацією відповідальні самі люди, які в ній працюють.
26. Я часто відчуваю, що нічого не можу змінити в сформованих обставинах.
27. Якщо я дуже захочу, то зможу повернути до себе майже кожного.
28. На підростаюче покоління впливає так багато обставин, що зусилля батьків по його вихованню часто виявляються марними.
29. Те, що зі мною трапляється, це справа моїх власних рук.
30. Важко буває зрозуміти, чому керівники чинять саме так, а не інакше.
31. Чоловік, який не зміг добитися успіху у своїй роботі, швидше за все, не проявив достатньо зусиль.

32. Найчастіше я можу домогтися від членів моєї сім'ї того, що хочу.
33. У неприємностях і невдачах, які були в моєму житті, частіше були винні інші люди, ніж я сам.
34. Дитину завжди можна вберегти від застуди, якщо за ним стежити і правильно одягати.
35. У складних обставинах я вважаю за краще почекати, поки проблеми не вирішаться самі собою.
36. Успіх є результатом наполегливої праці і мало залежить від випадку або везіння.
37. Я відчуваю, що від мене більше, ніж від кого б то не було, залежить щастя моєї сім'ї.
38. Мені завжди було важко зрозуміти, чому я подобаюся одним людям і не подобаюсь іншим.
39. Я завжди віддаю перевагу приймати рішення і діяти самостійно, а не сподіватися на допомогу інших людей чи на долю.
40. На жаль, заслуги людини часто залишаються невизнаними, незважаючи на всі його старання.
41. У сімейному житті бувають такі ситуації, які неможливо вирішити навіть при самому сильному бажанні.
42. Здібні люди, які не зуміли реалізувати свої можливості, мають звинувачувати в цьому тільки самих себе.
43. Багато з моїх успіхів були можливі тільки завдяки допомозі інших людей.
44. Більшість моїх невдач сталося від невміння, незнання чи ліні і мало залежало від везіння чи невезіння.

Обробка результатів тесту зазвичай включає кілька етапів.

Для обробки результатів, потрібно вирахувати суму балів по кожній з семи шкал, при цьому питання, вказані в стовпчику «+», беруться з тим же знаком бали, а питання, вказані в стовпчику « - » змінюють знак бала на зворотний.

1-й етап. Підрахунок «сирих» (попередніх) балів за шкалами (Мал 4.1)

1. ІО - шкала загальної інтернальності;
2. ІД - шкала інтернальності в області досягнень;
3. ІН - шкала інтернальності в області невдач;
4. ІС - шкала інтернальності в сімейних відносинах;
5. ІП - шкала інтернальності у виробничих відносинах;
6. ІМ - шкала інтернальності в області міжособистісних відносин;
7. З - шкала інтернальності стосовно здоров'я і хвороби.

1. ИО		2. ИД		3. ИН		4. ИС		5. ИП		6. ИМ		7. ИЗ	
+	–	+	–	+	–	+	–	+	–	+	–	+	–
2	1	12	1	2	7	2	7	19	1	4	6	13	3
4	3	15	5	4	24	16	14	22	9	27	38	34	23
11	5	27	6	20	33	20	26	25	10				
12	6	32	14	31	38	32	28	42	30				
13	7	36	26	42	40	37	41	36	26				
15	8	37	43	44	41			37	43				
16	9												
17	10												
19	14												
20	18												
22	21												
25	23												
27	24												
29	26												
31	28												
32	30												
34	33												
36	35												
37	38												
39	40												
42	41												
44	43												

Мал 4.1

Стен	Минимальные и максимальные значения «сырых» показателей по шкалам													
	1. ИО		2. ИД		3. ИН		4. ИС		5. ИП		6. ИМ		7. ИЗ	
1	-132	-13	-36	-10	-36	-7	-30	-11	-30	-4	-12	-6	-12	-3
2	-12	-2	-9	-6	-6	-3	-10	-7	-3	0	-5	-4	-2	-1
3	-1	10	-5	-2	-2	1	-6	-4	1	4	-3	-2	0	1
4	11	22	-1	2	2	5	-3	0	5	8	-1	0	2	3
5	23	33	3	6	6	8	1	4	9	12	1	2		4
6	34	45	7	10	9	12	5	7	13	16	3	5		5
7	46	57	11	15	13	16	8	11	17	20	6	7	6	7
8	58	69	16	19	17	20	12	14	21	24	8	9	8	9
9	70	80	20	23	21	24	15	18	25	28	10	11	10	11
10	81	132	24	36	25	36	19	30	29	30		12		12

Мал 4.2

Інтерпретація субшкал:

1. Шкала загальної інтернальності - ІО. Вказує на рівень суб'єктивного контролю. Ці респонденти вважають, що результатом їх власних дій є більшість подій в їх житті, і здатність їми керувати, і, таким чином, вони почувають свою власну відповідальність за те, як складається їхнє життя. Низький показник за шкалою ІО відповідає низькому відповідно рівню суб'єктивного контролю. Такі люди, вважають себе нездатними контролювати зв'язок і думають, що більшість подій і вчинків є випадковими або залежать від зовнішніх подразників.
2. Шкала інтернальності в області досягнень - ІД. Високі показники за цією шкалою відповідають високому рівню суб'єктивного контролю над позитивними забарвленими випадками у житті. Такі люди вважають, що вони самі домоглися всього того гарного, що було і є в їх житті, і що вони здатні з успіхом наближати свої цілі в майбутньому. Низькі показники за шкалою ІД свідчать про те, що людина приписує свої успіхи, досягнення все більше зовнішнім обставинам - везінню, щасливій долі або допомозі інших людей.
3. Шкала інтернальності в області невдач - ІН. Високі показники за цією шкалою говорять про підвищене почуття суб'єктивного контролю у відповідь до негативних подій і ситуацій, що проявляється у схильності звинувачувати самого себе в різноманітних неприємностях. Низькі показники ІН свідчать про те, що людина схильна приписувати відповідальність за подібні події іншим індивідам або вважати ці події результатом невдачі.
4. Шкала інтернальності в сімейних відносинах - ІВ. Високі показники визначають, що респондент вважає все більше себе відповідальною за події, що відбуваються в її сімейному житті. Низький ІС вказує на те, що суб'єкт вважає не себе, а своїх партнерів або родичів причиною значущих ситуацій, що виникають у його родині.
5. Шкала інтернальності в області виробничих відносин - ІП. Високий ІП свідчить про те, що людина вважає свої дії важливим чинником розподілення

власної діяльності, у складних відносинах в колективі, у своєму просуванні і т. д. Низький ІІ вказує на те, що людина схильний надавати більшого значення зовнішнім обставинам - керівництву, товаришам по роботі, невдачі.

6. Шкала інтернальності в області міжособистісних відносин - ІМ. Високий показник ІМ свідчить про те, що людина вважає себе в силах контролювати свої особисті відносини з іншими людьми, здатна інтегрувати до себе повагу. Низький ІМ, навпаки, вказує на те, що людина не може вільно розвиватись в темі соціалізації і схильна вважати свої міжособистісні стосунки результатом активності партнерів.

7. Шкала інтернальності стосовно здоров'я і хвороби - З. Високі показники свідчать про те, що людина вважає себе все більше відповідальною за своє здоров'я: якщо вона хвора, то звинувачує в цьому саму себе і вважає, що одужання багато в чому залежить від її дій. Людина з низьким показником за цією шкалою вважає здоров'я і хворобу результатом повного випадку і сподівається на те, що одужання прийде саме собою або за допомоги сторонніх людей, як то наприклад лікарів.

## Додаток Б

### МЕТОДИКА ВИЗНАЧЕННЯ РІВНЯ САМОАКТУАЛІЗАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ “САМОАЛ”

Методика призначена для обстеження дорослих (старше 15–17 років), психічно здорових людей (мається на увазі відсутність вираженої психопатології). Специфіка досліджуваного феномена (самоактуалізації) та характер самого тесту, складність його тверджень, що потребують серйозного осмислення, дозволяють рекомендувати його переважно для обстеження осіб із вищою освітою.

1. Шкала орієнтації в часі вказує, що людина живе сьогоднішнім днем, не відкладаючи плани “на потім” і не згадує постійно про “краще минуле”. Високий результат вказує на осіб, що розуміють цінність життя “тут і зараз”. Низький результат вказують на людей, заглиблених в минуле думками, підозрілі і тривожні.

2. Шкала цінностей. Вищий бал за цією шкалою свідчить, що людина поділяє

цінності особи, яка самоактуалізується, до їх числа Абрахам Маслоу відносив такі, як істина, добро, краса, цілісність, відсутність роздвоєності, життєвість, унікальність, досконалість, досягнення, справедливість, порядок, простота, легкість без зусиль, гра, самодостатність.

3. Погляд на природу людини. Ця шкала описує віру в людей, в здатність людських можливостей. Низький показник може вказувати на прихильність людини брехати, недовіра до інших, упередженість в деяких питаннях. Високий навпроти, може вказувати як стала основа для щирих гармонійних міжособистісних стосунків, природна симпатія, довіра до людей, чесність, неупередженість, доброзичливість.

4. Висока потреба в пізнанні характерна для індивіда, що самоактуалізується, зазвичай відкритий до свіжих вражень. Ця шкала описує спроможність до миттєвого пізнання – бажання нового, цікавість, не пов'язаний прямо з задоволенням різних потреб.

5. Прагнення до творчості або креативність – обов'язковий атрибут самоактуалізації, яку можна назвати творчим відношенням до життя.

6. Автономність. Це поняття тяжіє до таких рис, як життєвість (aliveness) і самопідтримка (self – support) у Ф. Перлза, спрямованість зсередини (inner – directed) у Д. Рисмена, зрілість (ripeness) у К. Роджерса. Особа, яка самоактуалізується автономна, незалежна і вільна, однак це не означає відчуження і самотність. В термінах Е. Фромма автономність – це позитивна “свобода для”, що відрізняється від негативної “свободи від”.

7. Спонтанність – це якість, упевненості в собі і довіри до навколишнього світу, властивих для людей, які є самоактуалізованими. Високий показник за шкалою спонтанності свідчить про те, що самоактуалізація стала способом життя, а не є мрією чи прагненням. Здатність до спонтанної поведінки обмежується культурними нормами, в природному вигляді її можна спостерігати хіба що у маленьких дітей. Спонтанність співвідноситься з такими цінностями, як свобода, природність, гра, легкість без зусилля.

8. Саморозуміння. Високий показник за цією шкалою свідчить про чутливість, сензитивність людини до своїх бажань і потреб. У таких людей не формуються психологічні захисти, що заважають людині адекватно сприймати і оцінювати себе, вони не схильні підміняти власні смаки і оцінки зовнішніми соціальними стандартами. Показники за шкалою саморозуміння, спонтанності і аутосимпатії, як правило, пов'язані між собою. Низький бал за шкалою саморозуміння властивий людям невпевненим, які орієнтуються на думку оточуючих. Д. Рисмен називав таких “орієнтованими ззовні” на відміну від “орієнтованих зсередини”.



9. Аутосимпатія – природна основа психічного здоров'я і цілісності особи. Низькі показники мають люди невротичні, тривожні, невпевнені в собі. Аутосимпатія зовсім не означає тупої самовтіхи або некритичного самосприйняття, це просто добре усвідомлена “Я-концепція”, що служить джерелом сталої адекватної самооцінки.
10. Шкала контактності вимірює товарицькість особи, її спроможність до встановлення тривалих і доброзичливих стосунків з оточуючими. В опитувачі САМОАЛ контактність розуміється не як рівень комунікативних здібностей особи або як навички ефективного спілкування, а як загальна схильність до взаємнокорисних і приємних контактів з іншими людьми.
11. Шкала гнучкості в спілкуванні співвідноситься з наявністю або відсутністю соціальних стереотипів, спроможністю до адекватного самовираження в спілкуванні. Високі показники свідчать про автентичну взаємодію з оточуючими, спроможність до саморозкриття. Люди з високою оцінкою за цією шкалою орієнтовані на особистісне спілкування, не схильні до фальшу або маніпуляцій, не змішують саморозкриття особи з самопредставленням – стратегією і тактикою управління створюваним враженням. Низькі показники характерні для людей ригідних, негнучких, не впевнених у власній привабливості, в тому, що вони цікаві співрозмовнику, та спілкування з якими може приносити задоволення.

## **Ключ № 1**

1. Б	16. Б	31. Б	46. Б	61. А	76. А	91. А
2. А	17. Б	32. А	47. А	62. Б	77. Б	92. А
3. Б	18. А	33. Б	48. А	63. Б	78. Б	93. А
4. Б	19. Б	34. Б	49. Б	64. Б	79. Б	94. А
5. Б	20. Б	35. А	50. Б	65. Б	80. А	95. А
6. Б	21. А	36. Б	51. Б	66. Б	81. Б	96. Б
7. А	22. Б	37. Б	52. А	67. Б	82. Б	97. Б
8. Б	23. Б	38. Б	53. А	68. Б	83. Б	98. Б
9. А	24. Б	39. А	54. Б	69. А	84. А	99. А
10. А	25. А	40. Б	55. Б	70. Б	85. А	100. Б
11. А	26. Б	41. А	56. Б	71. Б	86. А	
12. Б	27. А	42. А	57. Б	72. А	87. Б	
13. А	28. А	43. Б	58. А	73. А	88. А	
14. Б	29. Б	44. А	59. А	74. Б	89. Б	
15. А	30. А	45. А	60. Б	75. А	90. А	

**Ключ****№****2**

**Окремі шкали опитувача САМОАЛ подані в таких пунктах:**

- Орієнтація в часі:* 1. Б, 11. А, 17. Б, 24. Б, 27. А, 36. Б, 54. Б, 63. Б, 73. А, 80. А.
- Цінності:* 2. А, 16. Б, 18. А, 25. А, 28. А, 37. Б, 45. А, 55. Б, 61. А, 64. Б, 72. А, 81. Б, 85. А, 96. Б, 98. Б.
- Погляд на природу людини:* 7. А, 15. А, 23. Б, 41. А, 50. Б, 59. А, 69. А, 76. А, 82. Б, 86. А.
- Потреба в пізнанні:* 8. Б, 24. Б, 29. Б, 33. Б, 42. А, 51. Б, 53. А, 54. Б, 60. Б, 70. Б.
- Креативність (прагнення до творчості):* 9. А, 13. А, 16. Б, 25. А, 28. А, 33. Б, 34. Б, 43. Б, 52. А, 55. Б, 61. А, 64. Б, 70. Б, 71. Б, 77. Б.
- Автономність:* 5. Б, 9. А, 10. А, 26. Б, 31. Б, 32. А, 37. Б, 44. А, 56. Б, 66. Б, 68. Б, 74. Б, 75. А, 87. Б, 92. А.
- Спонтанність:* 5. Б, 21. А, 31. Б, 38. Б, 39. А, 48. А, 57. Б, 67. Б, 74. Б, 83. Б, 89. Б, 91. А, 92. А, 94. А.
- Саморозуміння:* 4. Б, 13. А, 20. Б, 30. А, 31. Б, 38. Б, 47. А, 66. Б, 79. Б, 93. А.

9. *Аутосимпатія*: 6. Б, 14. Б, 21. А, 22. Б, 32. А, 40. Б, 49. Б, 58. А, 67.Б, 68. Б, 79. Б, 84. А, 89. Б, 95. А, 97. Б.
10. *Контактність*: 10. А, 29. Б, 35. А, 46. Б, 48. А, 53. А, 62. Б, 78. Б, 90. А, 92. А.
11. *Гнучкість в спілкуванні*: 3. Б, 10. А, 12. Б, 19. Б, 29. Б, 32. А, 46. Б, 48. А, 65. Б, 99. А.

Оціночна шкала  
 Результат 0-5 балів свідчить про низький рівень досягнень за даною шкалою, показник 5-10 балів – середній рівень розвитку, 10-15 балів – високий рівень самоактуалізації.

*Примітка.* Шкали 1, 3, 4, 8, 10 і 11 мають по 10 пунктів, а інші – по 15. Для того, щоб можна було порівняти отримані результати, кількість балів за цими шкалами слід помножити на 1,5. Можна одержати результат у відсотках: 15 балів (максимум за кожною шкалою) – 100%, а число набраних балів – X%.

## Додаток В

**ТЕСТ СЕНСОЖИТЄВИХ ОРІЄНТАЦІЙ “СЖО”**

Тест сенсо-життєвих орієнтацій є адаптованою версією тесту "Ціль у житті" (Purpose-in-Life Test, PIL) Джеймса Крамбо та Леонарда Махеліка. Методика була розроблена авторами на основі теорії прагнення до смислу та логотерапії Віктора Франкла і мала на меті емпіричну валідацію низки уявлень цієї теорії, зокрема, понять екзистенційного вакууму та ноогенних неврозів.

Обробка результатів зводиться до підсумовування числових значень усіх 20 шкал і переведення сумарного бала у стандартні значення. Для підрахунку балів необхідно перевести вибрані випробуваним позиції на симетричній шкалі 3 2 1 0 1 2 3 в оцінки за висхідною або низхідною асиметричною шкалою. Висхідна послідовність градацій (від 1 до 7) чергується в довільному порядку з низхідною (від 7 до 1), причому максимальний бал (7) завжди відповідає полюсу наявності цілі в житті, а мінімальний бал (1) — полюсу її відсутності.

При підрахунку балів за ключем дотримуються такого правила: До висхідної шкали 1 2 3 4 5 6 7 переводяться пункти: 1, 3, 4, 8, 9, 11, 12, 16, 17. До низхідної шкали 7 6 5 4 3 2 1 переводяться пункти: 2, 5, 6, 7, 10, 13, 14, 15, 18, 19, 20.

Після цього підсумовуються бали асиметричних шкал, що відповідають позиціям, вибраним випробуваним.

Субшкали:

1. Цілі в житті: пункти 3, 4, 10, 16, 17, 18.
2. Процес життя: пункти 1, 2, 4, 5, 7, 9.
3. Результат життя: пункти 8, 9, 10, 12, 20.
4. Локус контролю - Я: пункти 1, 15, 16, 19.
5. Локус контролю - життя: пункти 7, 10, 11, 14, 18, 19.

Загальний показник осмисленості життя (ОЖ): усі 20 пунктів.

Інтерпритації:

1. Цілі в житті. Оцінки за цією шкалою визначають наявність або відсутність у респондента планів або цілей на майбутнє, які надають життю сенс, спрямованість та перспективу. Низькі бали навіть при високому загальному рівні

осмисленості життя свідчать про те, що людина живе теперішнім чи минулим, не плануючи майбутнє. Високі оцінки можуть характеризувати як людину з чіткими цілями, так і того, хто має нереалістичні плани, які не базуються на реальності та не підтримуються особистою відповідальністю.

2. Процес життя або інтерес та емоційна насиченість життя. Ця шкала відображає ідею про те, що сенс життя полягає в самому процесі існування. Вона вказує, наскільки людина сприймає своє життя як цікаве, емоційно насичене і змістовне. Високі оцінки при низьких за іншими шкалами характеризують гедоніста, який насолоджується сьогоденням. Низькі бали свідчать про незадоволеність теперішнім життям, хоча людина може знаходити сенс у спогадах або орієнтуванні на майбутнє.

3. Результативність життя або задоволеність самореалізацією. Оцінки за цією шкалою відображають оцінку пройденого життєвого шляху та те, наскільки людина вважає свою минулу діяльність продуктивною та осмисленою. Високі оцінки по цій шкалі при низьких за іншими можуть вказувати на людину, яка живе спогадами про минуле, яке надає сенс її теперішньому існуванню. Низькі бали можуть свідчити про незадоволення досягнутими результатами.

4. Локус контролю - Я (Я - господар життя). Високі оцінки за цією шкалою свідчать про те, що людина сприймає себе як сильну особистість, яка має достатньо свободи для того, щоб створити своє життя відповідно до власних цілей і уявлень про його сенс. Низькі оцінки вказують на відсутність віри в здатність контролювати події власного життя.

5. Локус контролю - життя або керованість життям. Високі бали свідчать про переконання в тому, що людина має можливість контролювати своє життя, приймати вільні рішення та втілювати їх у реальність. Низькі оцінки характеризують фаталізм, вірність у тому, що життя не піддається свідомому контролю, що свобода вибору є ілюзорною, а прогнозування майбутнього безглузде.