

**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

**ПСИХОЛОГІЧНІ БАР'ЄРИ САМОРЕАЛІЗАЦІЇ В РАННЬОМУ**  
**ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ**

Студента **Луканюк Діана Василівна**

**Науковий керівник:**

Кресан Ольга Дмитрівна,

кандидат психологічних наук, доцент кафедри  
загальної та практичної психології

**Рецензенти:**

Папуча Микола Васильович,

доктор психологічних наук, професор,  
завідувач кафедри загальної та практичної  
психології

Щотка Оксана Петрівна

кандидат психологічних наук, доцент кафедри  
педагогіки, початкової освіти, психології та  
освітнього менеджменту

Допущено до захисту: \_\_\_\_\_ 2023 р.

Завідувач кафедри:

Проф. \_\_\_\_\_ Папуча М. В.

**Ніжин-2023**

**Анотація.** Тема магістерської роботи «Психологічні бар'єри самореалізації в ранньому юнацькому віці» досліджувалася на теоретичному та емпіричному рівнях. Результати вивчення представлені у трьох розділах роботи. На теоретичному рівні авторка проаналізувала поняття самореалізації, психологічні бар'єри самореалізації в ранньому юнацькому віці та основні підходи. У другому розділі аналізувала методи та методіку дослідження психологічних бар'єрів в ранньому юнацькому віці, а саме методологічні засади та процедуру дослідження. У третьому розділі здійснила емпіричне вивчення психологічних бар'єрів самореалізації в ранньому юнацькому віці на основі комплексної методіки. Встановила зв'язки між психологічними бар'єрами й самореалізацією.

**Ключові слова:** психологічні бар'єри, самореалізація, ранній юнацький вік.

**Annotation.** The topic of the master's thesis "Psychological barriers to self-realization in early adolescence" was studied at the theoretical and empirical levels. The results of the study are presented in three chapters. At the theoretical level, the author analyzed the concept of self-realization, psychological barriers to self-realization in early adolescence and the main approaches. In the second section, the author analyzed the methods and methodology of studying psychological barriers in early adolescence, namely the methodological principles and research procedure. In the third chapter, I conducted an empirical study of psychological barriers to self-realization in early adolescence based on a comprehensive methodology. The author established the links between psychological barriers and self-realization.

**Keywords:** psychological barriers, self-realization, early adolescence.

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП.....</b>	<b>4</b>
<b>РОЗДІЛ I. ПОНЯТТЯ ПРО САМОРЕАЛІЗАЦІЇ У ПСИХОЛОГІЇ ТА ПСИХОЛОГІЧНІ БАР'ЄРИ У ЇЇ ДОСЯГНЕННІ. ....</b>	<b>8</b>
1.1 Поняття самореалізації.....	8
1.2 Особливості психічного розвитку в ранньому юнацькому віці .....	14
1.3 Аналіз психологічних бар'єрів, що перешкоджають самореалізації у ранньому юнацькому віці. ....	21
<b>РОЗДІЛ II. МЕТОДИ ТА МЕТОДИКА ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ БАР'ЄРІВ САМОРЕАЛІЗАЦІЇ У РАННЬОМУ ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ.....</b>	<b>30</b>
2.1 Методологічні засади дослідження психологічних бар'єрів самореалізації у ранньому юнацькому віці.....	30
2.2 Методи, методика та процедура дослідження.....	35
<b>РОЗДІЛ III. ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ БАР'ЄРІВ САМОРЕАЛІЗАЦІЇ В РАННЬОМУ ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ .....</b>	<b>43</b>
3.1 Результати дослідження психологічних бар'єрів самореалізації в ранньому юнацькому віці .....	43
<b>ВИСНОВКИ .....</b>	<b>55</b>
<b>ЛІТЕРАТУРА.....</b>	<b>56</b>
<b>ДОДАТКИ.....</b>	<b>59</b>

## ВСТУП

**Актуальність теми.** Ранній юнацький вік визначається як критичний період для формування особистості та пошуку власної ідентичності, де психологічні аспекти відіграють ключову роль у цьому процесі. Сучасний світ надає виклики на молодь через глобалізацію, соціальні мережі та стрімкі зміни у технологіях та соціальних структурах. Це створює психологічні бар'єри для самореалізації, оскільки молоді люди зазнають тиску та стресів. Соціокультурний контекст також важливий для розуміння та аналізу цих психологічних бар'єрів. Вплив культурних, соціальних та сімейних факторів визначає, які виклики можуть з'явитися на шляху самореалізації у ранньому юнацькому віці. Ранній юнацький вік є часом, коли починають проявлятися ознаки психологічних та фізичних аспектів здоров'я, що може впливати на самореалізацію. Поява нових потреб, бажань та амбіцій у цьому віці робить розуміння та аналіз психологічних бар'єрів важливим для кращої реалізації цих елементів та їх вдосконалення. Нарешті, розуміння психологічних бар'єрів дозволяє педагогам, батькам та фахівцям у галузі психології надавати ефективну педагогічну та психологічну підтримку для допомоги юнакам та дівчатам у подоланні цих бар'єрів та досягненні самореалізації. Дослідники, які вивчали дану тему – це Карл Юнг, Абрахам Маслоу, Карл Роджерс, Роберт Хевігхерст, Альберт Бандура, Едвард Десі, Річард Райан.

Отже, обрана тема магістерської роботи є актуальною та важливою для дослідження та вирішення психологічних аспектів самореалізації у ранньому юнацькому віці.

**Мета нашого дослідження** є виявлення та аналіз психологічних бар'єрів самореалізації в ранньому юнацькому віці та розробка ефективних стратегій їх подолання.

**Завдання дослідження:**

1. З'ясувати сутність та особливості прояву психологічних бар'єрів самореалізації у ранньому юнацькому віці.

2. Виявити психологічні бар'єри самореалізації в ранньому юнацькому віці.

3. Скомпонувати методику для експериментального дослідження психологічних бар'єрів самореалізації у ранньому юнацькому віці.

4. З'ясувати особливості психологічних бар'єрів самореалізації у ранньому юнацькому віці.

**Предмет дослідження:** процес самореалізації в ранньому юнацькому віці.

**Об'єкт дослідження:** психологічні бар'єри самореалізації в ранньому юнацькому віці).

**Гіпотеза дослідження.** У період юнацького віку існують численні психологічні бар'єри самореалізації, зокрема занижена самооцінка, страх перед критикою, боязнь неуспіху, відсутність сенсу. Ступінь вияву психологічних бар'єрів самореалізації пов'язаний з особистісними властивостями й особливостями раннього юнацького віку.

**Методи дослідження:**

- *Теоретичні* (аналіз наукових джерел, синтез, узагальнення, моделювання, систематизація);
- *емпіричні* (Опитувальник самоствлення, самоактуалізаційний тест, тест «Смисложиттєві орієнтації», шкала переживання часу, тест «дослідження вольової саморегуляції» , опитувальник А. Басса, А. Даркі;
- *методи кількісної та якісної обробки результатів* (коефіцієнт рангової кореляції  $r$  за Спірменом).

**Наукова новизна.** Отримані результати наукового дослідження мають велике значення для розуміння психологічних бар'єрів самореалізації в ранньому юнацькому віці. Дослідження вирізняється

комплексним підходом, який включав застосування різних методик для аналізу різних аспектів особистісного розвитку. Це дозволило визначити спектр факторів, впливаючих на самореалізацію, і розкрити їх взаємодії. Глибоке розуміння психічного розвитку, особливо в контексті вольової саморегуляції та інших аспектів особистості на ранньому етапі юнацького віку, виокремлює дослідження як важливий внесок у сферу психології розвитку. Результати не лише відображають сучасні психологічні та соціокультурні виклики, але й можуть служити основою для розробки інтервенцій та програм, спрямованих на підтримку психічного здоров'я та розвитку особистості. Загалом, це дослідження відкриває нові горизонти для подальших досліджень у галузі психології розвитку та може служити джерелом інформації для практиків, які працюють у сфері психологічної підтримки молоді.

**Практичне значення отриманих результатів.** Отримані результати дослідження про психологічні бар'єри самореалізації в ранньому юнацькому віці мають практичне значення у різних сферах психологічної роботи та виховання молоді. Результати можуть бути використані для розробки індивідуальних програм консультування та терапії, а також для адаптації методів навчання та виховання в школах. Окрім того, можуть бути впроваджені психологічні програми та тренінги в навчальних закладах, спрямовані на розвиток позитивного ставлення до себе та формування навичок саморегуляції. Крім того, можливо використовувати отримані висновки у розробці освітніх та професійних програм для підтримки загального розвитку молоді. Таке дослідження може сприяти практичному впровадженню спеціалізованих програм та інтервенцій для підтримки психологічного розвитку та самореалізації молоді в ранньому юнацькому віці.

**Апробація результатів роботи.**

Результати дослідження доповідалися на науково-практичних конференціях (з публікацією матеріалів роботи):

➤ XIII Міжнародна науково-практична конференція «Психологічні особливості переживання ситуації невизначеності», 16-17 березня 2023 р., м. Ніжин.

➤ Всеукраїнський науковий полілог за загальною редакцією кандидата психологічних наук, доцента П. В. Теслюка «Психопрофілактика агресивної поведінки здобувачів освіти в умовах сьогодення», 24 жовтня 2023 р., м. Черкаси.

**Структура і обсяг роботи.** Магістерська робота складається зі змісту, вступу, трьох розділів з підпунктами, висновками до кожного з розділів, загального висновку, списку використаних джерел та додатків. Загальний обсяг роботи становить – 70 сторінок, а основного тексту – 47, список використаних джерел охоплює 41 найменувань, додатків 2 на 10 сторінках. Робота також містить 6 таблиць та 1 графік.

## РОЗДІЛ І. ПОНЯТТЯ ПРО САМОРЕАЛІЗАЦІЇ У ПСИХОЛОГІЇ ТА ПСИХОЛОГІЧНІ БАР'ЄРИ У ЇЇ ДОСЯГНЕННІ.

### 1.1 Поняття самореалізації

На даному етапі розвитку людства самореалізація є необхідним компонентом розвитку та саморозвитку особистості. Про це свідчить ріст індивідуалізму, де кожна людина має можливість визначати власні цілі, цінності, інтереси. Самореалізація відповідає цьому контексту, оскільки дозволяє кожному індивіду працювати над реалізацією власного потенціалу та створенням унікальної ідентичності. Сучасні люди все більше розуміють важливість навчання, самовдосконалення та розвитку, а самореалізація сприяє цьому процесу, допомагаючи людям визначити свої цілі та надихаючи їх до досягнень, завдяки самореалізації помітно підвищується ефективність роботи, адже людина, яка знаходиться в процесі самореалізації, розуміє чого хоче насправді, а коли робота відповідає цінностям та інтересам, то й дохід з успіхами зростає.

Глобалізація та інформатизація в сучасному світі, формування інформаційного суспільства мають вагомий вплив на зміну особистості людини. Взаємодіючи з інформаційними ресурсами, джерелами, технічними засобами інформатизації, людина поступово отримує їх вплив на всі сфери життя, розширює життєвий простір, даючи нові можливості розвитку, в той же час цей інформаційний простір може являти собою небезпеку та бар'єр для становлення особистості [3]. Особистість реалізовується в різних сферах життя, до найбільш важливих можна віднести роботу, дружбу, сім'ю, спілкування, власні інтереси.

Термін "самореалізація" вперше з'явився в словнику філософії і психології, виданому в Лондоні в 1902 році, з таким визначенням: "Самореалізація – це втілення потенціалу розвитку" [9]. Ця дефініція відповідає концепції, згідно з якою найвищим результатом розвитку людини є її самореалізація або самодостатність. Однак в Оксфордському



словнику подано трохи інше визначення цього терміну: "Самореалізація - це процес реалізації власних зусиль людини та можливостей розвитку її особистості." Самореалізація включає в себе найкращий для конкретної особистості спосіб взаємодії з сутнісними силами, розвиток яких є важливим показником творчого потенціалу людини в конкретних соціокультурних умовах. Вона пов'язана з усвідомленням самої себе, хоча це не єдиний її аспект, і включає в себе різні аспекти [10].

Термін "самореалізація" був спершу введений Карлом Юнгом, і пізніше цей термін був узятий на озброєння гуманістичним психологічним напрямком, де він був ретельно проаналізований. Ця концепція стала однією з найважливіших у системах психологів, таких як Абрахам Маслоу та Карл Роджерс. Юнг розглядав індивідуацію як тенденцію особистості розвиватися в напрямку досягнення цілісності та інтеграції[12].

Важливою ідеєю була можливість накопичення досвіду та безперервного розвитку особистості протягом усього життя. Карл Юнг підкреслював, що навіть на похилому віці людина може породжувати дивовижні та цінні ідеї, якщо глибоко досліджувати свій внутрішній світ. Ця концепція представляла інноваційний та сучасний підхід до розуміння особистості.

В теорії Карла Юнга зазначається, що "Я" представляє собою інтеграцію та вдосконалення особистості, яке виникає через неперервний процес розвитку, відомий як індивідуація, або невід'ємна єдність людини з її власною природою. Процес індивідуалізації включає в себе розмежування та об'єднання різних компонентів особистості, таких як Его (свідомий аспект особистості, організатор свідомого розуму), Тінь (несвідомий аспект особистості), Персона (соціальна маска, яку людина приймає для відповіді на вимоги оточення) та анімус/аніма (чоловічі та жіночі аспекти внутрішнього світу особистості). Ці компоненти, через виконання психологічних функцій, таких як мислення, відчуття та інтуїція, поступово піддаються свідомому контролю Я, яке є новим, нещодавнім

Его [13]. Цей процес дозволяє особистості досягти самореалізації та відчутти психічне задоволення.

В психології існує кілька понять, схожих за звучанням та сенсом, таких як самореалізація, саморозвиток, самовизначення особистості, самодетермінація, самоактивність. Ці терміни є добре відомими та описаними, але не завжди повністю розгорнутими. Існує певна спільність у цих поняттях – усі вони мають у своїй основі ідею, яку сформулював Абрахам Маслоу [8], про природжену мотиваційну тенденцію, притаманну всім людям, і ця тенденція полягає в реалізації свого потенціалу і здібностей.

Самореалізація особистості полягає у готовності до особистого розвитку через виявлення та розвиток внутрішніх здібностей та можливостей. Цей процес передбачає збалансований та гармонійний розвиток різних аспектів особистості шляхом прикладення відповідних зусиль, спрямованих на розкриття потенціалу людини [1]. Тобто, самореалізація є переходом можливості в дійсність. Отже, самореалізація являє собою спосіб, яким людина відповідає за свій власний особистісний розвиток і самозростання, що створює фундамент для її стійкості як складної та цілісної психологічної системи, яка самостійно визначає свої цілі та організує себе.

Один з наукових підходів, який вважається найбільш відповідним для дослідження психологічних основ самореалізації особистості – це теорія самодетермінації, розроблена Е. Десі та Р. Райаном [1]. Ця теорія входить у сферу позитивної психології, яка спрямована на розгляд позитивних аспектів психології людини. Її метою є визначення факторів, що підтримують внутрішній потенціал людини та сприяють її особистісному розвитку і самореалізації. Протягом останніх чотирьох десятиліть дослідження, проведені з використанням теорії самодетермінації Е. Десі та Р. Райана, підтверджують, що внутрішня мотивація виступає основою для передбачення успішності в навчанні,

продуктивності, творчості, оптимального розвитку та психологічного благополуччя особистості [2]. У психологічній літературі, термін "самореалізація" має близьке значення до понять "самоактуалізація" та "самоздійснення". Термін "самоздійснення" частіше визначає кінцевий результат самореалізації, який означає повну реалізацію можливостей особистості. Складність у визначенні цього поняття пов'язана з існуванням схожих термінів, таких як "самоактуалізація", "самореалізація" і "самоздійснення", які часто визначаються через відданість важливій справі або діяльності, яку людина виконує [11].

Абрахам Маслоу був першим, хто ввів термін "самоактуалізація". Він описав самоактуалізацію як прагнення людини до того, щоб стати найкращою версією себе, розвивати свої таланти та здібності, та досягати свого максимального потенціалу[4]. З того часу й почали досліджувати та вивчати дане питання. Маслоу визначив ряд **загальних характеристик самореалізованих людей**, а саме:

- *Ефективне сприйняття дійсності.* Самоактуалізовані особистості сприймають реальність більш чітко і об'єктивно, що дозволяє їм виявляти маніпулятивні стратегії інших та робити адекватні судження.
- *Прийняття.* Самоактуалізовані люди відзначаються високою самооцінкою і прийняттям самих себе, що розповсюджується на різні сфери їхнього життя. Вони сприймають як позитивні, так і негативні аспекти життя з розумінням, що деякі речі не можна змінити.
- *Спонтанність.* Самоактуалізовані люди виражають себе без штучних масок або фальшивого представлення.
- *Зосередження на проблемах:* Вони спрямовують свою увагу на суспільні проблеми, проявляючи високу соціальну відповідальність і готовність допомагати іншим.

- *Потреба в приватності.* Вони цінують самотність і не потребують постійного схвалення чи підтримки з боку інших.
- *Автономія.* Самоактуалізовані особистості є незалежними і приймають відповідальність за власні рішення.
- *Свіжість в оцінці.* Вони дивуються світу навколо себе з подивом та залишають місце для захоплення життям.
- *Досвід на вищому рівні.* Вони можуть переживати містичні стани і відчуття єдності зі всесвітом.
- *Людські стосунки.* Вони відчувають себе пов'язаними з людством загалом і розвивають здорові міжособистісні стосунки.
- *Покірність і повага.* Вони скромні та поважають інших.
- *Етика та цінності.* Вони мають власні етичні стандарти, сформовані на основі власних переконань і спостережень.
- *Почуття гумору.* Вони мають глибоке почуття гумору.
- *Творчість.* Самоактуалізовані люди можуть бути творчими та генерувати оригінальні ідеї та рішення проблем [5].

Абрахам Маслоу (1908-1970) інтегрував термін самоактуалізації з теорії Юнга в його комплексну теорію індивідуального розвитку. Свідома піраміда потреб, яку він розробив, відображає психофізіологічні основи еволюції особистості і включає в себе, як завершення, стадію самоактуалізації та особистісного вдосконалення. Абрахам Маслоу роз'яснює діалектику, яка існує між несвідомим і свідомим рівнями, і може стверджувати, що рівень свідомості Его представляє собою вищий рівень потреб, який він називає метапотребами (категорія Б). Коли цей рівень досягається, процес самоактуалізації насправді розпочинається. Оскільки Абрахам Маслоу вважав, що мотивація здорових осіб з винятковими досягненнями є так само цінною, як і мотивація осіб із психічними розладами, він виконав аналіз, щоб розуміти, як ці особи стають внутрішньо мотивованими у своїй діяльності і як вони рухаються вгору в спіралі самовдосконалення. Самоактуалізація – це внутрішня мотивація до

росту, яка притаманна кожній особистості і виражає потребу в розвитку свого психічного потенціалу та тіла [14]. В цілому, Абрахам Маслоу виділяє дві категорії мотивуючих сил:

D-потреби (потреби дефіциту) - це потреби, які виникають внаслідок дефіциту, коли незадоволення цих потреб створює напругу, і їх задоволення знімає цю напругу (їх функція подібна до гомеостатичної ролі).

B-потреби (потреби росту) - це потреби у саморозвитку, коли їх задоволення не призводить до завершення, а, навпаки, стимулює далі досягати нових висот, спонукаючи особу до висхідного процесу самовдосконалення. Цей процес може призвести до значущих соціальних або професійних досягнень.

Ця розмежованість застосовується не лише до рівнів свідомого сприйняття (B-свідомість та D-свідомість), але також охоплює всі аспекти функціонування особистості, включаючи її емоційну реакцію і активність. За Абрахамом Маслоу, психологія особистості – це психологія процесу становлення[15].

Ключовим аспектом самореалізації особистості є концепт автономії, що є її першим і основним компонентом. Автономна особистість діє як суб'єкт, керуючись глибоким внутрішнім відчуттям себе. Вона володіє усвідомленою єдністю з об'єктивним світом, принаймні з тією його частиною, яка має для неї значення, сенс і цінність. Ця система ціннісних орієнтацій є другим ключовим аспектом самореалізації особистості.

Важливо зазначити, що самореалізація особистості не виникає лише з прагнень. Вона також потребує віри в свої власні здібності, які вважаються достатніми для подолання певного виду діяльності[1].

Згідно з концепцією самоефективності Альберта Бандури [6], привабливість результату та віра в позитивний результат не є достатніми для виникнення мотивації у людини. Третім важливим фактором, що впливає на самореалізацію особистості, є самоефективність. Це

відображає, наскільки впевнено та компетентно відчуває себе людина, виконуючи певні завдання.

Однак одним із найважливіших моментів у мотивації самореалізації особистості є її ставлення до себе, відоме як само ставлення [7]. Самоставлення щільно пов'язане зі значущими цілями та цінностями особистості і впливає на її стабільність та єдність. Як постійна особистісна риса, самоставлення впливає на різні аспекти особистості, зокрема, оцінку навколишнього світу, уявлення про себе, міжособистісні відносини, досягнення цілей та саморозвиток.

Крім того, перспектива майбутнього, або очікуване майбутнє, є п'ятою важливою індивідуальною характеристикою, яка значно впливає на саморозвиток та самореалізацію людини. Вона відображає, наскільки майбутнє входить в її життєвий простір і як вона його уявляє.

## **1.2 Особливості психічного розвитку в ранньому юнацькому віці**

Ранній юнацький вік – це період, що охоплює вікову категорію від 15 до 18 років. У цьому віці фізичний розвиток відносно завершується і починається період становлення особистості. У період ранньої юності відбуваються значущі зміни в психіці людини, зокрема:

- Формування світогляду та переконань стають центральними новоутвореннями в цьому віці. Світогляд - це система знань і переконань, яка внутрішньо організована.

- Формується самосвідомість, тобто усвідомлення власної ідентичності та місця в світі.

- Виникають ідеали, які стають важливими для індивіда [16].

У формуванні світогляду відіграють роль когнітивні та особистісні фактори. Когнітивні передумови включають в себе наявність знань про світ, розвиток абстрактного мислення і здатність організувати ці знання

у систему переконань. Особистісні передумови включають усвідомлення сенсу життя, тобто розуміння життя як цілісного процесу зі своєю метою і напрямком.

У ранній юнацькому віці молоді починають вперше розмислювати про вічні життєві питання і намагаються знайти своє місце у майбутньому самотійному житті. Цей період може бути названий етапом юнацького філософствування.

Юнацький вік історично виник недавно і став загальною явищем тільки наприкінці XIX століття, у зв'язку з індустріалізацією та урбанізацією. Цей період юності є частиною складного перехідного етапу від дитинства до дорослості, від підліткового віку до самотійного дорослого життя. Проте юнацький вік є відмінним і відносно самотійним періодом у житті людини зі своїми особливостями [17]. У стародавніх та середньовікових письменників часто відзначалася спільна думка, що юність відзначається фізичною силою і військовою відвагою, але водночас її вважали періодом інтелектуальної та емоційної незрілості. У цих епохах юним людям надавали завдання слухняності та поваги до старших, багато обмежень стосовно самовираження. У новий час, особливо починаючи з другої половини XVIII століття, ситуація різко змінилася. Швидкий суспільний розвиток, послаблення контролю батьків та збільшення можливостей індивідуального вибору у професійному та особистому житті призвели до появи нового уявлення про юність, де акцент був зроблений на свідомому самовизначенні молодої людини. Період юнацтва можна розглядати як час, коли людина приймає рішення щодо свого майбутнього, обирає професійний шлях, отримує освіту в університеті, формує сімейні відносини та, для чоловіків, може служити в армії. За словами В.І.Слободчикова, юність може вважатися завершальним етапом в процесі становлення особистості.

Кордони юнацтва можуть бути визначені по-різному в залежності від психологічних підходів. Розмежування між підлітковим та юнацьким

віками може бути умовним, і деякі схеми періодизації (зокрема, в західній психології) включають вік від 14 до 17 років до підліткового віку, тоді як інші підходи відносять цей період до юнацтва. Визначення верхньої межі періоду юнацтва ще більше ускладнюється через його історичні, соціальні та індивідуальні відмінності. Тлумачення юнацтва як стадії онтогенетичного розвитку залежить від основних концепцій авторів різних підходів.

Біогенетичні теорії, такі як теорія рекапітуляції Дж. Стенлі Холла та спіральна модель розвитку Арнольда Геззела [18], підкреслюють важливість біологічних процесів росту і розвитку як визначальних для всіх інших аспектів розвитку особистості. За цими теоріями, юність розглядається в першу чергу як етап органічного розвитку, який характеризується значним ростом різних здібностей та функцій і досягненням найвищого рівня розвитку.

Згідно з теорією Дж. Холла, індивідуум у процесі свого розвитку проходить через етапи, які відповідають періодам еволюційного розвитку людства. Внутрішні сили дозрівання керують процесами росту та поведінкою індивіда. Для Дж. Холла, юність (від 13 до 24 років) характеризується бурхливим протіканням, і він сприймав її як період "бури та натиску". Цей підхід відрізняється від поглядів сучасних теоретиків, оскільки Дж. Холл підкреслював великі труднощі, погану емоційну адаптацію та невірноваженість в цьому віці, а також коливання між активним інтересом до світу та апатією.

Теорія А. Геззела ґрунтується на біологічних аспектах та передбачає вплив генетичних та біологічних факторів на процес дозрівання, які визначають послідовність прояву поведінкових рис і тенденцій у розвитку. Він описує етапи розвитку юнака, виходячи з припущення, що зміни у розвитку відбуваються поступово і накладаються одна на одну.

Психоаналітичні теорії, такі як теорія Зигмунда Фрейд та Анни Фрейд, бачать в юність певний етап психосексуального розвитку, де



інстинктивна енергія лібідо компенсується захисними механізмами "Я"[19]. З. Фрейд описує юність як період сексуального збудження, тривожності та іноді особистісних відхилень, а саме від 12 до 18 років вікова категорія.

Психосоціальні теорії Еріка Еріксона, вказують на необхідність вирішення центральної завдання юність - досягнення ідентичності і створення стійкого образу себе в умовах багатьох виборів та ролей. Ерік Еріксон розглядає розвиток особистості як закономірну зміну етапів, на кожному етапі відбувається перетворення внутрішнього світу і поведінки людини (від 11 до 20 років) [20].

Когнітивні теорії вивчаються в контексті розвитку розумових здібностей особи. Наприклад, Жан Піаже вважав, що юнацький вік співвідносився із формально-операційною стадією, яка настає після 11 років. На цій стадії розвитку особистість починає мислити більш логічно і абстрактно, володіє інтроспективним мисленням і вміє аналізувати власні думки. Вона також вчиться користуватися алгебраїчними символами та мовою метафор [21]. Ця стадія дозволяє особі думати не лише про те, що є, а й про можливості майбутнього та будувати плани.

Соціальне пізнання означає здатність розуміти соціальні відносини, включаючи емоції, думки, наміри та поведінку інших людей у суспільстві. Роберт Сельман розглядає юнацький вік як перехід до прийняття багатосторонньої та суспільної перспективи, що відбувається зі зростанням від юності до дорослості [22]. У цьому віці індивіди можуть досягти більш високого рівня прийняття міжособистісної перспективи, яка включає координацію різних точок зору третіх осіб, включаючи суспільну перспективу.

Соціологічні теорії, зокрема Альберта Бандури, розглядають юність як перехідний період соціалізації, коли індивід переходить від залежного дитинства до самостійної і відповідальної дорослої поведінки при вирішенні завдань, які ставить суспільство.

Психологічні теорії, зокрема Роберта Хевігхерста [23], надають значущість внутрішньому світу та самосвідомості індивіда, який дорослішає, та його ролі у власному розвитку. Різноманітність індивідуальних шляхів переходу до дорослості призводить до поширення поняття вікових завдань, які визначаються як здатність людини вирішувати різні життєві проблеми.

Роберт Хевігхерст ідентифікував ряд вікових завдань, які виникають у період дорослішання:

- Усвідомлення і прийняття власної зовнішності, включаючи особливості тіла та розвиток навичок для ефективного використання його в різних аспектах життя, таких як робота і спорт.

- Формування і усвідомлення чоловічої або жіночої ролі, включаючи індивідуальну структуру гендерної поведінки та внутрішню позицію як чоловіка чи жінки.

- Розвиток нових та зрілих відносин з однолітками, якогості та протилежної статі.

- Набуття емоційної незалежності від батьків та інших дорослих.

- Підготовка до професійної кар'єри та отримання професійної підготовки.

- Підготовка до шлюбу та сімейного життя, включаючи здобуття знань та соціальної готовності для взяття на себе відповідальності, пов'язаної з партнерством та сім'єю.

- Формування соціально відповідальної поведінки та громадянської активності, включаючи політичну, ідеологічну та екологічну активність.

- Розбудова внутрішньої системи цінностей та етичної свідомості як керівництва поведінкою.

Задачі розвитку включають формування необхідних якостей, які відповідають потребам самого індивіда та вимогам суспільства. Вони включають в себе орієнтацію та визначення свого місця в дорослому світі,

прийняття та засвоєння соціальних ролей, розв'язання конфліктів і подальше удосконалення стратегій подолання труднощів. Деякі з цих завдань більш типові для першого періоду дорослішання, тоді як інші характеризують юнацтво.

В радянській психології, юність розглядається як період переходу до самостійності, самовизначення, набуття психічної, ідеологічної та громадянської зрілості, формування світогляду, моральної свідомості та самосвідомості. Дослідники зазвичай виділяють ранню юність (від 15 до 18 років) та пізню юність (від 18 до 23 років). За підходом Л.С. Виготського, перехід до юнацтва починається з 17 років і супроводжується "кризою 17 років" та фазами її розвитку.

У юнацькому віці відбуваються значущі зміни у способі розгляду майбутнього. Тепер основною темою роздумів стають не лише кінцевий результат, а й шляхи та способи досягнення цього результату. Завдання професійного орієнтування стає особливо складним у сучасних соціокультурних умовах, оскільки старші покоління (батьки та вчителі) часто сумніваються у своїх порадах.

Психологічний критерій "входження" в юність пов'язаний зі суттєвою зміною внутрішньої позиції та відношення до майбутнього. Підліток розглядає майбутнє з точки зору теперішнього, тоді як юнак (старший школяр) дивиться на теперішнє з позиції майбутнього. В юності розширюється часовий горизонт, і майбутнє стає головним орієнтиром. Це визначає основну спрямованість особистості, яку тепер можна описати як спрямованість у майбутнє, визначення подальшого життєвого шляху і вибір професії. Звертання у майбутнє, створення життєвих планів і перспектив стають центром уваги в житті юнака.

За словами Д.І. Фельдштейна [24], в юнацькому віці основні види діяльності – праця та навчання. Цей період характеризується професійним і особистісним самовизначенням, оскільки юнаки відчують потребу займати внутрішню позицію дорослої людини, визначити себе у світі,

розуміти свої можливості та роль у суспільстві. Під час цього процесу формуються основи наукового та громадянського світогляду, розвивається потреба у працевлаштуванні. У юнацькому віці відбуваються важливі новоутворення, такі як саморефлексія, усвідомлення власної індивідуальності, формування життєвих планів, готовність до самовизначення та орієнтація на будову власного життя. Особистісне та професійне самовизначення стають ключовими характеристиками юнацтва, а вибір професії допомагає організувати та згрупувати всі різноманітні мотиваційні тенденції, що виникають під час вибору.

Епоха юності поділяється на два періоди, кожен з яких має свої особливості:

- Перший період, де відбувається переважно особистісне самовизначення. Під час цього періоду юнаки шукають "alter ego" (духовний співробітник), досліджують міжособистісні відносини і намагаються об'єднати своє "я" з "ти" через спілкування. В цей період юнаки можуть відчувати незадоволеність існуючими формами спілкування та недоуміння щодо своїх емоцій, які накопичуються та залишаються невираженими. Дослідження цього процесу в психології було проведено на матеріалі "настільної творчості" студентів, включаючи малюнки та надписи. В цьому періоді юнаки часто виявляють інтерес до ритмічної та виразної музики, віршування, малювання, які вони використовують як засоби самовираження та самопізнання.

- Другий період, коли провідною діяльністю стає конкретне професійне самовизначення, включаючи вибір спеціальності та місця роботи. В цьому періоді юнаки відчують потребу в трудовій діяльності або спеціальній підготовці (наприклад, в університетах або технікумах). Основна спрямованість особистості під час цього періоду – це спрямованість у майбутнє, формування життєвих цінностей та світогляду. У цей період процес самовизначення стає основним, і юнаки вчаться оцінювати свої можливості та розвивати індивідуальні цінності. Під час

цього процесу професійний вибір стає важливим аспектом їхнього розвитку, і їхні мотиви, пов'язані з майбутнім, стають основними під час навчання.

У юності відбувається формування ціннісних орієнтацій, які включають науково-теоретичні, філософські, моральні і естетичні аспекти. Ці ціннісні орієнтації допомагають виявити сутність людини і створити світогляд, який включає у себе систему узагальнених уявлень про світ, навколишню дійсність, інших людей і самого себе. Цей світогляд дозволяє особистості усвідомити інтегративні уявлення про світ, життя і сенс людського існування. Також створюються сприятливі умови для формування сенсу життя. Юнаки відкривають для себе життєвий сенс і стають зацікавленими у пошуку перспективи і сенсу свого життя. Ця активність спрямована на виявлення особистого сенсу життя і може бути оптимістичною та стимулюючою. У юності інтенсивно розвивається сфера почуттів. Зацікавлення у майбутньому, відчуття розквіту фізичних та інтелектуальних можливостей створюють позитивне емоційне самопочуття і підвищують життєвий тонус. Це період, коли загальне емоційне самопочуття покращується порівняно з підлітковим віком.

Варто зауважити, що у період ранньої юності можуть виникати суперечливі переживання, тривожність і внутрішня незадоволеність, але вони зазвичай менш виражені і менш демонстративні порівняно з підлітками. Емоційна сфера в юності стає багатшою та виразнішою, з підвищеним емоційним сприйняттям та здатністю до співпереживання.

### **1.3 Аналіз психологічних бар'єрів, що перешкоджають самореалізації у ранньому юнацькому віці.**

Психологічний бар'єр – це стан, коли суб'єкт проявляє неадекватну пасивність, що ускладнює виконання ним певних дій [25]. Емоційний механізм психологічного бар'єру характеризується посиленням негативних переживань і установок, а саме почуття страху, тривоги, вини, сорому,

низької самооцінки, асоційованих із певним завданням. Серед основних психологічних бар'єрів, що стоять на засаді до самореалізації у ранньому юнацькому віці виділяють соціальні та культурні чинники, проблеми самооцінки, боязнь неуспіху, переживання стереотипів.

Проблема виникнення психологічних бар'єрів пов'язана з аспектами розвитку особистості та її діяльності. Під час процесу самовдосконалення особистість спрямовує свої зусилля на те, щоб перевищити саму себе, подолати психологічні обмеження і довести як собі, так і оточуючим, що здатна до змін. К.Д. Ушинський був одним із перших, хто відзначив наявність бар'єрів у діяльності, розглядаючи дійову особистість як ту, що подолає перешкоди на шляху досягнення своїх цілей [26]. Питання про психологічні бар'єри тісно пов'язане із суб'єктивними труднощами, з якими особистість зіштовхується у процесі виконання конкретної діяльності. Також існує взаємозв'язок між психологічними бар'єрами особистості та її недоліками з точки зору психологічних властивостей, перш за все, рисами характеру.

Фрейд визначив значущий евристичний потенціал у терміні "бар'єр" і присвоїв йому парадигмальний статус [26]. В контексті психоаналізу всі психодинамічні процеси, на думку Фрейда, виникають в результаті взаємодії інстинктів і бар'єрів, які можуть бути зовнішніми або внутрішніми. Конфлікт може виникати як прояв взаємодії протирічливих імпульсів між свідомим і несвідомим, такими як Я (Воно) і Супер-Я.

Т. Дембо класифікувала бар'єри у своїх експериментах на внутрішні, які ускладнюють досягнення мети, та зовнішні, що утруднюють виходження випробовуваних із ситуації. К. Левін, аналізуючи зовнішні бар'єри, застосовані дорослими для управління поведінкою дитини, виділяє "фізично-речові", "соціологічні" (засоби влади, якими володіє дорослий завдяки своєму соціальному статусу) та "ідеологічні" бар'єри (тип соціальних бар'єрів, що визначаються "цілями та цінностями, які сама особистість визнає").

Психологічні бар'єри можуть виникати у формі внутрішнього конфлікту, хоча не кожен внутрішній конфлікт завжди перетворюється на психологічний бар'єр. Когнітивний дисонанс може виступати як причина внутрішнього конфлікту. Внутрішній конфлікт пов'язаний із зіткненням протилежно спрямованих мотивів особистості і може розглядатися як передумова для виникнення психологічних бар'єрів.

Часто конфлікти виступають як наслідок або причина формування комплексів, що в результаті може вести до негативних емоційних станів та стресових ситуацій. Комплекси є важливою умовою виникнення психологічних бар'єрів особистості.

Негативний емоційний стан і стрес часто виникають унаслідок психологічних комплексів у індивіда. Психоаналіз розглядає комплекс як групу психічних процесів, об'єднаних одним афектом і сформованих на основі глибинних філогенетичних структур.

За поглядами Фрейда, комплекс – це група уявлень, пов'язаних одним афектом, яка впливає на поведінку, а в збудженому стані може витіснятися у несвідоме. Його утворення переважно призначене для раннього дитинства та визначає подальше психічне життя. Одночасно К. Юнг розглядає комплекс як систему рис, образів і переживань, які формуються навколо певного центрального переживання та існуючих комплексів.

Отже, з точки зору психоаналізу та індивідуальної психології, комплекс – це група уявлень, пов'язаних єдиним афектом, витіснених у несвідоме, які продовжують впливати на духовне життя та можуть повертатися в свідомість, загрожуючи йому.

Серед найістотніших психологічних бар'єрів самореалізації виділяють такі як [27]:

- Соціальні та культурні чинники;
- Проблеми самооцінки, не сформованість механізмів саморозвитку, неприйняття себе;

- Боязнь неспіху, невірні уявлення по власні перспективи;
- Переживання стереотипів і установок, пов'язаних з перебільшенням або неадекватною значущістю інших людей;
- Нездатність стати суб'єктом власного життя.

Карл Роджерс, видатний психотерапевт і представник гуманістичної психології, присвятив своє дослідження процесам самореалізації та розвитку особистості. У своїй роботі він визначив кілька ключових бар'єрів, які можуть заважати цьому процесу. По-перше, Роджерс відзначав, що умовне прийняття себе може бути суттєвим бар'єром. Людина може відчувати себе обмеженою умовами прийняття чи неприйняття з боку оточуючих, що призводить до втрати самовизначення. Другий аспект - конфлікти між власними цінностями та соціальними очікуваннями. Неузгодженість може ускладнити процес визначення власної ідентичності та самореалізації. Третє, Роджерс підкреслював важливість уважності та поваги до внутрішнього досвіду. Недостатня увага до власних почуттів може стати фактором, що заважає. Крім того, він вказував на необхідність підтримки та емпатії оточуючих, оскільки це сприяє позитивному розвитку особистості.

І, нарешті, боязнь невдачі або відмови може стати суттєвим обмеженням для саморозвитку [28]. У підсумку, ідеї Карла Роджерса свідчать про важливість створення підтримуючого середовища, де людина може вільно виражати себе та розвиватися, перемагаючи ці бар'єри самореалізації.

Щодо психологічних бар'єрів самореалізації з точки зору Абрахама Маслоу:

Дефіцит самооцінки – це стосується внутрішнього переконання особи у власній вартості та здатності до досягнення мети. Якщо людина вірить, що вона не заслуговує на успіх чи не може досягти певних цілей, це може стати суттєвим бар'єром для самореалізації.



Страх невдачі – страх перед можливою невдачею може призвести до ухилення від нових викликів чи можливостей. Людина може утримуватися від вибору складніших завдань чи ризикованих дій, щоб уникнути можливості зіткнення з власними обмеженнями чи невдачами.

Відсутність підтримки середовища – соціальне середовище великою мірою впливає на самореалізацію. Якщо оточення надає негативну оцінку чи не підтримує прагнення до саморозвитку, це може призвести до втрати мотивації та віри в себе.

Обмежене бачення можливостей – цей аспект стосується того, наскільки особа може уявити для себе різноманіття можливостей. Якщо людина обмежує своє уявлення щодо того, чого вона може досягти, вона може пропустити цінні шанси для розвитку та самореалізації.

Важливо розуміти, що ці бар'єри можуть взаємодіяти та посилювати один одного. Розпізнання цих психологічних бар'єрів і праця над ними може відкрити нові можливості для особистісного зростання та самореалізації [29].

Абрахам Маслоу висвітлював боязнь стереотипів як психологічний бар'єр самореалізації.

- Стереотипи як обмеження індивіда:

Абрахам Маслоу вбачав у стереотипах небезпеку для особистісного розвитку. Соціокультурні стереотипи можуть накладати очікування та обмеження на індивіда, обмежуючи його унікальні можливості та потенціал. Він вказував, що прийняття чи відхилення від цих стереотипів може впливати на спроможність особистості до самореалізації.

- Страх відхилення від соціальних норм:

Абрахам Маслоу визначав, що існує боязнь відхилення від прийнятих соціальних норм та стереотипів. Ця боязнь може стримувати індивіда від виявлення своєї унікальності та виходження за межі соціально затверджених стандартів.

- Роль саморефлексії та освіти:

Абрахам Маслоу підкреслював важливість саморефлексії та освіти у розумінні та подоланні стереотипів. Він стверджував, що особистісний розвиток вимагає усвідомлення впливу соціокультурних норм та зусиль з розвитку особистої унікальності.

- Підходи до самореалізації:

В творах Абрахама Маслоу виділяються ідеї про те, що самореалізація можлива лише тоді, коли індивід відчужується від соціальних очікувань та визначає власні цінності та цілі. Відмова від боязні відхилення від стереотипів стає ключовим елементом в цьому процесі.

Узагальнюючи, Абрахам Маслоу визнавав, що стереотипи можуть служити як бар'єри для самореалізації, і закликав індивідів бути усвідомленими щодо цього впливу, шукаючи свій внутрішній потенціал та визначаючи власний шлях до особистісного розвитку [32].

Альфред Адлер вважав, що багато психологічних проблем людей походять від почуття меншовартості, яке може виникнути в ранньому дитинстві. Він вважав, що, коли дитина відчувається менш цінною або неповноцінною порівняно з іншими, це може викликати "комплекс меншовартості"[30]. Цей комплекс може впливати на психічне здоров'я та поведінку людини у подальшому житті.

Еріх Фромм також вносив свій внесок у розуміння психологічних бар'єрів самореалізації. В його теорії відчуття свободи та індивідуалізації грали ключову роль у розвитку особистості. Ось деякі ідеї, які він висловлював стосовно психологічних бар'єрів:

Боязнь свободи – Еріх Фомм Фромм розглядав поняття "боязні свободи" як одну з головних перешкод для самореалізації. Це може виявлятися у відмові від відповідальності за власні рішення, а також у боязні приймати власні важливі життєві рішення.

Соціальний характер – Еріх Фромм розглядав вплив соціального середовища на формування індивідуальності. Якщо соціальні умови

призводять до пригнічення та обмеження, це може стати бар'єром для самореалізації.

Неавтентичні потреби – він вказував на те, що індивіди часто діють відповідно до "неавтентичних потреб", тобто потреб, які накладаються соціальними нормами, а не власною природою. Це може ускладнювати розуміння власних бажань та прагнень.

Середовище заміщення – Еріх Фромм висловлював думку, що індивіди можуть витратити багато часу та енергії на непродуктивні замітники для реальної самореалізації. Наприклад, замість роботи над особистісним розвитком, вони можуть шукати задоволення в споживанні, владі, чи інших зовнішніх факторах [31].

Еріх Фромм акцентував на важливості розуміння власних бажань та розвитку автентичних потреб для досягнення індивідуальної самореалізації.

Агресія, яка проявляється в ранньому юнацькому віці, є складною та важливою проблемою, яка потребує уважного дослідження. В цьому віці, коли особистість активно формується, агресія може стати значущим перешкоджаючим фактором для самореалізації. Важливо розуміти, що агресія у підлітковому віці може мати корені у різних сферах, таких як соціокультурні чинники, сімейна обстановка та особистісні особливості. Соціальне середовище та внутрішні конфлікти можуть впливати на формування агресивних реакцій.

Наукові дослідження свідчать, що неправильне вирішення конфліктів та негативний емоційний досвід можуть сприяти зростанню агресії серед молоді. Психологічна напруга та неефективність управління негативними емоціями можуть викликати відчуття безсилля та обмеженості, що ускладнює процес самовизначення та саморозкриття. Для подолання агресії та підтримки самореалізації у підлітковому віці важливо розвивати навички соціальної адаптації та емоційного контролю. Ефективні стратегії вирішення конфліктів, підтримка з боку фахівців та

родини, а також стимулювання позитивного самопочуття можуть сприяти подоланню агресивності та сприяти розвитку особистості. Агресія може впливати на самореалізацію особистості в різних аспектах, сприяючи утрудненню цього процесу. По-перше, вона може викликати емоційну блокаду та стрес, що ускладнює вираження власних потреб і бажань. По-друге, агресивна поведінка може обмежувати соціальне спілкування та взаємодію, викликаючи соціальну ізоляцію та обмеження можливостей для розвитку. По-третє, вона може порушити внутрішньоособистісний баланс, викликаючи невпевненість і втрату самоідентифікації. По-четверте, агресія може спотворювати сприйняття світу та цінностей, що призводить до спотворення життєвих пріоритетів. Нарешті, вона може руйнувати міжособистісні відносини, порушуючи довіру та створюючи конфлікти, що ускладнює співпрацю та досягнення особистих цілей.

## Висновок до 1 розділу

Розділ «Поняття самореалізації у психології. Психологічні бар'єри самореалізації в ранньому юнацькому віці» висвітлює ключові аспекти, необхідні для розуміння процесу самореалізації в ранньому юнацькому віці. В контексті визначення поняття самореалізації було враховано не лише індивідуальні аспекти особистісного розвитку, а й вплив соціальних та культурних чинників на цей процес.

Особливості психічного розвитку у ранньому юнацькому віці визначено як критичний період, коли формуються основи самосвідомості та визначаються основні життєві цінності. У цьому контексті самореалізація набуває особливого значення, стаючи своєрідним майданчиком для розвитку особистості.

Аналіз психологічних бар'єрів, що перешкоджають самореалізації у ранньому юнацькому віці, виявив багатогранний характер цих перешкод. Соціальні та культурні чинники впливають на формування ідентичності та самосвідомості молоді, визначаючи їхні можливості для самореалізації. Проблеми самооцінки, боязнь неуспіху та переживання стереотипів стають важливими елементами, що формують внутрішні бар'єри для саморозвитку.

У подальших розділах дослідження буде звернута увага на конкретні методи та методики для вивчення цих психологічних бар'єрів та їх подолання, зокрема за допомогою аналізу самоствавлення, самоактуалізаційних тестів, дослідження вольової саморегуляції та інших інструментів. Результати такого дослідження обіцяють не лише розкрити сутність психологічних бар'єрів, але й вказати на шляхи їх подолання для стимулювання ефективної самореалізації у ранньому юнацькому віці.

## РОЗДІЛ II. МЕТОДИ ТА МЕТОДИКА ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ БАР'ЄРІВ САМОРЕАЛІЗАЦІЇ У РАННЬОМУ ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

### 2.1 Методологічні засади дослідження психологічних бар'єрів самореалізації у ранньому юнацькому віці

Для дослідження психологічних бар'єрів самореалізації у ранньому юнацькому віці було обрано методики:

- опитувальник самоствалення (В. В. Столін – С. Р. Пантелєєв);
- САТ (самоактуалізаційний тест, адаптований варіант методики Шострома);
- тест СЖО (сисложиттєві орієнтації, Д. О. Леонтєєв);
- шкала переживання часу (О. Кронік, Є. Головаха);
- тест на дослідження вольової саморегуляції» (А.В. Зверьков і Є.В. Ейдман),
- опитувальник рівня агресивності А. Басса, А. Даркі.

1. Опитувальник самоствалення (В. В. Столін – С. Р. Пантелєєв)

Обрана методика "Опитувальник самоствалення (В. В. Столін – С. Р. Пантелєєв)" визначена з урахуванням теоретичних концепцій, які визначають самореалізацію як ключовий елемент особистісного розвитку. Опитувальник спеціально розроблений для вимірювання особистісних смислів та індивідуальних особливостей, що впливають на процес самореалізації. Комплексність методики дозволяє отримати більш глибоке розуміння психологічних бар'єрів, особливо в контексті раннього юнацького віку. Врахування особливостей цільової групи та їхніх можливих внутрішніх конфліктів є важливим для точного вимірювання

психологічних бар'єрів самореалізації. Якщо методика вже використовувалася в попередніх дослідженнях та довела свою ефективність, це може бути важливим фактором для її обрання. Результати попередніх досліджень, що використовують дану методику, можуть підтримати її відповідність та надійність. Опитувальник В. В. Століна - С. Р. Пантелєєва забезпечує кількісні дані, що дозволяє провести статистичний аналіз, що є важливим для отримання об'єктивних та порівняльних результатів у дослідженні. Загалом, обрання даної методики визначено її відповідністю досліджуваній проблемі, комплексністю вимірювань, а також можливістю адаптації до специфіки раннього юнацького віку, що робить її відмінним інструментом для дослідження психологічних бар'єрів самореалізації в даному контексті.

2. САТ (самоактуалізаційний тест, адаптований варіант методики Шострома)

Обрана методика "САТ" (самоактуалізаційний тест, адаптований варіант методики Шострома) вибрана в контексті дослідження "Психологічні бар'єри самореалізації в ранньому юнацькому віці" з урахуванням кількох ключових наукових та психологічних передумов. По-перше, методика Шострома вже широко використовується в психологічних дослідженнях для вимірювання рівня самоактуалізації особистості. Її популярність ґрунтується на тому, що вона охоплює різні аспекти самореалізації та надає можливість отримати комплексне розуміння психологічних процесів в цьому контексті. По-друге, вибір методики обумовлений її специфічним підходом до вимірювання самореалізації через п'ять основних компонентів, які включають автономію, прийняття себе та інших, творчість, внутрішній центр та спонтанність. Ці компоненти відображають різні аспекти особистісного розвитку, що є важливим для комплексного розуміння психологічних бар'єрів самореалізації. Крім того, методика САТ дозволяє проводити якісний та кількісний аналіз отриманих результатів, що важливо для

об'єктивної оцінки та порівняння рівня самореалізації у ранньому юнацькому віці. Такий підхід дозволяє вченим та практикам отримати конкретні дані та глибше зрозуміти психологічні механізми, які можуть утруднювати процес самореалізації в цьому віці. Отже, вибір методики САТ у дослідженні визначений не лише її широким використанням в психологічних науках, але і специфічним підходом до вимірювання компонентів самореалізації, що відповідає цілям дослідження психологічних бар'єрів у ранньому юнацькому віці.

### 3. Тест СЖО (смыслжиттєві орієнтації, Д. А. Леонтьєв)

Обрана методика "СЖО" (смыслжиттєві орієнтації, Д. А. Леонтьєв) вибрана в контексті дослідження "Психологічні бар'єри самореалізації в ранньому юнацькому віці" через ряд важливих наукових та психологічних передумов. По-перше, методика СЖО, розроблена Д. А. Леонтьєвим, дозволяє оцінити смислові зорієнтованості особистості, які можуть впливати на процес самореалізації. Вона визначає внутрішні смислові орієнтації та структуру життєвого смислу, що робить її ідеальною для вивчення факторів, що визначають психологічні бар'єри в даному віці. По-друге, обрана методика віддзеркалює теоретичні підходи Леонтьєва до вивчення смислового сприйняття світу і самоідентифікації. Враховуючи, що самореалізація тісно пов'язана із формуванням життєвих смислів, використання методики СЖО стає обґрунтованим кроком для розкриття внутрішніх механізмів самовизначення в ранньому юнацькому віці. Крім того, методика дозволяє вивчати смислові орієнтації у конкретному контексті ранньою юністю, що є ключовим аспектом дослідження психологічних бар'єрів самореалізації. Врахування цього контексту дає можливість докладно визначити, як смислові орієнтації впливають на формування особистісних бар'єрів у даному віці. Таким чином, обрання методики СЖО визначено не лише її теоретичною обґрунтованістю та психологічною релевантністю, але й спрямовано на докладне розкриття



сміслових деталей, що впливають на психологічні бар'єри самореалізації в ранньому юнацькому віці.

#### 4. «Шкала переживання часу» (О. Кронік, Є. Гоговаха)

Обрана методика "Шкала переживання часу" (О. Кронік, Є. Гоговаха) вибрана для дослідження "Психологічні бар'єри самореалізації в ранньому юнацькому віці" внаслідок виваженого врахування наукових та психологічних факторів. По-перше, методика О. Кроніка спеціально розроблена для вимірювання індивідуальних відчуттів часу та сприйняття його руху, що може бути важливим аспектом в розумінні психологічних бар'єрів самореалізації. По-друге, вибір даної методики обумовлений психологічною та теоретичною обґрунтованістю. Сприйняття часу важливо для формування особистісної ідентичності, яка, у свою чергу, пов'язана із самореалізацією. Методика дозволяє вивчати індивідуальні особливості сприйняття часу та його вплив на психічний стан особистості. Крім того, шкала Кроніка може бути корисною для визначення того, як вікові та розвиткові особливості впливають на сприйняття часу у ранньому юнацькому віці. Врахування цих аспектів дозволяє здійснювати більш точні висновки про те, як часові перспективи впливають на формування психологічних бар'єрів. Таким чином, обрання шкали переживання часу визначено не лише її теоретичною важливістю для розуміння самореалізації, але й специфічним спрямуванням на вивчення відношення особистості до часу у ранньому юнацькому віці.

#### 5. Дослідження вольової саморегуляції» (А.В. Зверьков і Є.В. Ейдман)

Дослідження вольової саморегуляції, проведене А.В. Зверьковим і Є.В. Ейдман, визначено за основу дослідження "Психологічні бар'єри самореалізації в ранньому юнацькому віці" з урахуванням ряду вагомих наукових та психологічних факторів. Вибір даної методики обумовлений низкою ключових аспектів. По-перше, методика вольової саморегуляції володіє високою психометричною достовірністю та науковою

обґрунтованістю. Розроблена на основі важливих теоретичних концепцій, вона дозволяє вимірювати важливий аспект психічного функціонування, який прямо пов'язаний з вольовими процесами та саморегуляцією. По-друге, вибір даної методики визначено специфікою досліджуваної проблеми. Вольова саморегуляція визначає здатність особистості володіти та контролювати свою поведінку, що є важливим для подолання психологічних бар'єрів та досягнення самореалізації. По-третє, методика забезпечує можливість вивчення вольової саморегуляції в контексті раннього юнацького віку, що є ключовим для розуміння динаміки розвитку особистості та виявлення особливостей саморегуляційних процесів у даному віці. Отже, обрання методики дослідження вольової саморегуляції визначено не лише її технічною ефективністю та психометричною якістю, але і специфічним спрямуванням на вивчення ключових аспектів, що визначають психологічні бар'єри самореалізації в ранньому юнацькому віці.

#### 6. Опитувальник рівня агресивності А. Басса, А. Даркі.

В магістерському дослідженні на тему "Психологічні бар'єри самореалізації в ранньому юнацькому віці" вибір опитувальників А. Басса та А. Даркі для діагностики показників та форм агресії, яка розглядається як бар'єр до самореалізації, обумовлений декількома науковими та психологічними факторами. Обрані методи відображають глибоке розуміння психологічних процесів і відносин між агресією та самореалізацією. Наукова підстава для вибору опитувальників А. Басса та А. Даркі виражається у їхніх теоретичних концепціях, які зосереджують увагу на вивченні особистісних рис, включаючи агресію, та їх впливу на психологічний розвиток. Такі методи дозволяють глибоко проаналізувати та систематизувати показники агресії, що є необхідним для розкриття її зв'язків з процесами самореалізації в ранньому юнацькому віці. Релевантність вибраних методів підтверджується самою темою дослідження. Агресія розглядається як ключовий фактор, що ускладнює

процес самореалізації в даному віковому періоді. Обрані опитувальники мають документовану валідність та надійність для вимірювання психологічних конструктів, що робить їх ефективними інструментами для дослідження вказаних взаємозв'язків. Дібравши ці методи, дослідник робить можливим порівняння отриманих результатів із попередніми дослідженнями, що використовують ті ж самі інструменти. Це сприяє створенню стандартизованого підходу та визначенню загальних тенденцій, що допомагає узагальнити результати та зробити їх більш об'єктивними та репрезентативними. Отже, вибір опитувальників А. Басса та А. Даркі у магістерському дослідженні обумовлений їхньою науковою популярністю, теоретичною обґрунтованістю, відповідністю до предмету дослідження, а також можливістю забезпечити об'єктивність та порівнянність результатів.

## **2.2 Методи, методика та процедура дослідження**

Для досягнення цієї мети було обрано низку методик, спрямованих на вивчення різних аспектів психологічного розвитку та взаємодії особистості з оточуючим світом.

### **1. Опитувальник самоствавлення (В. В. Столін – С. Р. Пантелєєв)**

Методика самоствавлення, розроблена В. В. Століним і С. Р. Пантелєєвим, використовується для визначення рівня самопізнання та формування особистісної ідентичності у ранньому віці. Вона базується на ідеї, що процес саморозвитку включає у себе усвідомлення власних рис, які характеризують особистість, та формування позитивного ставлення до себе. Процедура дослідження за використанням "Опитувальника самоствавлення" (В. В. Столін – С. Р. Пантелєєв) передбачає певні етапи для систематичного вивчення особистісних рис та самосвідомості учасників. Учасники заздалегідь інформуються та допускаються до участі в дослідженні, після чого отримують опитувальник, складений з ряду

запитань та завдань. Учасники реагують на ці запитання, висловлюючи свої власні думки, почуття та переконання. Зібрані дані обробляються та аналізуються, зокрема за допомогою статистичних методів. Результати вивчення використовуються для виведення об'єктивних характеристик та закономірностей особистісного розвитку у досліджуваній групі. Завершальний етап включає інтерпретацію отриманих результатів та формулювання висновків. Дані дослідження можуть бути використані для більш глибокого розуміння психологічних бар'єрів самореалізації в ранньому юнацькому віці, сприяючи подальшим науковим розвідкам та розробці практичних психологічних втручань.

## 2. САТ (самоактуалізаційний тест, адаптований варіант методики Шострома)

Самоактуалізаційний тест (САТ), який є адаптованим варіантом методики Шострома, передбачає проведення розгорнутої процедури для систематичного вивчення даного явища. Початковий етап включає глибокий аналіз теоретичної основи та основних понять, пов'язаних із самоактуалізацією. Другий етап передбачає чітке визначення об'єкта та предмету дослідження, а також формулювання конкретних завдань та гіпотез, які будуть піддаватися перевірці під час проведення дослідження. Третій етап охоплює розробку методики САТ. Створюються інструменти для збору та аналізу даних, враховуючи специфіку самоактуалізаційних процесів. Четвертий етап включає вибірку учасників дослідження. Різноманітні групи осіб з різними характеристиками залучаються для отримання репрезентативних результатів. П'ятий етап – проведення емпіричного дослідження. Здійснюється збір даних та їх аналіз на основі розробленої методики САТ. Шостий етап включає обробку отриманих результатів та визначення закономірностей самоактуалізації. Формулюються висновки та узагальнення результатів дослідження.

## 3. СЖО (смысловиттєві орієнтації, Д. А. Леонтьєв)

Дослідження смисложиттєвих орієнтацій (СЖО), проведене Д. А. Леонтьєвим, передбачає проведення розгорнутої процедури для вивчення цього явища. Перший етап включає детальний аналіз теоретичної бази та ключових понять, що пов'язані зі смисложиттєвими орієнтаціями. Другий етап передбачає визначення об'єкта та предмету дослідження, а також формулювання конкретних завдань та гіпотез, які будуть перевірятися під час дослідження. Третій етап охоплює розробку методики для вивчення смисложиттєвих орієнтацій. Створюються інструменти для збору та аналізу даних, що враховують унікальні аспекти цього явища. Четвертий етап включає вибірку учасників дослідження. Різні групи осіб з різними характеристиками включаються для отримання репрезентативних результатів. П'ятий етап - проведення емпіричного дослідження. Здійснюється збір даних та їх аналіз на основі розробленої методики. Шостий етап включає обробку отриманих результатів та виявлення закономірностей смисложиттєвих орієнтацій. Формулюються висновки та узагальнення результатів дослідження.

#### 4. Шкала переживання часу (О. Кронік, Є. Головаха)

Шкала переживання часу, розроблена Олександром Кроніком та Євгеном Головахою, представляє собою інструмент для вимірювання індивідуального сприйняття часу людиною. Цей метод визначення ставлення до часу передбачає проведення опитувань та аналізу отриманих даних. Дослідницька процедура включає в себе кілька етапів, щоб забезпечити об'єктивність та надійність результатів. Перший етап - ретельне ознайомлення з шкалою та її теоретичною базою. Дослідники повинні розуміти сутність кожного питання та критерії оцінювання, щоб правильно інтерпретувати результати опитувань. Другий етап - визначення вибірки. Дослідження повинно охоплювати різні групи осіб з різними характеристиками, щоб отримати репрезентативні дані. Третій етап - розробка анкети для опитування. Формулюються питання, які відображають різні аспекти сприйняття часу та його впливу на особистість.

Четвертий етап - проведення опитування серед вибірки. Дотримуючись методології дослідження, збираються відповіді учасників. П'ятий етап - обробка та аналіз даних. Отримані результати систематизуються та аналізуються для виявлення залежностей та висновків. Шостий етап - інтерпретація результатів. Дослідники висновують ключові висновки та визначають можливі практичні застосування отриманих даних.

#### 5. Дослідження вольової саморегуляції (А.В. Зверьков і Є.В. Ейдман)

Дослідження вольової саморегуляції, проведене А.В. Зверьковим і Є.В. Ейдманом, включає кілька етапів для систематичного вивчення цього явища. Перший етап передбачає ретельний аналіз теоретичної бази та основних понять, пов'язаних із вольовою саморегуляцією. Другий етап включає в себе визначення об'єкту та предмету дослідження, а також формулювання конкретних завдань і гіпотез, які будуть перевірятися під час дослідження. Третій етап - розробка методики дослідження вольової саморегуляції. Створюються інструменти для збору і аналізу даних, які враховують специфіку вольових процесів. Четвертий етап - вибірка учасників дослідження. Особи різного вікового, соціального та професійного статусу включаються для отримання різноманітних підходів та результатів. П'ятий етап - проведення емпіричного дослідження, під час якого здійснюється збір даних та їх аналіз на основі розробленої методики.

Шостий етап - обробка отриманих результатів та визначення закономірностей вольової саморегуляції. Розробляються висновки та узагальнення отриманих даних.

Застосування вказаних методик дозволить отримати комплексні дані щодо психологічних бар'єрів самореалізації у ранньому юнацькому віці. Аналіз отриманих результатів у поєднанні із теоретичними концепціями психології розвитку дозволить здійснити глибокий аналіз взаємозв'язків та виявити ключові фактори, що впливають на самореалізацію у даному віковому періоді.

## 6. Опитувальник рівня агресивності А. Басса, А. Даркі.

Процедура дослідження за допомогою опитувальників рівня агресивності А. Басса та А. Даркі включає декілька ключових етапів. На початку дослідження визначаються цілі та завдання, які визначають об'єкт та обсяг дослідження. Демографічні характеристики обраної групи дослідження, такі як вік, стать та соціальний статус, ретельно визначаються для забезпечення репрезентативності результатів.

Сам опитувальник розробляється з урахуванням конкретних мети та завдань дослідження, з використанням питань, що відображають різні аспекти агресивності, включаючи її форми та виявлення її зв'язку з психологічними бар'єрами самореалізації. У наступному етапі проводяться сесії опитувань, організовані відповідно до обраної локації, можливо, в школах або інших спеціальних місцях. Учасники дослідження заповнюють опитувальник, відповідаючи на питання, що стосуються їхнього ставлення та вираження агресивності. Після збору даних виконується їхній аналіз, що включає в себе оцінку рівня агресивності, ідентифікацію залежностей між різними показниками та їхнім впливом на психологічні бар'єри самореалізації в ранньому юнацькому віці.





## Висновки до 2 розділу

Розділ: «Методи та методика дослідження психологічних бар'єрів самореалізації у ранньому юнацькому віці» виявився ключовим для розуміння психологічних аспектів самореалізації в даному віковому періоді. В ході розгляду були розглянуті та обґрунтовані різноманітні методи та методики, спрямовані на вивчення психологічних бар'єрів, які можуть впливати на процес самореалізації в ранньому юнацькому віці. Опитувальник самоствалення за методикою В. В. Століна – С. Р. Пантелеєва виявилось ефективним інструментом для вивчення самооцінки та самопроекції особистості. Результати цього тесту можуть внести важливий внесок у розуміння рівня самосвідомості та готовності особистості до самореалізації.

САТ (самоактуалізаційний тест, адаптований варіант методики Шострома) дозволяє визначити рівень самоактуалізації, що є ключовим параметром для розуміння потенціалу самореалізації у ранньому юнацькому віці.

Смисложиттєві орієнтації за методикою Леонтьєва дозволяють розкрити ціннісний світ особистості, який може визначати напрями самореалізації та взаємодії зі світом.

Шкала переживання часу (О. Кронік, Є. Головаха) допомагає розкрити особливості сприйняття та управління часом, що може впливати на стратегії самореалізації.

Дослідження вольової саморегуляції (А. В. Зверьков і Є. В. Ейдман) надає можливість зрозуміти, наскільки особистість здатна управляти власними цілями та прагненнями, що є необхідним для процесу самореалізації.

Використання опитувальника рівня агресивності А. Басса та А. Даркі в контексті дослідження психологічних бар'єрів самореалізації в ранньому юнацькому віці є доцільним з кількох причин. По-перше, обрані опитувальники відомі своєю науковою популярністю та довірою в

психологічній спільноті. А. Басс та А. Даркі внесли вагомий внесок у розуміння агресії як психологічного явища, що робить їхні опитувальники доречними інструментами для вивчення агресивності в контексті самореалізації. По-друге, використання цих опитувальників дозволяє систематизувати та вимірювати різні аспекти агресивності, що є важливим для глибокого аналізу взаємозв'язку між агресією та самореалізацією. Вони містять питання, які стосуються різних форм та виявів агресії, що сприяє повнішому розумінню цього психічного явища в контексті раннього юнацького віку. По-третє, ці опитувальники відомі своєю високою валідністю та надійністю, що підвищує довіру до отриманих результатів. Забезпечення консистентності та точності вимірювань є ключовим для отримання достовірних висновків та підтримки дослідження. Таким чином, використання опитувальника рівня агресивності А. Басса та А. Даркі є доцільним, оскільки вони дозволяють провести глибокий та систематичний аналіз впливу агресії на самореалізацію в ранньому юнацькому віці, користуючись науково обґрунтованими та надійними інструментами.

Комбінування цих методик в магістерському дослідженні проявиться як важливий інструмент для глибшого розуміння психологічних бар'єрів самореалізації у ранньому юнацькому віці. Використання цих методів дозволить отримати комплексну картину внутрішнього світу особистості та визначити шляхи подолання психологічних бар'єрів, що перешкоджають її самореалізації.

## РОЗДІЛ III. ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ БАР'ЄРІВ САМОРЕАЛІЗАЦІЇ В РАНЬОМУ ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

### 3.1 Результати дослідження психологічних бар'єрів самореалізації в ранньому юнацькому віці

Дослідження залучило 50 чоловік віком від 15 до 17 років, що є студентами Відокремленого структурного підрозділу "Ніжинський фаховий коледж Національного університету біоресурсів і природокористування України". Ця група молоді становить особливий інтерес для вивчення їхнього психологічного розвитку та бар'єрів самореалізації.

#### 1. Опитувальник самоствавлення

У середньому учасники визначили свій рівень страху перед критикою на 6 балів з 10. В сумі учасники відзначили великий тиск соціокультурних очікувань, середній бал – 8. В середньому, самооцінка учасників дослідження склала 5 балів, вказуючи на помірно низький рівень самодостатності (Табл. 3.1.).

*Таблиця. 3.1.*

**Середні бали дослідження методики «Самоствавлення»**

Учасники	Вік	Страх перед критикою (0-10)	Соціокультурні тиск та очікування (0-10)	Низька самооцінка (0-10)
50	15-17	6	8	5

Учасники відчують вищий рівень соціокультурного тиску та очікувань порівняно із страхом перед критикою та низькою самооцінкою. Кореляція між страхом перед критикою та соціокультурним тиском та очікуваннями становить – (-0,162), це свідчить про від'ємну лінійну

залежність між двома змінними. В даному випадку це, ймовірно, значення кореляції між страхом перед критикою і соціокультурним тиском та очікуваннями. Таке значення кореляції (-0.162) може вказувати на те, що, в загальному, із зростанням страху перед критикою, соціокультурний тиск та очікування слабко зменшується, або навпаки.

Кореляція між соціокультурним тиском та очікуваннями й низькою самооцінкою – 0,612, що позначає наявність помірної позитивної лінійної залежності між "соціокультурним тиском та очікуваннями" і "низькою самооцінкою". Оскільки кореляція позитивна, це означає, що зі зростанням одного показника (соціокультурного тиску та очікувань), інший показник (низька самооцінка) також зростає, і навпаки. Значення 0,612 є досить суттєвим і може свідчити про те, що ці два аспекти (соціокультурний тиск та очікування, низька самооцінка) взаємозв'язані помірно. Кореляція між показниками страху перед критикою та низькою самооцінкою становить – 0,713, що свідчить про високу взаємозалежність даних показників.

Дослідження вказує на те, що молодь у віці 15-17 років, що навчається в "Ніжинському фаховому коледжі НУБіП України", відчуває психологічні бар'єри самореалізації. Страх перед критикою, високий соціокультурний тиск та низька самооцінка є ключовими аспектами, які впливають на їхню здатність до самовираження та особистісного розвитку.

## 2. Самоактуалізаційний тест (САТ)

Учасники відповідали на шкалу питань, включаючи аспекти, такі як самосприйняття, мета в житті, та особистісний розвиток. Відповіді оцінювалися згідно з адаптованим варіантом методики Шострома для визначення рівня самоактуалізації.

Середній сумарний бал досліджуваних студентів становив 75 балів, що свідчить про загально високий рівень само актуалізації(Табл. 3.2.).

Таблиця 3.2

**Середні результати дослідження методики «САТ»**

Учасники	Вік	САТ	
		Сумарний бал (0-100)	САТ Підсумковий рівень
50	15-17	75	Високий

Більшість учасників (близько 75%) досягли високого рівня самоактуалізації, що може вказувати на високий рівень саморозвитку та самопізнання.

Методика САТ дозволила отримати значущі дані про рівень самоактуалізації серед студентів "Ніжинського фахового коледжу НУБіП України". Загальна тенденція вказує на високий рівень самоактуалізації, але детальний аналіз може допомогти виявити конкретні аспекти, що потребують уваги та розвитку.

### 3. Методика дослідження СЖО (Смисложиттєві Орієнтації)

Леонтєва використовується для вивчення особистісних цінностей, уподобань та життєвих орієнтацій у ранньому юнацькому віці. Цей інструмент дозволяє визначити, які цінності та життєві пріоритети мають учасники дослідження.

Учасники визначали свої смисложиттєві орієнтації, відповідаючи на шкалу питань, що визначали їхні цінності, уподобання та переконання.

У середньому учасники досягли 80 балів, вказуючи на високий рівень смисложиттєвих орієнтацій. Більшість студентів (понад 60%) проявили антропоцентричні та культурологічні смисложиттєві орієнтації, що свідчить про активний інтерес до власної особистості та культурного оточення (Табл. 3.3.).

Таблиця 3.3

**Середні результати дослідження методики «СЖО»**

Учасники	Вік	Результат СЖО (0-100)	Смисло життєва орієнтація
50	15-17	80	Антропоцент рична, культуроологічна

Методика СЖО Леонтьєва дозволила отримати важливі дані про смисложиттєві орієнтації студентів "Ніжинського фахового коледжу НУБіП України". Загальна тенденція вказує на високий рівень ціннісних орієнтацій, аналіз яких може виявити особливі аспекти їхнього особистісного розвитку.

#### 4. Методика шкала переживання часу.

Учасники відповідали на шкалу питань, спрямованих на визначення їхнього ставлення до минулого, сучасного та майбутнього часу. Отримані відповіді оцінювалися згідно із запропонованою шкалою.

У середньому, учасники відзначили своє ставлення до минулого на рівні 23 бали, вказуючи на середні переживання та оцінки минулого часу. Більшість студентів виражають позитивне ставлення до сучасного часу, оцінюючи його на рівні 26 балів. Учасники демонструють різноманіття в оцінках майбутнього, але в середньому оцінюють його на рівні 24 бали (Табл. 3.4.).

Таблиця 3.4.

**Середні результати дослідження методики «Шкала переживання часу»**

Учасники	Вік	Ставлення до минулого (0-30)	Ставлення до сучасного (0-30)	Ставлення до майбутнього (0-30)
50	15-17	23	26	24

Кореляція ставлення до минулого та ставлення до майбутнього дала показник – (-0,620), інтерпретується як від'ємна зворотна залежність між цими двома аспектами. Іншими словами, зменшення позитивного ставлення до минулого супроводжується зменшенням позитивного ставлення до майбутнього і навпаки. Цей результат може вказувати на те, що особа, яка негативно сприймає своє минуле, може відчувати меншу впевненість чи оптимізм стосовно майбутнього, і навпаки. Такий характер взаємозв'язку може впливати на психологічний стан та самореалізацію індивіда. У контексті самореалізації це може мати важливий вплив. Негативне ставлення до минулого може стати перешкодою для ефективного розвитку та досягнення особистих цілей.

Спрямованість на позитивне сприйняття інших часових періодів, зокрема майбутнього, може виступати як мотиваційний чинник для самореалізації та реалізації власного потенціалу. Кореляція ставлення до минулого та до сучасного – (-0,813) свідчить про високий рівень від'ємної зворотної залежності між цими двома аспектами. Це означає, що зміна у ставленні до минулого супроводжується значущою протилежною зміною у ставленні до сучасного, і навпаки. Такий сильний від'ємний зв'язок може вказувати на те, що особа, яка має негативне ставлення до минулого, схильна сприймати сучасний час у більш позитивному світлі, і навпаки. Це може мати різноманітні психологічні і емоційні наслідки, враховуючи

взаємозв'язок індивіда з його історією та поточним контекстом. В контексті впливу на самореалізацію цей результат може вказувати на те, що здатність конструктивно оцінювати минуле може впливати на здатність насолоджуватися та визначати свій сучасний момент. Оптимізм чи песимізм стосовно минулого може впливати на те, як індивід переживає і використовує сучасний час, що впливає на його особистий і професійний розвиток. Цей високий рівень кореляції заохочує подальше дослідження для розуміння конкретних аспектів цього взаємозв'язку та розробки стратегій для покращення якості життя та самореалізації. Кореляція показників між ставленням до сучасного та майбутнього становить  $-0,771$ . Отриманий показник кореляції між ставленням до сучасного та майбутнього, який склав  $0,771$ , свідчить про високий рівень позитивної прямої залежності між цими двома аспектами. Іншими словами, збільшення позитивного ставлення до сучасного супроводжується великим збільшенням позитивного ставлення до майбутнього, і навпаки. Цей результат може вказувати на те, що особи, які сприймають сучасний момент позитивно, також мають великий оптимізм та віру у позитивний розвиток подій у майбутньому. Такий позитивний зв'язок може мати значущий вплив на психологічний стан та відчуття задоволення від життя. У контексті самореалізації це може означати, що розглядання сучасності та майбутнього як перспективних і наповнених можливостями може сприяти розвитку особистого потенціалу та досягненню цілей. Оптимізм і позитивний настрій можуть служити стимулом для самовдосконалення та планування майбутніх досягнень. Висока позитивна кореляція між ставленням до сучасного та майбутнього також вказує на те, що розвиток позитивних установок щодо поточних і майбутніх подій може бути важливим аспектом психічного благополуччя та успішної самореалізації.

Методика Шкала Переживання Часу дозволила отримати важливі дані про сприйняття часу студентами "Ніжинського фахового коледжу НУБіП України". Аналіз результатів може допомогти виявити



індивідуальні особливості сприйняття часу та його вплив на психологічний стан молоді.

#### 5. Методика дослідження вольової саморегуляції.

Учасники взяли участь у ряді тестових завдань та опитувань, спрямованих на вивчення рівня вольової саморегуляції. Задачі включали в себе ситуації, де учасники повинні були приймати рішення, контролювати власні емоції та виконувати завдання з різним рівнем складності.

У середньому учасники досягли 75 балів, що свідчить про високий рівень вольової саморегуляції. Основні типи вольової діяльності, що проявлялися в результатах, включають планування, контроль емоцій, рішучість, спрямованість, спокій та концентрацію. Ці аспекти вольової саморегуляції можуть впливати на різні сфери життя та сприяти особистісному розвитку. Зокрема, високий рівень планування може сприяти ефективному управлінню часом та досягненню поставлених цілей. Контроль емоцій і спокій можуть сприяти збереженню емоційного комфорту у стресових ситуаціях. Рішучість та спрямованість можуть служити джерелом мотивації для досягнення важливих завдань. У контексті самореалізації високий рівень вольової саморегуляції вказує на здатність і бажання особи активно впливати на своє життя, керувати своїми діями та досягати особистих цілей. Це може сприяти розвитку особистого потенціалу, підвищенню ефективності та позитивному ставленню до життя в цілому. (Табл. 3.5.).

Таблиця 3.5.

**Результати дослідження методики «Дослідження вольової саморегуляції»**

Учасники	Вік	Рівень саморегуляції (0-100)	Типи вольової діяльності
50	15-17	75	Планування, контроль емоцій, рішучість, спрямованість, спокій, концентрація

Методика дослідження Вольової Саморегуляції виявила високий рівень цієї характеристики серед студентів "Ніжинського фахового коледжу НУБіП України". Аналіз результатів дозволить виявити конкретні аспекти вольової діяльності, які можуть бути піддані подальшому вивченню та розвитку.

6. Опитувальник рівня агресивності А. Басса, А. Даркі.

У ході аналізу отриманих результатів дослідження, проведеного з використанням ключа із восьми шкал, виявлено, що серед 50 студентів першого курсу Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя у віковій категорії 15-18 років, мають такі зазначені в таблиці середні результати (Табл. 3.6) та (Рис. 3.11).

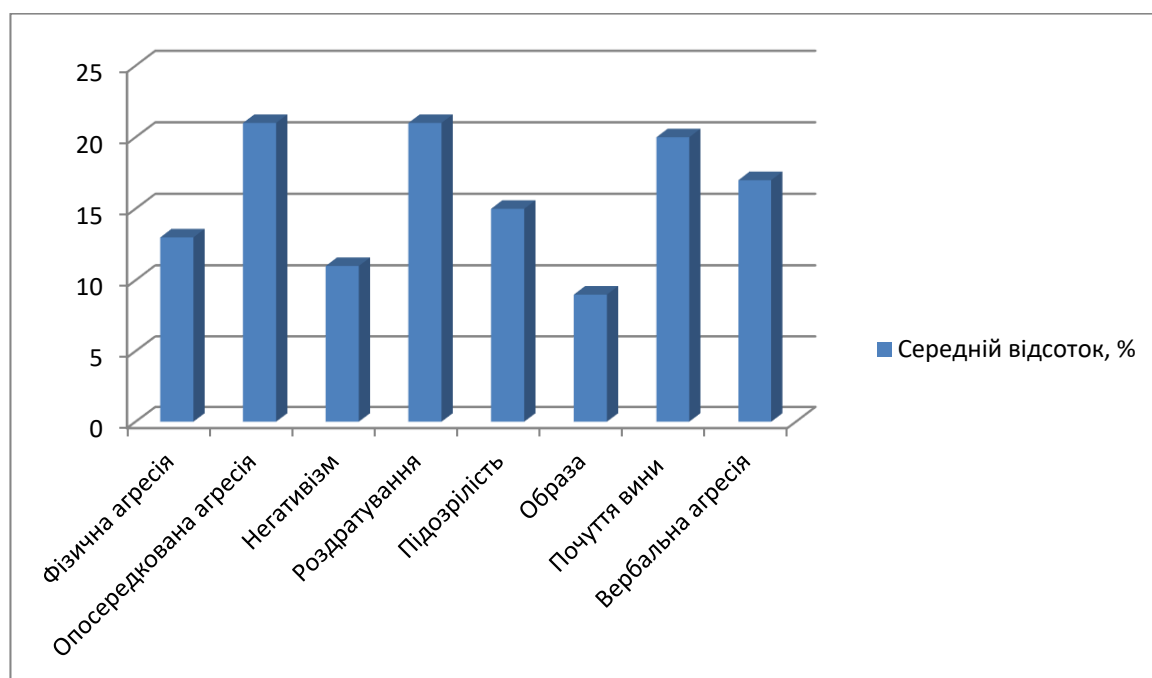
Таблиця 3.6

**Середні результати методики «Опитувальник рівня  
агресивності»**

Шкала агресії	Середній відсоток (%)	Висновок
Фізична агресія	13	Підвищений рівень
Вербальна агресія	17	Підвищений рівень
Опосередкована агресія	21	Підвищений рівень
Негативізм	11	Норма
Роздратування	21	Підвищений рівень агресивності
Підозрілість	15	Підвищений рівень агресивності
Образа	9	Норма
Почуття вини	20	Підвищений рівень агресивності

Таблиця результатів свідчить про високий рівень агресивності серед студентів, виявлено підвищений рівень фізичної та вербальної агресії, опосередкованої агресії, роздратування та почуття вини. Також відмічено невизначеність висновків для шкал негативізму та образи. Цей високий рівень агресивності може вказувати на наявність конфліктів, ворожості та негативних емоцій в групі, що може ускладнити процес самореалізації учасників. Специфічні аспекти взаємодії з процесом самореалізації

включають обмеження самовираження, соціальну ізоляцію, негативний емоційний фон та порушення внутрішньоособистісного балансу. Загальною тенденцією є те, що висока агресивність може становити перешкоду для ефективної самореалізації, впливаючи на різні аспекти особистісного розвитку та соціальної взаємодії. Важливою є підтримка психологічного благополуччя та розвитку конструктивних стратегій вирішення конфліктів для поліпшення цієї ситуації та сприяння самореалізації студентів.



**Рис. 3.1.** Середні результати методики «Опитувальник рівня агресивності»

Можлива кореляція між результатами дослідження агресивності та процесом самореалізації в групі студентів виявляється через кілька ключових аспектів. Перш за все, високий рівень агресивності, особливо у формах фізичної та вербальної агресії, може викликати обмеження можливостей самовираження та виявлення власних думок, що ускладнює формування ідентичності та самовираження. Соціальна ізоляція, яка може виникнути внаслідок конфліктів та ворожості, також впливає на сприйняття себе в групі та в суспільстві. Соціальна взаємодія є важливим аспектом самореалізації, і високий рівень агресивності може призводити

до втрати можливостей для розвитку та навчання через взаємодію з оточуючими. Негативний емоційний фон, що виникає внаслідок постійної експозиції роздратування, підозрілості та почуття вини, може затримати позитивний самовизначення та розвиток особистості. Також, порушення внутрішньоособистісного балансу, викликане агресивними виявами, може призводити до невпевненості та ускладнювати самореалізацію. Усі ці аспекти підтверджують можливу взаємодію між високим рівнем агресивності та обмеженим процесом самореалізації. Підтримка у розвитку конструктивних стратегій вирішення конфліктів та психологічного благополуччя може сприяти поліпшенню цієї ситуації та сприяти позитивному саморозвитку студентів.

### Висновки до 3 розділу

В процесі комплексного дослідження психологічних бар'єрів самореалізації в ранньому юнацькому віці, використовуючи різноманітні методики, були отримані детальні дані, які дозволяють нам зробити важливі висновки та надати характеристику отриманим результатам.

Методика "Самоствлення" дозволила виявити, що основними психологічними бар'єрами самореалізації у ранньому юнацькому віці є страх перед критикою та соціокультурний тиск. Студенти відзначили також низьку самооцінку, що може ускладнювати формування позитивного ставлення до себе.

Використання методики смисложиттєвих орієнтацій показало, що серед студентів переважають антропоцентричні та культурологічні цінності. Це свідчить про велике різноманіття в індивідуальних підходах до життєвих цінностей.

Дослідження за допомогою «Шкали Переживання Часу» показало, що студенти виявляють різні відношення до минулого, сучасного та майбутнього. Вони в середньому позитивно ставляться до сучасності, але виявляють різні орієнтації щодо майбутнього.

Дослідження вольової саморегуляції, використовуючи методику А.В. Зверькова і Є.В. Ейдмана, показало високий рівень цієї якості серед студентів. Типи вольової діяльності, такі як планування, контроль емоцій, рішучість та спрямованість, переважають.

Результати вказують на те, що ранній юнацький вік є періодом інтенсивного психологічного розвитку. Існують різноманітні бар'єри, які можуть впливати на процес самореалізації, такі як страх перед критикою та складнощі у формуванні позитивного ставлення до себе.

## ВИСНОВКИ

Магістерське дослідження спрямоване на вивчення психологічних бар'єрів самореалізації в ранньому юнацькому віці, яке є періодом особливого формування особистості та визначення життєвих цінностей. У процесі дослідження були ідентифіковані ключові психологічні бар'єри, що впливають на процес самореалізації в даному віковому періоді.

Перший із визначених бар'єрів — це страх перед критикою. В ранній юності особа, в процесі формування власної ідентичності, часто відчуває підвищену вразливість щодо оцінки оточуючих. Цей страх може стримувати ініціативу та участь у нових досвідченнях, що ускладнює процес самореалізації.

Другим важливим психологічним бар'єром є соціокультурні тиск та очікування. У ранній юності особа піддається сильному впливу соціокультурних норм, що може обмежувати вибір та вираження власної ідентичності, адаптуючись під вимоги суспільства та оточення.

Низька самооцінка та проблеми самосприйняття також виявились важливими бар'єрами в самореалізації. У період становлення особистості, виникає нестабільність у власній оцінці та розумінні власних здібностей, що може гальмувати розвиток та пошук власного місця в житті.

Переживання часу, як важливий фактор, також було визначено як психологічний бар'єр у самореалізації в ранній юності. Спроба визначити своє місце в майбутньому може створювати стрес та невизначеність, що ускладнює планування та досягнення особистих цілей.

Узагальнюючи, можемо зробити висновок, що психологічні бар'єри в самореалізації в ранній юності включають страх перед критикою, соціокультурний тиск та очікування, низьку самооцінку та проблеми самосприйняття, а також переживання часу. Розуміння цих бар'єрів є ключовим для розробки ефективних стратегій підтримки та розвитку самореалізації в цьому важливому періоді життя.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Брініч, П., і Шеллі, К. Я та структура особистості. Лондон: Open University Press, 2002.
2. Гречкосій Р. М. Творчість як самореалізація особистості в філософії Ф. Ніцше та Е. Фромма / Гречкосій Р.М Філософські обрії. — 2013. — Вип. 29. — С. 39-47.
3. Ірдиненко К. Етика і естетика: Курс лекцій для студ. усіх спец. / Луганський національний педагогічний ун-т ім. Тараса Шевченка. Кафедра культурології і кіно-, телемистецтва. — Луганськ : Альма-матер, 2004. — 52с.
4. Колесніков М. П., Колеснікова О. В., та ін.; Ред. В.О. Лозовий; М-во освіти і науки України. Естетика: Навчальний посібник, 2003.
5. Концепція д. Фельдштейна. URL: <https://studfile.net/preview/8786534/page:12/> (дата звернення 25. 03. 2023).
6. Маслоу, Авраам. Менеджмент за Маслоу: гуманістичне бачення сучасної компанії (ориг.: Маслоу про менеджмент). Барселона: Редакційна газета Paidós Ibérica, 2005.
7. Маслоу, АН. До психології буття Нью-Йорк: Ван Ностранд Рейнхольд. 1968. — с. 46-47, 112.
8. Маслоу, АН . Далі досягнення людської природи, Нью-Йорк: Penguin/Arkana. 1993. с. 289, 381.
9. Основні психічні новоутворення у ранньому юнацькому віці. URL: <https://cpto.kyiv.ua/harakteristika-yunackogo-viku/> (дата звернення 23.02. 2023).
10. Роджерс, К. "Націленість на клієнта: Терапія та перетворення." [Client-Centered Therapy: Its Current Practice, Implications, and Theory.] 1951.
11. Сердюк Л. Психологічні бар'єри особистісної самореалізації в інтегрованому освітньому середовищі / Л. Сердюк // Вісник Київського



національного університету імені Тараса Шевченка. Психологія. Педагогіка. Соціальна робота. - 2012. - Вип. 6. - С. 68-71.

12. Теорія рекапітуляції Ст. Холла. URL: <https://studfile.net/preview/10065441/page:10/> (дата звернення 13.03 2023).

13. Хорні, К. (1950). Невроз і зростання людини: Боротьба за самореалізацію. Нью-Йорк, Нью-Йорк: Нортон та компанія.

14. Фрейд А. Психологія Я та захисні механізми / А. Фрейд. - М.: Педагогіка-Прес, 1993. - 144 с.

15. Фрейд З. Психоаналіз та дитячі неврози / З. Фрейд. - СПб. : Алетейя, 2000. - 296 с.;

16. Фройд А. Психопатології дитинства / А. Фрейд; пров. Я. Обухова. - М.: Nota Bene, 2000. - 223 с. - (Свобода думки).

17. Фройд З. Психологія несвідомого / З. Фройд. - М.: Освіта, 1990. - 448 с.

18. Фрейд А. Психологія Я та захисні механізми / А. Фрейд. - М.: Педагогіка, 1993. - 144 с.

19. Adler, A. The Neurotic Constitution: Outlines of a Comparative Individualistic Psychology and Psychotherapy. New York: Dodd, Mead, 1912.

20. Bandura A. Self-efficacy: the exercise of control. – N.Y.: W.H.Freeman & Co, 1997.

21. Benson, P. L., Scales, P. C., Hamilton, S. F., & Sesma Jr, A. Positive youth development: Theory, research, and applications. Handbook of child psychology, 2006.

22. Damon, W., & Hart, D. Self-understanding in Childhood and Adolescence. Cambridge University Press, 1988.

23. Deci, E. L., & Flaste, R. Why we do what we do: Understanding self-motivation. Penguin Books, 1995.

24. Dweck, C. S. Mindset: The new psychology of success. Random House, 2006.

25. Eccles, J. S., & Barber, B. L. Student council, volunteering, basketball, or marching band: What kind of extracurricular involvement matters? *Journal of Adolescent Research*, 1999, с. 10-43.
26. Freud, S. *Introductory Lectures on Psychoanalysis* (Вступні лекції з психоаналізу), 1916.
27. Fromm, E. *Escape from Freedom*. New York: Farrar & Rinehart, 1941.
28. Harter, S.. *The construction of the self: A developmental perspective*. Guilford Press, 1999.
29. Havighurst, R. *The Evolving Self: Problem and Process in Human Development*.
30. Kegan, R.. *In over our heads: The mental demands of modern life*. Harvard University Press, 1994.
31. Kroger, J.. *Identity development: Adolescence through adulthood*. Sage Publications, 2007.
32. Lerner, R. M., & Galambos, N. L.. *Adolescent development: Challenges and opportunities for research, programs, and policies*. *Annual Review of Psychology*, 1998.
33. Luyckx, K., Schwartz, S. J., Goossens, L., & Pollock, S.. *Employment, sense of coherence, and identity formation: Contextual and psychological processes on the pathway to sense of adulthood*. *Journal of Adolescent Research* 2008, 566-591.
34. Maslow, A. H. *Toward a Psychology of Being*. Princeton, NJ: Van Nostrand, 1962.
35. Maslow, A. H. *Motivation and Personality*. New York: Harper & Row, 1954.
36. Nurmi, J. E. *Adolescent development in an age-graded context: The role of personal beliefs, goals, and strategies in the tackling of developmental tasks and standards*. *International Journal of Behavioral Development*, 1993.
37. Oyserman, D., & Destin, M. *Identity-based motivation: Implications for intervention*. *The Counseling Psychologist*, 2010.

38. Rusu M. The Process of Self-Realization From the Humanist Psychology Perspective. Psychology. 2019.
39. Selman, R., & Steinberg, L. The Psychology of Adolescence.
40. Rogers, C. R. Client-Centered Therapy: Its Current Practice, Implications, and Theory. Boston: Houghton Mifflin, 1951.
41. Waterman, A. S.. Finding someone to be: Studies on the role of intrinsic motivation in identity formation. Identity: An International Journal of Theory and Research, 2004.

## ДОДАТКИ

### Додаток А

Опитувальник самоствалення (В. В. Столін – С. Р. Пантелеєв)

Досліджуванам пропонується опитувальник, що налічує 110 тверджень.

Інструкція: «Уважно прочитайте запропоновані Вам твердження і обведіть одну з двох відповідей на окремому бланку поряд з номером кожного твердження: обведіть знак “+” - якщо Ви погоджуєтесь або знак “-” – якщо не погоджуєтесь.

Над твердженнями довго не роздумуйте. Правильних і неправильних відповідей немає.

Текст опитувальника.

1. Мої слова не так уже й часто розходяться з ділом.
2. Випадковому знайомому я швидше за все видамся людиною приємною.
3. До чужих проблем я завжди ставлюсь з тим же розумінням, що і до своїх.
4. У мене часто виникає відчуття, що те, про що я подумки з собою розмовляю, мені неприємне.
5. Думаю, що більшість моїх знайомих ставиться до мене з симпатією.

6. Найрозумніше, що може зробити людина у своєму житті, – це підкоритися власній долі.
7. У мене достатньо здібностей та енергії втілити в життя задумане.
8. Якби Я роздвоївся, то мені було б дуже цікаво спілкуватися зі своїм двійником.
9. Я не здатен завдати душевного болю коханим та рідним мені людям.
10. Я вважаю, що іноді не гріх пожаліти самого себе.
11. Зробивши якийсь промах, я часто не можу зрозуміти, як мені могло прийти в голову, що із задуманого могло вийти щось хороше.
12. Частіше я схвалюю свої плани і вчинки.
13. В моїй особистості є, мабуть, щось таке, що здатне викликати у інших гостру неприязнь.
14. Коли я намагаюся себе оцінити, я насамперед бачу свої недоліки.
15. У мене не виходить бути для коханої людини цікавим тривалий час.
16. Можна сказати, що я ціную себе досить високо.
17. Мій внутрішній голос рідко підказує мені те, з чим би я кінець кінцем погодився.
18. Багато моїх знайомих не сприймають мене серйозно.
19. Бувало, і не раз, що я сам сильно ненавидів себе.
20. Мені дуже заважає нестача волі, енергії та цілеспрямованості.
21. В моєму житті виникали такі обставини, коли я йшов на угоду з власною совістю.
22. Іноді я сам себе погано розумію.
23. Часом мені буває дуже болісно спілкуватися з самим собою.
24. Думаю, що без великих зусиль міг би знайти спільну мову з будь-якою розумною та знаючою людиною.
25. Якщо я і ставлюся до кого-небудь з докором, то насамперед до самого себе.
26. Іноді я сумніваюсь, чи можна любити мене по-справжньому.

27. Часто мої суперечки з самим собою обриваються думкою, що все одно вийде не так, як я вирішив.
28. Моє ставлення до самого себе можна назвати дружнім.
29. Навряд чи знайдуться люди, яким я не по душі.
30. Часто я не без сарказму жартую над собою.
31. Якби моє друге «Я» існувало, то для мене це був би найнудніший партнер по спілкуванню.
32. Я вважаю, що я достатньо склався як особистість і тому не витрачаю багато сили на те, щоб в чомусь стати іншим.
33. В цілому мене влаштовує те, який я є.
34. На жаль, дуже багато не розділяють моїх поглядів на життя.
35. Загалом я можу сказати, що поважаю себе.
36. Я думаю, що маю надійного і розумного радника в самому собі.
37. Я досить часто дратуюсь від самого себе.
38. Я часто, але досить безуспішно, намагаюсь в собі щось змінити.
39. Я думаю, що моя особистість значно цікавіша і багатша, ніж це може видатися на перший погляд.
40. Мої достоїнства загалом переважають над моїми недоліками.
41. Я рідко залишаюсь незрозумілим в самому важливому для мене.
42. Думаю, що інші в цілому оцінюють мене досить високо.
43. Те, що зі мною трапляється, - це справа моїх рук.
44. Якщо я сперечаюсь з собою, то завжди впевнений, що знайду єдине правильне рішення.
45. Коли зі мною трапляються неприємності, як правило, я кажу: «Так тобі і треба».
46. Я не вважаю, що достатньо духовно цікавий для того, щоб бути привабливим для багатьох людей.
47. У мене часто виникають сумніви, чи такий я насправді, яким себе уявляю.
48. Я не здатен зрадити навіть подумки.

49. Частіше всього я думаю про себе з дружньою іронією.
50. Мені здається, що мало хто може подумати про мене погано.
51. Я впевнений, що на мене можна покластися у самих відповідальних справах.
52. Я можу сказати, що в цілому я контролюю свою долю.
53. Я ніколи не видаю думки, які мені сподобались за свої.
54. Яким би я не видавався оточуючим, я знаю, що в глибині душі я кращий, ніж більшість інших.
55. Я хотів би залишитися таким, який я є.
56. Я завжди радий критиці на мою адресу, якщо вона обґрунтована і справедлива.
57. Мені здається, що якби таких людей як я було більше, то життя змінилося б на краще.
58. Моя думка має достатню вагу в очах оточуючих.
59. Щось заважає мені зрозуміти себе по-справжньому.
60. У мені є чимало такого, що навряд чи викликає симпатію.
61. В складних обставинах я зазвичай не чекаю, доки проблеми вирішаться самі собою.
62. Іноді я намагаюсь видати себе не за того, хто я є.
63. Бути поблажливим до власних слабостей цілком природно.
64. Я впевнився, що глибоке проникнення в себе – малоприємне та досить ризиковане заняття.
65. Я ніколи не дратуюсь і не злюсь без особливих на те причин.
66. В мене бували такі моменти, коли я розумів, що мене є за що зневажати.
67. Я часто відчуваю, що мало впливаю на те, що зі мною відбувається.
68. Саме багатство та глибина мого внутрішнього світу і визначають мою цінність як особистості.
69. Тривалі суперечки з собою частіше залишають гіркий осадок в моїй душі, ніж приносять полегшення.

70. Думаю, що спілкування зі мною приносить людям відверте задоволення.
71. Якщо говорити відверто, іноді я буваю дуже неприємним.
72. Можна сказати, що я собі подобаюсь.
73. Я – людина надійна.
74. Здійснення мої бажань мало залежить від везіння.
75. Моє внутрішнє “Я” завжди мені цікаве.
76. Мені дуже просто переконати себе не засмучуватися через дрібниці.
77. Близьким людям притаманно мене недооцінювати.
78. У мене в житті часто бувають хвилини, коли я сам собі огидний.
79. Мені здається, що я все-таки не вмію сердитися на себе по-справжньому.
80. Я переконався, що в серйозних справах на мене краще не розраховувати.
81. Іноді мені здається, що я якийсь дивний.
82. Я не схильний пасувати перед труднощами.
83. Моє власне «Я» не видається мені чимось вартим уваги.
84. Мені здається, що глибоко обдумуючи свої внутрішні проблеми, я навчився значно краще себе розуміти.
85. Навряд чи я викликаю симпатію у більшості моїх знайомих.
86. Мені траплялось робити такі вчинки, яким навряд чи можна знайти виправдання.
87. Десь у глибині душі я вважаю себе слабаком.
88. Якщо я відверто і звинувачую себе в чомусь, то, як правило, викривального запалу вистачає ненадовго.
89. Мій характер, яким би він не був, цілком мене влаштовує.
90. Я цілком ясно уявляю собі, що чекає мене попереду.
91. Іноді мені буває досить важко знайти спільну мову зі своїм внутрішнім “Я”.

92. Мої думки про себе найчастіше зводяться до звинувачень на власну адресу.
93. Я не хотів би сильно мінятися навіть на краще, тому що кожна зміна – це втрата якоїсь дорогої часточки самого себе.
94. В результаті моїх дій досить часто виходить зовсім не те, на що я розраховував.
95. Навряд чи в мені є щось, чого б я не знав.
96. Мені ще багато чого не вистачає, щоб з впевненістю сказати собі: ”Так, я цілком зріла особистість”.
97. В мені цілком мирно вживаються як мої достоїнства, так і мої недоліки.
98. Іноді я надаю “безкорисну” допомогу людям лише для того, щоб краще виглядати у власних очах.
99. Мені досить часто і безуспішно доводиться виправдовуватися перед самим собою.
100.     Ті, хто мене не любить, просто не знають, яка я людина.
101.     Перекопати себе в чомусь для мене нескладно.
102.     Я не відчуваю нестачі в близьких та розуміючих мене людях.
103.     Мені здається, що мало хто поважає мене по-справжньому.
104.     Якщо не бути дріб’язковим, то в цілому мене себе немає в чому дорікнути.
105.     Я сам створив себе таким, який я є.
106.     Думка інших про мене цілком співпадає з моєю власною.
107.     Я сам хотів багато в чому себе переробити.
108.     До мене ставляться так, як я того заслуговую.
109.     Думаю, що моя доля все-одно складеться не так, як мені хотілося тепер.
110.     Впевнений, що в житті я на своєму місці.



## Тест на дослідження вольової саморегуляції» (А.В. Зверьков і Є.В.

Ейдман)

Інструкція: «Вам пропонується тест, який містить 30 тверджень. Уважно прочитайте кожне і вирішіть, правильне чи неправильне це твердження щодо Вас. Якщо правильне, то на аркуші для відповідей проти номера цього твердження поставте знак "плюс" (+), а якщо неправильне — "мінус" (-).

## Тест

1. Якщо щось не клеїться, у мене нерідко з'являється бажання залишити цю справу.
2. Я не покидаю своїх планів і справ, навіть якщо доведеться обирати між ними і приємною компанією.
3. Мені неважко стримати спалах гніву, якщо це необхідно.
4. Зазвичай я зберігаю спокій в очікуванні приятеля, який запізнюється.
5. Мене важко відволікти від розпочатої роботи.
6. Мене сильно вибиває з колії фізичний біль.
7. Я завжди намагаюсь вислухати співрозмовника не перебиваючи, навіть якщо йому не терпиться заперечити.
8. Я завжди «гну» свою лінію.
9. Якщо потрібно, я можу не спати впродовж ночі (наприклад, робота, чергування) і весь наступний день бути в «хорошій формі».
10. Мої плани дуже часто перекреслюють зовнішні обставини.
11. Я вважаю себе терплячою людиною.
12. Мені не просто примусити себе холонокровне спостерігати за видовищем, яке хвилює.
13. Мені рідко вдається примусити себе продовжити роботу після серії образливих невдач.
14. Якщо я ставлюсь до когось погано, мені важко приховати це.

15. Я можу зайнятись своїми справами при незручних та невідповідних обставинах, якщо це необхідно.
16. Мені сильно ускладнює роботу усвідомлення того, що її необхідно обов'язково зробити до певного терміну.
17. Вважаю себе рішучою людиною.
18. Фізичну втому я переношу легше, ніж інші.
19. Краще почекати ліфт, який щойно поїхав, ніж підніматися сходами.
20. Зіпсувати настрій мені не так просто.
21. Іноді якась дрібниця охоплює мої думки, не дає спокою, і я ніяк не можу від неї відчепитися.
22. Мені важче зосередитись на завданні або роботі, ніж іншим.
23. Пересперечати мене важко.
24. Я завжди прагну закінчити розпочаті справи.
25. Мене легко відволікти від справ.
26. Я іноді помічаю, що намагаюсь досягти свого всупереч обставинам.
27. Люди часом заздять моему терпінню і ретельності.
28. Мені важко зберегти спокій у стресовій ситуації.
29. Я помічаю, що під час монотонної роботи несвідомо починаю змінювати спосіб дії, навіть якщо це призводить до погіршення результатів.
30. Мене, зазвичай, сильно дратує, коли «перед носом» зачиняються дверцята транспорту або ліфта, який від'їжджає.

#### Обробка результатів

Мета обробки результатів — визначення величин індексів вольової саморегуляції за пунктами загальної шкали (В) й індексів за субшкалами «настирливість» (Н) і «самоконтроль» (С).

Кожен індекс — це сума балів, отримана при підрахунку збігів відповідей досліджуваного з ключем загальної шкали або субшкали.

В опитувальнику шість маскувальних тверджень, тому загальний сумарний бал за шкалою «В» має перебувати у діапазоні від 0 до 24, за субшкалою «настирливість» — від 0 до 16 і за субшкалою «самоконтроль» — від 0 до 13.

Додаток Е

Опитувальник рівня агресивності А. Басса, А. Даркі.

Прочитуючи чи прослуховуючи твердження, приміряйте, наскільки вони відповідають вашому стилю поведінки, вашому образу життя і одним з чотирьох можливих відповідей: "так", "можливо, так", "можливо, ні", "ні".

1. Іноді не можу справитися з бажанням нашкодити кому-небудь.
2. Інколи можу розповсюджувати плітки про людей, яких не люблю.
3. Легко виходжу з себе, проте легко й заспокоююсь.
4. Якщо до мене не звернутись по-доброму, прохання не виконаю.
5. Не завжди отримую те, що мені належить.
6. Знаю, що люди говорять про мене за мою спиною.
7. Якщо не схвалюю вчинки інших людей, даю їм це відчутти.
8. Якщо трапляється обманути когось, відчуваю докори сумління.
9. Мені здається, що я не здатен вдарити людину.
10. Ніколи не роздратовуюсь настільки, щоб розкидати речі.
11. Завжди поблажливий до чужих недоліків.
12. Коли встановлене правило не подобається мені, хочеться його порушити.
13. Інші майже завжди вміють скористатися за сприятливих умов.
14. Мене насторожують люди, які відносяться до мене більш дружньо, ніж я очікував.
15. Часто буваю не згоден з людьми.
16. Іноді в голову приходять думки, за які мені соромно.
17. Якщо хто-небудь вдарить мене, я не відповім тим же.

18. При роздратуванні грюкаю дверима.
19. Я більш роздратований, ніж здається зі сторони.
20. Якщо хтось корчить з себе начальника, я роблю йому наперекір.
21. Мене трохи засмучує моя доля.
22. Думаю, багато людей не люблять мене.
23. Не можу втриматись від суперечки, якщо люди не згодні зі мною.
24. Ті, хто уникають роботи, повинні мати відчуття провини.
25. Хто ображає мене чи мою сім'ю, наражається на бійку.
26. Я не здатен на грубі жарти.
27. Мене охоплює злість, коли наді мною насміхаються.
28. Коли люди вдають із себе начальників, я роблю все, щоб вони не зазнавались.
29. Майже щотижня бачу кого-небудь з тих, хто мені не подобається.
30. Досить багато людей заздять мені.
31. Вимагаю, щоб люди поважали мої права.
32. Мене засмучує, що я мало роблю для своїх батьків.
33. Люди, які постійно "дістають" нас, заслуговують на те, щоб їм дали щигля по носі.
34. Від злості інколи буваю похмурий.
35. Якщо до мене відносяться гірше, ніж я на те заслуговую, я не засмучуюсь.
36. Якщо хтось намагається вивести мене із себе, я не звертаю уваги.
37. Хоч я і не показую того, іноді мене мучить заздрість.
38. Інколи мені здається, що наді мною сміються.
39. Навіть якщо злюся, не використовую грубих висловів.
40. Хочеться, щоб всі мої гріхи були прощені.
41. Рідко даю здачі, навіть коли хто-небудь вдарить мене.
42. Ображаюсь, коли іноді виходить не по-моєму.
43. Інколи люди роздратовують мене своєю присутністю.
44. Нема людей, яких би я по-справжньому ненавидів.

45. Мій принцип: "ніколи не довіряй чужакам".
46. Якщо хтось дратує мене, готовий сказати йому все, що про нього думаю.
47. Роблю багато такого, про що потім жалкую.
48. Якщо рознервуюсь, можу вдарить кого-небудь.
49. З десяти років у мене не було вибухів гніву.
50. Часто відчуваю себе як порохова бочка, готова вибухнути.
51. Якби всі знали, що я відчуваю, мене б вважали людиною, з якою нелегко дійти згоди.
52. Завжди думаю про те, що за таємні причини примушують людей робити щось приємне мені.
53. Коли кричать на мене, кричу у відповідь.
54. Невдачі засмучують мене.
55. Б'юся не рідше і не частіше інших.
56. Можу згадати випадки, коли був настільки злим, що хапав першу річ під рукою та ламав її.
57. Інколи відчуваю, що готовий першим почати бійку.
58. Інколи відчуваю, що життя зі мною обходиться несправедливо.
59. Раніше думав, що більшість людей говорить правду, але тепер в це не вірю.
60. Сварюся тільки від злості.
61. Коли вчиняю неправильно, відчуваю докори сумління.
62. Якщо для захисту своїх прав потрібно застосувати фізичну силу, я застосую її.
63. Інколи виражаю свою злість тим, що стукаю по столу.
64. Буваю грубим по відношенню до людей, котрі мені не подобаються.
65. У мене немає ворогів, які б не хотіли мені нашкодити.
66. Не вмю поставити людину на місце, навіть коли вона на це заслуговує.
67. Часто думаю, що живу неправильно.

68. Знаю людей, які можуть довести мене до бійки. \* 69. Не сумую із-за дрібниць.
70. Мені рідко приходить в голову думка про те, що люди намагаються розізлити чи образити мене.
71. Часто просто погрожую людям, не збираючись виконувати свої погрози.
72. Останнім часом я став занудою.
73. У суперечці часто підвищую голос.
74. Намагаюся приховати погане відношення до людей.
75. Краще погоджуся з чимось, аніж стану сперечатися.

При обробці даних в звичайних умовах відповіді "ТАК" і "МОЖЛИВО, ТАК" об'єднуються (сумуються як відповіді "ТАК"), так же як і відповіді "НІ" і "МОЖЛИВО, НІ" (сумуються як відповіді "НІ").