

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА БАКАЛАВРА

**на тему: ЧИННИКИ САМОАКТУАЛІЗАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ В ПЕРІОД
РАННЬОЇ ДОРОСЛОСТІ**

Виконала: студентка IV курсу,
групи 6.0530—1з
спеціальності: 053 Психологія
освітньої програми: Психологія
Блискавка Орина Ігорівна
Керівник: к.пед.н., доцент кафедри
психології Горlach В.В.
Рецензент: Турбар Т.В., к.пед.н.,
доцент кафедри дошкільної та
початкової освіти

Запоріжжя
2024

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет соціальної педагогіки та психології
Кафедра педагогіки та психології освітньої діяльності
Рівень вищої освіти бакалаврський
Спеціальність 053 Психологія
Освітня програма Психологія

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри _____

« ____ » _____ 2024 р.

**ЗАВДАННЯ
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТЦІ**

Блискавки Орини Ігорівни

1. Тема роботи: Чинники самоактуалізації особистості в період ранньої дорослості

керівник роботи Горlach В.В., начальник навчального відділу, к.пед.н., доцент кафедри психології

затверджена наказом ЗНУ від «05» лютого 2024 року № 235-с

2. Термін подання студентом роботи: _____

3. Вихідні дані до роботи: психолого-педагогічна наукова та навчальна література за темою дослідження.

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки (перелік питань, які потрібно розробити): проаналізувати наукові погляди на сутність поняття самооцінка та самоактуалізація, дослідити психологічні аспекти ранньої дорослості: фізіологічні, соціальні та психологічні особливості, ознайомитися з теоретичними підходами до розгляду взаємозв'язку між самооцінкою і самоактуалізацією; провести експериментальну перевірку значення самооцінки в процесі самоактуалізації особистості періоду ранньої дорослості.

5. Перелік графічного матеріалу: 1 таблиця.

6. Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		Завдання видав	Завдання прийняв
Вступ	Горlach В.В., доцент		
Розділ 1	Горlach В.В., доцент		
Розділ 2	Горlach В.В., доцент		
Висновки	Горlach В.В., доцент		

7. Дата видачі завдання: _____

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ п/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1	Збір та систематизація матеріалу	листопад	виконано
2	Робота над вступом	грудень	виконано
3	Написання розділу 1	січень	виконано
4	Написання розділу 2	лютий	виконано
5	Написання висновків	лютий	виконано
6	Оформлення роботи	березень	виконано
7	Проходження нормоконтролю	квітень	виконано
8	Рецензування	квітень	виконано
9	Захист	травень	

Студент _____ О.І. Блискавка

Керівник роботи _____ В.В. Горlach

Нормоконтроль пройдено

Нормоконтролер _____ А.О. Неманежина

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота магістра: 56 сторінки, 1 таблиця, 23 джерела, 2 додатка.

Об'єкт дослідження – самооцінка як чинник самоактуалізації особистості.

Предмет дослідження – самооцінка як чинник самоактуалізації особистості періоду ранньої дорослості.

Мета роботи – розглянути та перевірити вплив самооцінки на рівень самоактуалізації.

Гіпотеза дослідження: припускаємо, що існує прямий кореляційний зв'язок між рівнем самооцінки та рівнем самоактуалізації особистості періоду ранньої дорослості.

Методи дослідження:

теоретичні: теоретичний аналіз психолого-педагогічної літератури з досліджуваної проблеми, узагальнення, систематизація, зіставлення різних поглядів на окреслену проблему;

емпіричні: методики діагностики; методи масового збирання емпіричного матеріалу (анкетування, тестування).

Наукова новизна полягає в систематичному аналізі впливу самооцінки на самоактуалізацію особистості в період ранньої дорослості, що дозволяє розкрити ключові аспекти формування і розвитку особистості.

Галузь використання: навчально-виховні заклади, психологічні дослідження, загальноосвітні школи.

**САМООЦІНКА, САМОАКТУАЛІЗАЦІЯ, РАННЯ ДОРΟΣЛІСТЬ,
ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ, ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ,
КОРЕЛЯЦІЙНИЙ ЗВ'ЯЗОК.**

SUMMARY

Blyskavka O.I. Factors of Personality Self-Actualization in Early Adulthood.

The qualifying work consists of Introduction, 2 Chapters, Conclusion, References (23 items, 2 of foreign origin), 2 appendix on 9 pages. The qualifying work volume is 64 pages long, 45 of them – main text. There are 1 tables.

The qualifying work gives theoretical survey and describes the experimental research and provides an experimental study of self-esteem in the process of self-actualization of individuals during early adulthood.

The research object: self-esteem as a factor of self-actualization of personality.

The research subject: self-esteem as a factor of self-actualization of individuals during early adulthood.

The research goal: to examine and assess the influence of self-esteem on the level of self-actualization.

The research tasks are:

1. Theoretically analyze scientific views on the essence of the concepts of self esteem and self-actualization.
2. Investigate the psychological aspects of early adulthood: physiological, social, and psychological characteristics.
3. Familiarize oneself with theoretical approaches to examining the relationship between self-esteem and self-actualization.
4. Conduct an experimental study to verify the significance of self-esteem in the process of self-actualization of individuals during early adulthood.
5. Perform an analysis of the experimental results.

Chapter 1 «Theoretical foundations of understanding self-esteem as a factor of self-actualization in individuals during early adulthood».

Chapter 2 «Experimental verification of the significance of self-esteem in the process of self-actualization of individuals during early adulthood».

SELF-ESTEEM, SELF-ACTULIZATION, EARLY ADULHOOD,
PSYCHOLOGICAL ASPECTS, EXPERIMENTAL RESEARCH,
CORRELATIONAL RELATIONSHIP.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	8
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ РОЗУМІННЯ САМООЦІНКИ ЯК ЧИННИКА САМОАКТУАЛІЗАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ ПЕРІОДУ РАННЬОЇ ДОРΟΣЛОСТІ.....	10
1.1. Наукові погляди на сутність понять самооінка та самоактуалізація	10
1.2. Психологічні аспекти ранньої дорослості: фізіологічні, соціальні та психологічні особливості	15
1.3. Теоретичні підходи до розгляду взаємозв'язку між самооінкою і самоактуалізацією	28
РОЗДІЛ 2. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНА ПЕРЕВІРКА ЗНАЧЕННЯ САМООЦІНКИ В ПРОЦЕСІ САМОАКТУАЛІЗАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ ПЕРІОДУ РАННЬОЇ ДОРΟΣЛОСТІ.....	31
2.1. Організація та методи експериментального дослідження	31
2.2. Аналіз результатів експерименту	42
ВИСНОВКИ.....	52
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	54
ВИСНОВКИ.....	57

ВСТУП

Актуальність дослідження. Серед сучасних суспільних тенденцій акцент робиться на якостях особистості, які мають першочергове значення для її розвитку. Серед цих рис самооцінка виділяється як фундаментальний аспект характеру людини. Вона розуміється як особистісне утворення, яке керує поведінкою і відображає тонкощі внутрішнього світу людини. Самооцінка суттєво впливає на стосунки людини з оточенням, а також на її самокритику, самоактуалізацію та реакцію на успіхи та невдачі. Як таке, воно відіграє вирішальну роль у визначенні якості розвитку людини та успіху в її діяльності. По суті, самооцінка безпосередньо пов'язана з центральною потребою людини - самоактуалізацією, яка є прагненням виконувати дії, які приносять задоволення і відповідають її прагненням.

Питання самоактуалізації та самореалізації досліджували декілька відомих учених, серед яких А. Маслоу, К. Роджерс, О. Бондаренко, О. Леонт'єв, К. Гольдштейн та інші.

Мета роботи: розглянути та перевірити вплив самооцінки на рівень самоактуалізації.

Для досягнення мети дослідження і доведення його гіпотези було поставлено такі завдання:

1. Теоретично проаналізувати наукові погляди на сутність поняття самооцінка та самоактуалізація.
2. Дослідити психологічні аспекти ранньої дорослості: фізіологічні, соціальні та психологічні особливості.
3. Ознайомитися з теоретичними підходами до розгляду взаємозв'язку між самооцінкою і самоактуалізацією.
4. Провести експериментальне дослідження перевірки значення самооцінки в процесі самоактуалізації особистості періоду ранньої дорослості.

5.Виконати аналіз результатів експерименту.

Об'єкт роботи: Самооцінка як чинник самоактуалізації особистості.

Предмет роботи: Самооцінка як чинник самоактуалізації особистості періоду ранньої дорослості.

Гіпотезою дослідження є припущення про те, що існує прямий кореляційний зв'язок між рівнем самооцінки та рівнем самоактуалізації особистості періоду ранньої дорослості.

Структура роботи. Робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, додатків і списку використаної літератури.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ РОЗУМІННЯ САМООЦІНКИ ЯК ЧИННИКА САМОАКТУАЛІЗАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ ПЕРІОДУ РАННЬОЇ ДОРΟΣЛОСТІ

1.1. Наукові погляди на сутність понять самооцінка та самоактуалізація

Термін «самоактуалізація» походить від слова «актуалізація», яке означає перехід від стану простої потенційності до стану актуальності [1, 5]. Додавання слова «Я» змінює об'єктний займенник на зворотний, де об'єкт і підмет є одним і тим самим. Іншими словами, «Я» відноситься до особистості, яка одночасно виконує і зазнає дії. Самоактуалізація є багатогранним поняттям, яке включає злиття численних елементів. Це включає в себе постійний і цілісний розвиток творчих і духовних здібностей особистості, досягнення повного потенціалу, повне розуміння себе і свого місця в світі, збагачення емоційного і духовного благополуччя, а також досягнення оптимального фізичного стану здоров'я і моральності. [1, 20].

Основу гуманістичного підходу, теорію самоактуалізації розробляли європейські мислителі та письменники (Ф. Брентано, М. Бубер, Е. Гуссерль, А. Камю, С. К'єркегор, М. Хайдеггер, Ж-П. Сартр, К. Ясперс). Нейрофізіолог К. Гольдштейн першим ввів у науковий обіг поняття «самоактуалізація» з метою філософського визначення універсального принципу життя, тобто основної і єдиної мотивації життя людини. Відмінності в напрямках і цілях самоактуалізації зумовлені відмінностями внутрішнього потенціалу людей і різними перешкодами, з якими індивід стикається на шляху до самоактуалізації в зовнішньому середовищі. Подолання цих перешкод може призвести або до адаптації до навколишнього середовища, або до освоєння

середовища та пошуку більш ефективних способів поведінки. [1, .26]. Тому розвиток і вдосконалення людини безпосередньо пов'язані з суспільними відносинами. Проблема самореалізації психологічно аналізується на основі концепції особистісного існування людини в теорії гуманістичної психології, яка визначає, що її існування є системою, яка прагне підтримувати напругу у взаємодії з оточенням і є активною, а не пасивною. З цієї концептуальної точки зору розвиток індивіда як відкритої системи є результатом зростання внутрішньої складності та структурної диференціації, яка впорядковує систему «зсередини».

Р. Ассаджолі вважає, що самоактуалізацію можна досягти не лише на духовному рівні; Людина може відчувати справжній духовний досвід, не маючи гармонійної особистості. Тому індивідуальний духовний розвиток не виключає інших проявів самовдосконалення, а лише доповнює самореалізацію іншим змістом. А. Маслоу розглядає самоактуалізацію як наріжний камінь усієї системи філософії та світогляду. Прагнення до самореалізації визначається як «постійна реалізація потенційних можливостей, здібностей і талантів як виконання місії, як повне усвідомлення та прийняття власної таємної природи, а також як постійне прагнення до єдності, інтеграції та синергії особистість», бажання бути автентичним і автентичним, повним собою [1, 36].

Тому в теорії особистісно-орієнтованої психології втілюється ідея індивідуального потенціалу, який нерозривно пов'язаний з реалізацією особистістю способу існування. По-перше, це здатність індивіда по-справжньому (автентично) існувати на основі повного усвідомлення ситуації та вибору з багатьох можливостей; робити вибір, який відповідає вищим цінностям, досягаючи таким чином особистого розвитку і, нарешті, відповідальність за власний вибір. По-друге, це здатність до безперервного особистісного зростання та безмежної творчості. Звернення до феномену

самоактуалізації в психології сім'ї пов'язане зі створенням і застосуванням діяльних методів інтерпретації внутрішнього світу людей.

Теоретико-методологічна основа дослідження самоактуалізації веде до розуміння сутності феномену «самореалізація» через такі категорії, як «діяльність», «спрямованість», «система стосунків», «особистість», «суб'єкт». ", «життєвий шлях»; пояснюється за допомогою таких понять, як «актуальні потреби», «актуальні здібності», «актуальні та потенційні характеристики людини».

С.Л. Рубінштейн вважає, що категорія «суб'єкт» є основним інструментом, який дозволяє окреслити механізм для реалізації потенційних здібностей особистості. Основними характеристиками суб'єкта, за С.Л.Рубінштейном, є здібності до саморозвитку, самовизначення, самовдосконалення. У зарубіжних психологічних теоріях самоактуалізації розглядається як єдність реалізації (А. Адлер, К. Гольдштейн, А. Маслоу, Г. Олпорт, К. Роджерс, Е. Фромм, К. Г. Юнг та ін.).

У вітчизняних психологічних теоріях термін «самоактуалізації» є загальноживаним і розглядається як взаємозамінний із поєднанням актуалізації та реалізації. Цю точку зору поділяють такі відомі діячі, як К.О. Абульханова-Славська, Б.Г. Ананьєв, Л.І. Анциферова, В.М. Бехтерєв, О.О. Бодальов, А. А. Ідінов, Л. О. Коростильова та ін. Це тлумачення узгоджується з положенням А. Маслоу про те, що людині властиве бажання реалізувати свій потенціал і можливості. Правомірність використання цих понять як синонімів підтверджується їх визначеннями в довідковій літературі [2, 10]. Відповідно до Великого психологічного словника, поняття самоактуалізації визначається як примус актуалізувати вроджені здібності і таланти індивіда, проявити свій творчий потенціал і втілити своє справжнє Я. Тематичний словник з психології також визнає самоактуалізацію як рушійну силу людської діяльності та існування. Це стосується повного розкриття та остаточної реалізації внутрішнього потенціалу людини.

Основним показником просування особистості до самоактуалізації є її саморозвиток і самоорганізація власної діяльності, а також готовність брати відповідальність за своє життя та життя близьких.

Проте, незважаючи на наявність великої кількості досліджень, певні питання залишаються без відповіді. По-перше, які конкретні особистісні риси та якості характерні для самоактуалізованої особистості? По-друге, які чинники впливають на розвиток особистості та безпосередньо впливають на рівень самоактуалізації? Нарешті, чи існують певні вікові періоди, під час яких якості самоактуалізованої особистості частіше проявляються?

Вплив самооцінки людини на її поведінку, дії та спілкування важко переоцінити. Він служить орієнтиром для їхніх емоційних реакцій на себе та відіграє ключову роль у регулюванні їхньої поведінки та діяльності. Сучасна психологія постійно займається питанням самооцінки, включаючи її формування, функції, структуру та взаємодію з іншими аспектами характеру людини, що привертає постійну увагу вчених.

У галузі психології самооцінка стосується здатності людини створювати уявлення про себе та свою поведінку, а також оцінювати власні компетенції, таланти, риси характеру, досягнення та сфери, які потрібно вдосконалити. Вчений В. Джеймс ввів термін «самооцінка» і пов'язав його з основними емоціями, такими як задоволення чи гнів. У загальному розумінні самооцінка є показником задоволеності або незадоволеності людини собою. Існує кілька способів підходу до тлумачення значення самооцінки. К. Роджерс, наприклад, стверджує, що це фундаментальний аспект Я-концепції індивіда, який формується через взаємодію зі значущими особами. Відповідь: Маслоу розглядав самооцінку в контексті ієрархії потреб і пов'язував її з потребою в приналежності та любові та потребою в самоповазі. І. Чеснокова вважає, що самооцінка – це загальне почуття «за» і «проти» себе з урахуванням позитивних і негативних сторін стосунків. І. Кон вважає, що самооцінка є когнітивною схемою організації та структурування

інформації про «мене». А. Леонтьєв розглядав самооцінку як умову, за якої людина може трансформуватися в особистість і спонукати її відповідати вимогам інших і своїм вимогам. Т. Криворучко вважає, що самооцінка є компонентом самосвідомості, пов'язаним із самоставленням, самопізнанням і саморегуляцією. Р. Бернс вважає, що самооцінка є частиною структури Я-образу, включаючи ставлення «про себе» і думки про себе. На думку М. Апетяна, самооцінка є стрижневим особистісним утворенням, яке впливає на соціальну адаптацію, поведінку, діяльність і стосунки. На думку С. Дмитрієвої, самооцінка – це внутрішній стан, який регулює поведінку та діяльність особистості. Існують різні підходи до розуміння самооцінки, кожен з яких наголошує на різних її аспектах. Щоб повністю зрозуміти самооцінку, необхідно враховувати як емоційний, так і когнітивний компоненти, а також соціальні та індивідуальні фактори, які сприяють її розвитку. До самооцінки можна підійти за допомогою трьох методів, які з'ясовують її природу. По-перше, це включає в себе порівняння свого фактичного самооцінки з її ідеальною самооцінкою, яка відображає відповідність між їхнім описом себе та бажаними стандартами. По-друге, це передбачає інтерпретацію реакції інших на свою поведінку. По-третє, це передбачає оцінку власної особистості через особисті успіхи та невдачі [2, 20].

Таким чином, розуміння поняття «самооцінка» визначається суб'єктивним сприйняттям цього явища [2, 5]. Отже, проаналізувавши наукові дані, можна зробити висновок, що самооцінка є складовою самосвідомості і являє собою сприйняття та оцінку людиною себе, свого тіла, інтелектуальних особливостей, комунікативних навичок і положення в суспільстві. Вона відображає інформацію, яку людина отримує про себе від інших, а також власне усвідомлення своїх особистих якостей. Самооцінка формується через міжособистісні взаємодії, і її ключовою функцією є регулювання поведінки людей.

1.2. Психологічні аспекти ранньої дорослості: фізіологічні, соціальні та психологічні особливості

Рання дорослість (у деякі періоди називається «молодістю») охоплює період від 20 до 40 років і складається з двох етапів: перший етап ранньої дорослості (приблизно від 20 до 30 років) – і молодість від 20 до 40 років. Людина характеризується загальним прогресуванням лобової частки в психофізіологічному функціонуванні. Як зазначає Б.Г. Ананьєв вважає, що психологічні функції в ранньому дорослому віці спеціалізуються на певних видах діяльності, особливо професійної, і досягають свого максимуму в середній і пізній дорослості [3, 50].

Характеристики:

1) Фізична та статевая зрілість досягає оптимального стану (молоді люди здорові, сильні, працьовиті, енергійні, плідні). Спортивні рекорди та вікові особливості олімпійських медалістів підтверджують, що рання зрілість є оптимальним періодом для сенсомоторного розвитку. Середній вік олімпійських медалістів становить 23,6 року для жінок і 25,3 років для чоловіків. Вік для вищих досягнень у деяких видах спорту трохи ширший: від 24 до 35 років. Наприклад, вік рекордсменів зі штовхання ядра коливається від 26 до 32 років, метальників диска – від 24 до 35 років [3, 12];

2) Більшість психофізіологічних функцій дорослих досягає максимуму у віці 10 років. В 23-25 років розвиваються і залишаються на досягнутому рівні до 40 років. Так, дослідження П. П. Лазарева і його співробітників, присвячені вивченню чутливості різних модальностей (периферичного зору, аудіалу, кінестетики) у людей різного віку, привели нас до висновку: «Периферичний зір, чутливість слуху, рухові центри. і, можливо, інші центри залежать від віку» [4, 5]. У той же час порогове значення, отримане в 20 років, як у П. П. Лазарева (1945), може бути використано як найкращий

сенсорний критерій, за яким по тваринам можна визначити вік будь-якої людини. У 20 років П.П.Лазарєв помітив найбільшу чутливість слухового, зорового і рухового центрів. Проте в наступних роботах Л. А. Шварц (1948) і С. В. Кравков (1950) показали, що сенсорний оптимум досягається до 25 років. Таким чином, максимальний сенсорний розвиток досягається у віці 25 років, і більшість людей залишаються на цьому рівні до 40 років.

3) Спостерігається позитивне збагачення соціально-психологічного досвіду (участь у різних видах соціальної діяльності, засвоєння різноманітних соціальних ролей). Рання дорослість характеризується набуттям автономії (переходом до самостійності): дорослі залишають батьківський дім, вибирають супутника життя, приймають шлюбні та сімейні рішення, народження дітей, беруть участь у їх вихованні. Коли люди створюють сім'ї, вони також працюють над своїм професійним розвитком, шукають стабільну роботу, адаптуються до свого кар'єрного шляху, досягають успіху та просуваються по кар'єрі. Друга стадія ранньої дорослості (від 30 до 40 років) відзначається набуттям нового соціального становища, яке встановлюється через різноманітні права та обов'язки індивіда в особистій, професійній та суспільній сферах. Ця фаза включає консолідацію соціальних і професійних ролей, і її прогресування залежить від продуктивності соціальних зусиль індивіда, його досягнутого статусу та стабільності попередніх періодів, як стабільних, так і бурхливих. Як зазначалося раніше, індивіди за своєю суттю є продуктами свого історичного контексту. Таким чином, розуміння розвитку соціальної активності дорослих вимагає дослідження соціальних систем і зв'язків, які їх формують. Психосоціальний розвиток особистості залежить від її статусу, який визначає сферу її потенційної діяльності. «Активна суб'єктивна сторона статусу виступає у вигляді становища індивіда, яке він займає в умовах певного статусу» [3, 36]. Статус – це соціальна позиція, яка пов'язана з певними правами та обов'язками, наприклад бути керівником, батьком,

чоловіком чи дідусем. Людина може мати кілька статусів, але деякі з них стають більш важливими в певні періоди її життя.

Б.Г. Ананьєв постулює, що статус індивіда формується його соціальним середовищем з моменту народження, включаючи статус його батьків у цьому середовищі, а також їх економічне, політичне та правове становище, освіта та професія. Коли люди починають свої соціальні та професійні кроки, вони розвивають власний статус, який може моделізуватись та трансформуватися з часом. [4, 7].

Таким чином, у ранньому дорослому віці формується власний спосіб життя, особистісний статус, засвоюються нові соціальні та професійні ролі. Ролі – це очікувана поведінка, яка визначається статусом людини. Кожна ідентичність завжди складається з кількох ролей (наприклад, ідентичність викладача визначає різні поведінкові реакції зі студентами, колегами, керівниками тощо). Основною формою соціальної діяльності на даному етапі життя людини є професійна діяльність і накопичення професійного досвіду. Професійна діяльність дозволяє людині повністю розкрити свій потенціал. Цінність діяльності для особистості насамперед пов'язана з можливістю самовираження, використанням здібностей і можливістю творчості. [4, 10].

У рамках специфічних характеристик результати лонгітюдного дослідження В. Вайланта свідчать про те, що в ранньому дорослому віці існує підперіод відносного внутрішнього спокою - фаза інтенсифікації кар'єри (23-35 років), що представляє інтерес. Цей період характеризується спрямованістю особистості на навчання, зміцнення соціального та професійного статусу, створення сім'ї. Цікаво, що зазначені особливості будуть проявлятися по-різному для різних категорій людей. Для одних задоволеність життям пов'язана з роботою, для інших – усвідомлення обмеженості можливостей особистісного зростання та нереалізованості кар'єрних планів. Основними джерелами задоволеності життям у цій

категорії є сімейні та особисті інтереси, а зміни суб'єктивної системи цінностей індивіда є результатом засвоєння та інтерналізації соціальних цінностей та власної соціальної діяльності. Життєвий план, мотивація діяльності та цілі становлять систему суб'єктивних ознак людини. Важливою умовою формування особистісних суб'єктивних цінностей є формування ставлення до себе як до цінності, а також тверде переконання, що важливим шляхом утвердження ціннісних засад у собі є просування людини до досягнення. [5, 16].

В. П. Тугаринов традиційно поділяє суб'єктивні цінності особистості на матеріальні, соціально-політичні та духовні. Він вважає, що техніка і матеріальні продукти — це матеріальні цінності, соціальна політика — свобода, братерство, справедливість, рівність, духовний рівень — освіта, наука, мистецтво. При цьому змістовні характеристики цінностей суб'єкта досить багатогранні і якісно різні і будуть змінюватися зі змінами соціального статусу і змісту особистих життєвих планів. У дослідженнях В.О.Ядова та співробітників його лабораторії виявлено вікові відмінності в ціннісних орієнтаціях працівників [5, 187]. Наприклад, якщо для працівників 21-30 років велике значення мають умови життя, оскільки цей період характеризується становленням сімейних відносин, то для працівників 30-40 років основним місцем ціннісних орієнтацій є ситуація праці та відпочинку. Рекомендується проаналізувати фундаментальну основу психофізіологічного розвитку в ранньому дорослому віці в руслі ідеї вікової філогенези. Життєвий цикл людини від зачаття до смерті.

К. В. Судаков виділив три основних періоди вікового філогенезу: 1) формування функціональних систем в онтогенезі ранньої зрілості; 2) зрілий стан організму; 3) відмирання і руйнування в процесі старіння організму.

Рання зрілість характеризується вираженою планомірністю дозрівання окремих функціональних систем, оскільки вони завжди включені в адаптивні і поведінкові механізми, що забезпечують ріст організму. При цьому морфологічне дозрівання і ускладнення окремих елементів і самої системи триває до початку дозрівання. Б.Г. Ананьєв виділив дві стадії онтогенезу дорослої людини: перша стадія характеризується загальним фронтальним розвитком психофізіологічних функцій у підлітковому, ранньому зрілому та ранньому середньому віці; друга стадія – спеціалізацією психічних функцій у певній діяльності і досягає максимуму в середнього та пізнього дорослого віку. Двоступеневий розвиток психолого-фізіологічної еволюції людини є виявом єдності людської особистості як індивіда і як активного суб'єкта. Книга з вікової та педагогічної психології О.В. Скрипченко та Л.В. Долинська детально описує загальну характеристику психофізіологічного розвитку дорослих. Відзначається, що в цьому розвитку є періоди підйому, стабілізації і спаду, а також суперечливість розвитку психофізіологічних функцій. Крім того, оптимум спеціалізованих функцій може збігатися з початком інволюції загальних властивостей цих же функцій. Період ранньої зрілості відрізняється від попереднього і наступного періодів онтогенезу тим, що окремі структури і функції мозку досягають повної зрілості, а фізичне і статеве дозрівання організму відбувається в найвищому ступені. Проте психофізіологічна еволюція цього періоду складна і суперечлива, детермінована законом гетерохронії. Це пояснюється тим, що нейропсихологічний розвиток у цей період пов'язаний не лише з прогресом другої сигнальної системи, а й з розвитком аналітичної та синтетичної діяльності мозку. [6, 13].

Різні дослідники, в тому числі Б.Г. Ананьєва (1964), Є.І. Бойка (1964), П.П. Лазаревої (1945), Л. А. Шварца (1948), С.В. Кракова (1950) навели експериментальні дані, які свідчать про те, що більшість психофізіологічних функцій досягає свого максимального розвитку у віці 25-30 років і що ці

функції залишаються відносно стабільними у більшості осіб до 40 років. Хоча О.Ф. Дослідження Рибалко показали, що кольорова чутливість, гострота зору та багато сенсомоторних реакцій, включаючи довільні та мимовільні, моторні, мовні, прості та реакції вибору на різні подразники, досягають свого піку приблизно у віці 20-25 років, цей висновок опосередковано підтверджується вік спортивних рекордсменів (від 24 до 35 років) та чемпіонів Олімпійських ігор (23,6 року у жінок і 25,3 року у чоловіків) [6, 14]. Крім того, Б.Г. Дослідження Ананьєва показали, що інтелектуальні та вербальні функції активно прогресують у віці від 20 до 40 років, навіть після того, як перцептивно-сенсорні функції починають знижуватися. У більшості людей найвищий рівень сенсорного розвитку досягається до 25 років і залишається незмінним приблизно до 40 років.

Дослідники визначили різні фактори, які сприяють досягненню та підтримці високого рівня психофізіологічних функцій. До них належать оптимальні рівні розумового та фізичного навантаження, такі як ті, що потрібні в таких професіях, як водіння, які вимагають гарного зору та гостроти зору навіть у старшому віці; підвищення мотивації, яка може подвоїти ефективність сенсорних функцій, якщо вони пов'язані з професійною діяльністю; і операційні трансформації, такі як вербально-логічні функції, що продовжують розвиватися, коли інші здібності, такі як невербальний інтелект і сенсомоторні навички, вже досягли свого піку.

Еволюцію психофізіологічних функцій у ранньому дорослому віці можна охарактеризувати як процес якісних перетворень як між-, так і внутрішньофункціональних структур. Ці зміни стосуються сенсорних, моторних і психофізіологічних функцій пам'яті. Розглянемо їх докладніше.

Сенсорні функції в ранньому дорослому віці забезпечують аналіз сенсорної інформації різної модальності, тобто сенсорної інформації різних якісних характеристик (зір, слух, нюх, смак тощо). Зміна часу реакції на інформацію супроводжується підвищенням чутливості людини (чутливості

рухових центрів та інших центрів периферичного зору, слуху) Особливості розвитку: чутливість різних модальностей (периферичного зору, слуху, моторного відчуття) залежить від віку. Визначено, що оптимальне значення різних видів чутливості відноситься не до дитинства, а до 20 років. Кольорова чутливість і її специфічний тип є оптимальними в 25 років, розвиток сенсорних кульок характерний для індивідуальних умов. Про це свідчать дослідження К.П. Покривалова, О.Ф. Рибалко та ін., які вважають, що збереження та стійкість психофізіологічних функцій людини після 25 років значною мірою залежить від специфіки функцій розвинутих психологічних процесів. При цьому кожен вид чутливості може мати кілька «піків», або високих точок, оскільки процес розвитку має гетерохронний характер. Один з цих «піків» з конвергенцією багатьох сенсорних функцій припадає на ранню зрілість (18-25 років), а інший може наступити пізніше - період загальної стабілізації функцій; розвиток сенсорних функцій має певний характер. чітка гетерохронія, Це визначається характером професійної діяльності і станом здоров'я дорослої людини. На думку Б.Г. Ананьєвої, сенсорні функції, що беруть участь у трудовій діяльності, мають подвоєну, посилену мотивацію (порівняно з іншими сенсомоторними функціями). За таких умов (оптимальне навантаження, чутливість, підвищена потужність, оперативне перетворення функцій) функціональність розвивається, досягаючи нових і більш високих рівнів розвитку навіть у зрілому віці.

У той же час інші сенсорні функції, які не підготовлені для такого розвитку, часто передчасно погіршуються протягом порівняно молодого періоду життя людини. Рівень розвитку психофізіологічних функцій людини визначається її трудовою діяльністю. Розвиток моторних функцій особливо важливий у ранньому дорослому віці, оскільки він відповідає за регуляцію функціонального стану тіла, рухів внутрішніх органів і частин тіла (таких як ті, що беруть участь у просторових рухах, зміні пози та виразу обличчя), а

також виконання робочих операцій. З віком оптимальний час реакції на стимули зменшується, причому найкращий час реакції спостерігається у віці 20-25 років. Вікові особливості дорослих підтверджують, що рання зрілість є ідеальним періодом для розвитку рухових функцій. Наприклад, сила лівої та правої руки у 18-19-річних чоловіків значно вища, ніж у 30-35-річних чоловіків. Крім того, у 18-19-річних підлітків швидкість рухових реакцій, таких як обведення фігур або ходьба, значно вища, ніж у дорослих. Точність ходи, яка вимірюється відхиленням від прямої лінії в градусах, значно нижча у чоловіків 30-35 років, ніж у 18-19 років. Ця різниця подвоюється, коли їхні очі відкриті, і п'ятеро, коли очі закриті. Крім того, ці літні чоловіки виявляють вищу точність у контуруванні фігур [6, 20].

Мнемічна функція, яка включає процеси запам'ятовування, збереження, забування та відтворення досвіду, має вирішальне значення в ранньому дорослому віці. Я.І. Петров провів фундаментальні дослідження мнемічних функцій в цей період і виявив, що розвиток пам'яті в цей період характеризується надмірною лабільністю і суперечливістю. Автор виділяє два періоди розвитку короткочасної вербальної пам'яті дорослих: вік 18-30 років, який має найвищі показники розвитку, і вік 33-40 років, який має тенденцію до дедалі більшого зниження. Моменти стабілізації приписуються лише двом конкретним віковим діапазонам: 21-22 роки на зниженому рівні та 23-24 роки на підвищеному рівні. Важливо відзначити, що існує значний діапазон коливань між піками розвитку і моментами спаду мнемічних функцій. Період найбільш істотного спаду у віці 24-26 років змінюється періодом найбільшого зростання у віці 27-30 років. Ці коливання підтверджують нерівномірність розвитку мнемічної функції дорослої людини з тенденцією до поступового зниження її функціонального рівня. Вікові зміни зорової пам'яті, зокрема зорової, незначні.

Дослідження Д. Конрада показали, що асоціативна пам'ять починає погіршуватися у віці 20 років і прискорюється після 45 років. Цікаві дослідження С. Пако, які припускають, що логічна пам'ять знижується на 35-40% у віці 20-50 років. Аналізуючи результати наукових досліджень розвитку мнемічних функцій, Б. Г. Ананьєв виділив закономірності розвитку пам'яті в дорослому віці: 1) у ранньому дорослому віці формується і досягає найвищого рівня розвитку загальна система пам'яті, 2) спеціалізовані системи пам'яті (специфічні). Пам'ять, необхідна для практичної діяльності) розвивається на основі універсальної системи пам'яті і спирається на динаміку розвитку мнемічної функції; 3) активна розумова діяльність забезпечує високі показники розвитку пам'яті, а її збереженням можна досягти загального розвитку людини. Вищі показники [6, 25]. Наведені вище особливості розвитку сенсорних, моторних функцій і функцій пам'яті свідчать про основну закономірність психофізіологічного розвитку в ранньому дорослому віці: більшість психофізіологічних функцій досягають свого максимального розвитку у віці 25-30 років, і більшість людей зберігають досягнутий рівень до повного розвитку. вік 40 років. років; після 40 років час реакції (час реакції - проміжок часу між появою будь-якого сигналу (зорового, слухового, тактильного тощо) і початком реакції на нього) збільшується в міру старіння організму.

У ранньому дорослому віці розвиток уваги зазнає якісних змін. Так, результати експериментального дослідження Фоменко Л.М. показали, що найбільш значні зміни стосуються обсягу, переключення та вибіркової уваги. Зокрема, на думку вченого, показники розвитку об'єму, переключення та вибіркової уваги зростають поступово у період від 18 до 33 років. Найвищі піки підйому припадають на 29, 32 та 33 роки. Після 34-35 років відбувається зниження показників рівня розвитку властивостей уваги. Зниження показників співпадає зі зниженням рівня розвитку пам'яті та

мислення. У подальшому зміна підйомів та спадів продовжується. Водночас, стійкість та концентрація уваги у цей віковий період суттєво не змінюється.

Таким чином, представлені дані дозволяють говорити про наявність гетерохронності у виявленні властивостей уваги, яка зумовлена, насамперед, індивідуальними особливостями вікового розвитку дорослої людини (вид спеціалізованої діяльності, рівень активації). психологічна діяльність тощо). Розвиток мислення в ранньому дорослому віці. Мислення більшості людей у ранньому дорослому віці характеризується більш гнучким зрушенням у взаємозв'язках між уявою, логікою та активними інгредієнтами. Однією з основних характеристик психологічного розвитку дорослих людей 20-40 років є складність психологічних операцій і високий ступінь інтегрованості різних типів мислення. За словами Л. В. Виготського, в акті мислення дорослої людини відбувається постійний перехід від метафоричного мислення до логічного і навпаки. Таким чином результати теоретичного мислення перевірялися практикою, а також теоретичне мислення збагачувалося під впливом практики. [6, 28].

Діалектичне міркування означає не вигадувати те, чого немає в дійсності, і не нав'язувати природі те, чого в природі не існує. Це означає визнання об'єктивної діалектики, яка існує і виявляється в самих речах, тобто в об'єктах, які знаходяться поза нами і не залежать від нас. У дослідженнях К. Рігеля (Klaus Riegel, 1973, 1975) діалектичне мислення розглядається як п'ята стадія когнітивного розвитку дорослої людини. Це стадія, на якій мислення виходить за рамки формальних операцій і проявляється як відповідь на проблеми, з якими стикаються індивіди в реальному житті, які важко розв'язати засобами логічного мислення. Його піком є стадія формальних операцій. Таким чином мислення виходить за рамки лінійної логіки і виходить на діалектичний рівень. К. Рігель вважає, що одним із особливо важливих аспектів діалектичного мислення є злиття ідеалів і

реальності: індивід думає і думає знову, а потім намагається об'єднати протилежні чи суперечливі думки та спостереження.

Фундаментальним аспектом діалектичного мислення є формулювання прогностичної структури образу, яка потім використовується для побудови конкретного образу. По суті, діалектичне мислення включає в себе здатність споглядати, гармонізувати протилежні ідеї та об'єднувати абстрактне та відчутне, потенційне та фактичне, реальне та уявне. Через діалектичне мислення практичний, відчутний світ (дійсність) зображується як діалектична альтернатива штучності абстрактного, формально-операційного мислення (ідеалів). Саме цю характеристику такі дослідники, як К. Рігель і М.Е. Веракса, вважають найбільшою силою дорослого мислення. Однак не всі вчені розглядають характеристики інтелектуального зростання в ранньому дорослому віці як п'яту стадію когнітивного розвитку. К.К. Корнер, наприклад, вважає адаптивність мислення відмінною рисою дорослого мислення. Гнучкість мислення дозволяє людям використовувати всі свої когнітивні здібності в ранньому дорослому віці. Мистецьке вміння мислення називається майстерним втіленням образного, логічного та ефективного мислення, поєднаних у найбільш оптимальний спосіб. Дослідники психології, такі як У. Шаї (Warner Shaie, 1986), Д. Гілфорд, К. Уорнер, визначили гнучкість як один із ключових факторів продуктивного та творчого мислення. Основною характеристикою гнучкого мислення є здатність відповідним чином змінювати методи дій. Згідно з Д. Гілфордом, гнучкість - це здатність переглянути функцію об'єкта та змінити його призначення по-новому.

Зарубіжні дослідження виявили, що гнучке мислення – це психологічний феномен, який виникає при зустрічі з проблемною ситуацією, спонукаючи індивіда розпізнавати раніше не аналізовані риси об'єкта та шляхом переоцінки вирішувати проблему. Гнучкість у використанні наявних когнітивних здібностей є визначальним аспектом мислення дорослої

людини. Як зазначає У. Шейо, внутрішні структури, які дозволяють індивідам осягати світ, стають все більш складними в дитинстві та підлітковому віці. Період надбань вчений визначав як час успішного розвитку потужних засобів операційно-формального мислення.

У ранньому дорослому віці люди зазвичай використовують власні інтелектуальні здібності, щоб досягти успіху та створити унікальний спосіб життя. У. Шейо стверджує, що це період великих досягнень, оскільки люди використовують свій інтелектуальний потенціал, навички прийняття рішень і здібності до вирішення проблем для досягнення своїх цілей і реалізації своїх планів. Якщо все піде добре, люди можуть досягти незалежності та переходити до наступного етапу застосування когнітивних здібностей: середньої дорослості. На цій стадії люди використовують свої когнітивні здібності для вирішення проблем інших, у тому числі тих, що стосуються своєї родини, суспільства та професійної сфери. Цей період також передбачає загострене почуття соціальної відповідальності. Для деяких ці зобов'язання можуть бути досить складними, оскільки вони передбачають розуміння організації та різні рівні знань. Крім своїх соціальних обов'язків, ці особи також розвивають свої когнітивні здібності в процесі виконання адміністративних функцій. Надалі характер вирішення проблем знову змінюється (у пізньому дорослому віці). Центральним завданням стає реінтеграція подій минулого життя: необхідно надати сенсу своєму існуванню в цілому та дослідити питання, пов'язані з його призначенням [6, 30].

Тому центром когнітивного розвитку в дорослому віці є не підвищення здібностей чи зміни когнітивної структури, а гнучке використання інтелекту на різних етапах життя людини. Гнучкість мислення виражається в доцільності прийомів дій, легкості реорганізації вже набутих знань, переході від однієї дії до іншої. Семантична система – це форма, яка організовує життєвий досвід, упорядковує мислення людей і обмежує певну поведінку. У

психологічній науці дорослість вважається періодом постійних змін і зростання. У цьому контексті цікавими є дослідження Р. Кегана (Robert Kegan, 1982, 1995), який намагався створити комплексний погляд на розвиток семантичної системи дорослої особистості.

Теорія Р. Кегана продовжує традиції Ж. Піаже та теорії когнітивного розвитку, виділяючи кілька рівнів або стадій «розуміння», які створюють систему значень. Особистість, що розвивається, постійно виділяє своє «Я» з навколишнього, інтегруючи в нього своє «Я». У ході когнітивного розвитку в ранньому дорослому віці семантична система даного індивіда стає більш специфічною, але в той же час виявляє певну схожість із семантичними системами інших людей. Інакше кажучи, у доросле життя особистісна семантична система індивіда набуває своєрідності і зберігає певну спільність із семантичними системами інших людей того ж віку і стадії розвитку.

Семантична система в ранньому дорослому віці продовжує розвиватися і може приймати різні форми: релігійну, політичну, культурну, особисту, утворюючи ієрархічну структуру семантичних систем. Така ієрархічна структура є завершеною відкритою системою, що самоорганізується. Вона є результатом саморозвитку людини і внутрішньою причиною становлення її особистості. Доросла людина через досвід активно створює систему значущих переконань і цінностей, водночас сформована система також активно бере участь у його досвіді, організовує думки та переживання, створює основу для поведінкових реакцій. На думку Р. Кегана, для більшості людей характерне системне розуміння себе і зовнішнього світу в період 30-40 років і далі. Тому змістовна сфера особистості не перестає розвиватися на будь-якому етапі життя людини. У ранньому дорослому віці його позитивний розвиток триває. Згодом, у середньому та пізньому дорослому віці, коли система особистих смислів сформована, вона стає регулятором особистісного розвитку, оскільки реалізація життєвого досвіду спрямовується на досягнення вже досягнутих, інтерналізованих

життєвих цілей, завдяки чому набувається осмислена перспектива життя. Переоцінка цінностей і переорієнтація сенсу життя є природними процесами розвитку особистості.

Отримання нового життя та соціальних ролей змушує дорослих розуміти більшість речей по-новому. Це важливий момент у розвитку особистості в дорослому віці. Крім того, процес розвитку цієї вікової групи має індивідуальні «надвікові» особливості, оскільки визначається індивідуальною системою життєвого досвіду людини та її ставленням до себе та навколишньої дійсності.

1.3. Теоретичні підходи до розгляду взаємозв'язку між самооцінкою і самоактуалізацією

Вплив самооцінки на різні сфери особистого життя, її структуру і типи досліджували такі вчені, як В. Гемс, С. Л. Рубінштейн, Дж. Мід, Н.В. Самоукіна, А. К. Маркова та інші. Самооцінка є невід'ємною ще одного цікавого процесу в нас – самоактуалізації особистості. Глобалізація світової політики, економіки, комунікацій та всіх інших сфер людської діяльності вимагає від індивідів всебічного та повного розвитку своїх здібностей до конкуренції в суспільстві. У процесі самоактуалізації формується, винаходиться і розвивається вроджений потенціал особистості, який допомагає людині знаходити своє місце в сучасному світі, вирішувати проблеми, долати труднощі, отримувати найбільший розвиток у процесі саморозвитку. розвитку. Реалізація людського потенціалу. Всі люди прагнуть якимось чином реалізуватися і знайти своє місце в світі, адже це головна умова комфортного життя. [7, 8],

Самоактуалізація, яку ще називають самореалізацією або самоствердженням, – це повна актуалізація потенціалу особистості. Прикладом цього є піковий досвід, який включає повний ріст власних здібностей та оцінку життя [7, 12]. У сучасному світі з його різноманітними

соціально-економічними складовими неможливе існування людини без постановки цілей. Виявлення мети в житті, або самореалізація, є головним аспектом життєвого успіху людини, тим більше, що сучасні особистості можуть розвивати свої здібності в чому завгодно і будь-коли. На думку К.О. Абульханова [8, 23], самоактуалізована особистість – це та, яка живе за рахунок розвитку свого творчого потенціалу, формування адекватної самооцінки та впевненості у своїх силах, демонструє високий рівень майстерності. С.Д. Максименко прирівнює термін «вчинок» до «самореалізації», трактуючи самореалізацію як довготривалий і динамічний процес реалізації особистістю свого творчого потенціалу, що відображає обраний життєвий шлях, обраний людиною, на якому особа проявляє й інші важливі якості.

Отже, потреба в самореалізації виступає в активностях особистості в тих видах діяльності, в яких ця потреба реалізується. Досягнення самоактуалізації передбачає повну участь людини в житті та усвідомлення того, що вона здатна досягти. Як правило, стан самоактуалізації вважається досягнутим лише після того, як фундаментальні потреби людини у виживанні, безпеці, любові та самооцінці задоволені

Процес самоактуалізації є вирішальним показником успіху особистості як унікального представника людського роду. Це форма самовираження та саморозвитку, яка дозволяє людині продемонструвати свою індивідуальність. Самореалізовані члени суспільства є цінним ресурсом для людства, оскільки вони представляють різноманітність. Під час цього процесу людина не тільки розвиває свої здібності, але й виражає свої унікальні риси у спосіб, який відповідає її природі. Самоактуалізація відбувається в тому соціальному середовищі, в якому існує індивід. Вчені встановили самоактуалізацію як ключовий фактор досягнення особистого успіху в житті. Цей процес дозволяє людині розкрити свій творчий потенціал і застосувати його в соціальному та професійному житті. Самоактуалізацію

часто називають «життєвим шляхом» особистості. Це динамічний процес, який передбачає постійну саморефлексію, самооцінку та відповідну поведінку. Цей «життєвий шлях» особистості бере безпосередню участь у формуванні образу особистості – її Я-концепції; – я-концепцію людини визначають як продукт успішної самоактуалізації особистості завдяки, у тому числі адекватній та стабільній самооцінці [8, 35].

Концепція себе не просто функціонує однонаправлено. Натомість його вплив діє двонаправлено. Я-концепція спонукає індивіда ставити цілі, визначати напрямки своєї діяльності і приймати певну поведінку у відповідь на це. Особистість людини повинна наполегливо пристосовувати свої дії до попередньо існуючого і бажаного «ідеального» образу себе. Траєкторія розвитку суспільства і, власне, самого людства, визначається наявністю самореалізованих індивідів, які володіють потягом формувати хід історії. Такі люди здатні досягати відчутних результатів, незалежно від форми чи наміру, завдяки чіткому усвідомленню мети у світі, який вони населяють. Не можна недооцінювати роль самооцінки в підтримці загального благополуччя і здорового функціонування людини. Самооцінка є вирішальним процесом для індивідуального самоствердження та самореалізації, оскільки вона є джерелом даних індивідуальної самооцінки.

За результатами самооцінки формується Я-образ людини та визначається парадигма самореалізації. Формування самооцінки виявляє, наскільки індивід задоволений результатами своєї діяльності та наявною Я-концепцією, що, у свою чергу, дає можливість індивіду відповідно коригувати свою поведінку та стає основним чинником формування Я - повага.

РОЗДІЛ 2

ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНА ПЕРЕВІРКА ЗНАЧЕННЯ САМООЦІНКИ В ПРОЦЕСІ САМОАКТУАЛІЗАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ ПЕРІОДУ РАНЬОЇ ДОРОСЛОСТІ

2.1. Організація та методи експериментального дослідження

Як вже було сказано у розділі вище, та у відповідності до Енциклопедії освіти, самоактуалізація – це прагнення індивіда до якомога повнішого прояву та розвитку своїх персональних можливостей. Можна, сказати, що це певного виду властивість особистості, що уособлює в собі прагнення людини до реалізації себе та процес безпосереднього самовдосконалення на шляху до становлення особистісного пріоритету щодо самого себе. [16, 1040]

Від самоактуалізації особистості, тобто того самого бажання людини розвиватися, залежить розвиток Я-концепції, що вже згадувалось в роботі. Останнє поняття, відповідно до пояснень Гуменюк, являє собою в певній мірі стійку та усвідомлену систему уявлень індивіда про себе, яка є основою її самовизначення в світі при взаємодії в соціумі, а також ставлення людини до себе.[6]

В ранньому дорослому віці людина обирає цілі та засоби їх досягнення, а також забарвлює вказані цілі відповідно до власної Я-концепції, яка, в свою чергу, індивідуалізує самооцінку (що, без суперечень, явище суб'єктивне). [4. 20]

Слід зазначити, що в процесі дорослішання, самооцінка набуває надзвичайно великої диференціації. Адже індивід може оцінювати одні свої можливості (наприклад, в робочій ти інтелектуальній сфері), відповідно до професійних досягнень, високо, а інші (наприклад, фізичну підготовку чи естетичну складову зовнішності), з огляду на вік, – дуже низько. Відомо, що

така диференціація покладена в основу визначення самооцінки з огляду на існування в Я-концепції людини реального Я (тобто уявлення особи про себе, що відповідає реальності) та ідеального Я (тобто бажане уявлення особи про себе). В свою чергу, ідеальне я може бути, як реалістичним, та і фантастичним, що залежить від багатьох чинників в процесі формування такого Я. [12, 177-183]

Проте, реальне та ідеальне Я, майже завжди, не тотожні, що може провокувати, як негативні, так і позитивні наслідки, в першу чергу, для особистості. Якщо розбіжність надто велика, то у людини формується хворобливе ставлення до себе, що спричиняє емоційні переживання і формує негативне оточення індивіда, що, в свою чергу, може ініціювати розвиток патологічних станів.

При цьому, логічно, що процес самоактуалізації людини сповільнюється, чи, навіть, зупиняється, адже у разі хворобливого стану ментальності жодна людина не буде проектувати емоційні сили на досягнення цілей, а, навпаки, буде сконцентрована на вирішенні проблем. [15, 14]

Саме це і стало підґрунтям для організації експериментального дослідження задля перевірки значення самооцінки в процесі самоактуалізації особистості періоду ранньої дорослості.

Отже, перейдемо до методологічної складової дослідження.

Дослідження буде проводитися відповідно до гіпотези цієї дипломної роботи у декілька етапів:

1. Теоретичний етап дослідження;
2. Методичний етап дослідження;
3. Експериментальний етап;
4. Аналітичний етап.

Перший (теоретичний) етап дослідження:

Тема та гіпотеза дослідження: «зв'язок між рівнем самооцінки та рівнем самоактуалізації особистості періоду ранньої дорослості», *мета дослідження* – спростувати чи підтвердити гіпотезу.

При цьому в дослідженні *об'єктом* виступають 14 осіб різної статі, віросповідань та національності періоду ранньої дорослості, з них 7 людей з першої фази ранньої дорослості і 7 – з другої фази.

Предметом дослідження виступає самооцінка досліджуваних та рівень самореалізації у їхньому співвідношенні.

Другий (методологічних) етап дослідження:

Дослідження проходитиме у вигляді *експерименту*. Експеримент буде *природній* (тобто керування поведінкою досліджуваних за умов їхнього повсякденного життя).

Дослідження забезпечується методом анкетування (шляхом опитування досліджуваних по попередньо складеній анкеті). Експериментальний план:

1. Виокремлення досліджуваних;
2. Визначення рівня самооцінки учасників дослідження;
3. Визначення початкового рівня самоактуалізації досліджуваних за допомогою стандартизованої методики;
4. За результатами п.2 цього плану, відбір учасників із заниженою та об'єктивною самооцінкою і проведення роботи на підвищення самооцінки;
5. Проведення повторного аналізу рівня самооцінки досліджуваних;
6. Проведення повторного аналізу самоактуалізації особистостей, з якими проводилась робота щодо підвищення самооцінки людини;
7. Аналіз отриманих даних та виведення висновків з дослідження.

[11, 18]

Третій (експериментальний) етап дослідження:

Як, вже було сказано, в експерименті бере участь 14 людей (по 7 з кожної фази ранньої дорослості). Для визначення їхньої самооцінки, їм було

запропоновано пройти тест у вигляді анкетування. Якщо вивести формулу, на яку повлягалось дане тестування, то воно виглядало так:

$$\text{Самооцінка} = \frac{\text{успіх}}{\text{рівень вимог}}$$

Зміст тестового дослідження:

Із наведених нижче в Таб.2.1 (дод.А) якостей особистості обрати ті, які б ви віднесли до переліку «Ідеал» та до переліку «Не ідеал». Всього перелік містить 40 якостей особистості, вони мають, як позитивне, так і негативне емоційне забарвлення. Необхідність саме такого переліку обумовлюється наявністю у людей диференціації при визначенні самооцінки, про яку йшлося вище.

Із переліку «Ідеал» позначити ті якості, які ви реально маєте на сьогоднішній день, не залежно від ступеня розвитку цих якостей. Відповідно із переліку «Не ідеал» позначити якості, які ви реально не маєте в житті.

Для визначення коефіцієнта самооцінки (К.с.) особистості слід підрахувати загальну кількість позначених якостей з обох колонок (Р), а потім поділити одержану суму на загальну кількість якостей.

Таблиця 2.1

Якості особистості

1.Акуратність	11. Заздрість	21.Нестриманість	31.Сором'язливість
2.Безтурботність	12.Захопленість	22.Образливість	32.Стриманість
3.Боягузливість	13.Злопам'ятство	23.Обережність	33.Терпимість
4.Вередливість	14.Мрійливість	24.Педантичність	34.Турботливість
5.Вишуканість	15.Легковір'я	25.Повільність	35.Упертість
6.Гордість	16.Наполегливість	26.Поміркованість	36.Холодність
7.Грубість	17.Ніжність	27.Поступливість	37.Чарівність
8.Жалісливість	18.Невимушеність	28.Рішучість	38.Чуйність
9.Жвавість	19.Нервовість	29.Розв'язність	39.Щирість
10.Життєрадісність	20.Нерішучість	30.Самозабуття	40.Ентузіазм

Отже, формула має наступний вигляд:

$$\text{К. с.} = \frac{P}{40}$$

Отримані результатів рівняння було сформовано відповідно до оціночної школи, яка має наступний вигляд:

К.с. від 0,4 до 0,6 – адекватна самооцінка, при якій людина не переоцінює себе;

К.с. від 0 до 0,4 – недооцінка особистості, що говорить про підвищену критичність;

К.с. від 0,6 до 1 – переоцінка особистості, що говорить про некритичну оцінку себе. [13, 29-30]

Нами було встановлені наступні актуальні дані:

Щодо представників першої фази ранньої дорослості, то серед них адекватну самооцінку мають двоє учасників дослідження, із заниженою самооцінкою – троє людей, і ще двоє учасників експерименту має завищену самооцінку, отже у наступний етап експериментального дослідження будуть відібрані п'ятеро з семи досліджуваних.

Щодо представників другої фази ранньої дорослості, то серед них адекватну самооцінку має один учасник експерименту, троє осіб має занижену самооцінку та ще троє – завищену, тому в наступний етап буде відібрано четверо осіб.

Всього – дев'ятеро учасників досліді будуть брати участь в наступному етапі експериментального дослідження.

Тут можемо зробити проміжний висновок, який буде полягати в тому, що відповідно до даних отриманих у ході дослідження, на сьогоднішній день в суспільстві переважає занижена самооцінка серед віку ранньої дорослості, загалом це також можна пов'язати і з, так званими, віковими та екзистенційними кризами, адже саме в цей віковий проміжок (від 20 до 40 років) людина знаходить в пошуку того самого сенсу буття, приміряє різні ролі на покладає на себе велику відповідальність бути власним ідеалом. У разі, коли особа, не зважаючи на причини, не в змозі досягнути поставлених

цілей її самооцінка падає, особливо в процесі порівняння себе зі своїми знайомими та однолітками.

Саме тому для подолання причин, нами було запропоновано дев'ятьом досліджуваним пройти терапію для вдосконалення рівня власної самооцінки. Всі вони погодились. Тут, слід зазначити, що до початку цього етапу експерименту, нами було проведено додаткове дослідження щодо рівня самоактуалізації цих осіб. Воно проводилось на основі стандартизованої методики визначення рівня самоактуалізації особистості.

Американський психолог А. Маслоу, що є одним із основоположників гуманістичної теорії особистості, вважав головною характеристикою особистості потяг до її безпосередньої самоактуалізації, індивідуальне вираження, розкриття потенціалу творчості, в основі яких лежить базова потреба індивіда - приносити людям добро. Головним твердженням психолога було те, що людині (як і тварині) не властиві інстинкти жорстокості чи агресії, як вважав і З. Фрейд. Навпаки, їх твердження базувалось на понятті того, що в людях закладений інстинкт збереження своєї популяції, що змушує їх розвивати навички доброти та взаємодопомоги. Потреба в самоактуалізації особистісних можливостей та здібностей властива будь-якій здоровій людині, а найбільшою мірою – видатним людям. Ядро такої особистості утворюють гуманістичні потреби в добрі та моральності, які вона може реалізувати в певних умовах [22].

Саме такий підхід використав А. Маслоу у своїй Теорії самоактуалізації, на основі якої, вчений досліджував «людей, які відчують, що їх люблять, і вони здатні любити, почувають себе захищеними і здатними захищати, відчують повагу з боку оточуючих і поважають себе та інших», намічаючи граничні можливості людського розвитку. Базуючись на цих поняттях, знаючи рівень прагнення осіб до самоактуалізації, індивід більш вдало може визначати стратегію свого життєвого шляху та оцінювати успіхи, що визначається не стільки відстанню до фінішу, скільки дистанцією,

пройденою з моменту початку. Головно думкою вказаної теорії є те, що вищевказані потреби щодо самоактуалізації можуть бути задоволені лише за умови задоволення інших (передусім, фізичних) потреб.

Ієрархію таких потреб, згідно з Маслоу, складають:

- 1) фізіологічні потреби – найнижчі, керовані органами тіла потреби, такі, як дихання, харчові, сексуальні, відпочинок;
- 2) потреба в безпеці – прагнення матеріальної надійності, здоров'я, забезпеченості в майбутньому та життєвої стабільності;
- 3) потреба в коханні та в соціальному прийнятті;
- 4) потреба в повазі і самоповазі;
- 5) потреба в самоактуалізації – в розвитку особистості, реалізації здібностей та талантів, в осмисленні свого призначення в світі [23].

Як відомо, першу спробу виміряти рівень самоактуалізації людини здійснив учень А. Маслоу – Еверетт Шостром, яка опублікувала опитувач POI (Personal Orientation Inventory) в в 1963 році (який пізніше був перекладений і вдосконалений групою московських психологів (Л.Я. Гозлином, Ю.Е. Альошиною, М. В. Загікою і М. В. Кроз) та надрукований в 1987 році під назвою «Самоактуалізаційний тест») [9]. В нього ввійшли такі шкали особистісної орієнтації:

1. тимчасова, яка показує на скільки людина схильна жити в теперішньому часі, не відкладаючи це на майбутнє та не намагаючись повернутись в минуле;
2. опори чи підтримки, яка вимірює здатність особистості спиратися на себе, а не на очікування або оцінки інших людей.
3. Крім того, ще було 10 додаткових шкал, які вимірювали такі якості, як самоповага, спонтанність, здатність до творчості, буттєві цінності, позитивність поглядів на природу людини та ін [20].

Тож, повертаючись до практичного застосування в нашому експерименті, - ми надали досліджуваним для заповнення наступний тест на визначення рівня самоактуалізації особистості (дод.Б):

За результатами тесту кожен з 9 учасників експерименту отримали свої оцінки, які визначали самоактуалізацію особистості у відповідності з такими критеріями, як:

1. *Орієнтація у часі (17 пунктів)* - 7 з 9 досліджуваних мали низький бал за Шкалою Компетентності у часі (Тс).

2. *Підтримка (91 пункт)* – лише 3 учасників отримали високий бал за шкалою підтримки (І), що визначає ступінь залежності цінностей та поведінки суб'єкта від зовнішнього впливу.

3. *Ціннісна орієнтація (20 пунктів)* – 5 з 9 учасників досліджувані отримали високий бал по шкалі ціннісних орієнтацій (SAV).

4. *Гнучкість поведінки (24 пункта)* – лише 2 особи з 9 піддослідних отримали високий бал за шкалою гнучкості поведінки (Ех).

5. *Сензитивність (13 пунктів)* – показник по шкалі сензитивності до себе (Fr) в цьому дослідженні став вкрай малий – лише 1 піддослідний з 9 мають високий бал.

6. *Спонтанність (14 пунктів)* – відповідно до шкали спонтанності (S) 6 осіб з 9 мають високий показник. Це говорить про те, що 6 осіб мають здатність спонтанно висловлювати свої почуття.

7. *Самоповага (15 пунктів)* – 1 піддослідний має високий рівень самоповаги (Sr).

8. *Самоприйняття (21 пункт)* – знову ж таки, лише 1 учасник експеримента має високий рівень по шкалі самоприйняття (Sa).

9. *Уявлення про природу людини (10 пунктів)* – високий рівень мають 4 піддослідних по шкалі уявлень про природу людини (Nc).

10. *Синергія (7 пунктів)* – шкала синергії (Sy) дуже тісно пов'язана з попередньою шкалою, адже вони становлять блок концепції людини. Високий рівень отримали також 4 особи, як і в минулій шкалі, що не дивно.

11. *Прийняття агресії (16 пунктів)* – високий бал по шкалі прийняття агресії (A) отримало 3 з 9 піддослідних.

12. *Контактність (20 пунктів)* – шкала контактності (C) показала високий показник у 5 з 9 піддослідних.

13. *Пізнавальні потреби (11 пунктів)* – відповідно до шкали пізнавальних потреб (Cog) високий показний мають 8 з 9 піддослідних.

14. *Креативність (14 пунктів)* – 5 піддослідних має високу оцінку по шкалі креативності (Cr).

Для забезпечення підняття самооцінки нами біло запровадження наступні зміни до звичного життя об'єктів дослідження:

1. Щоденні ранкові афірмації, направлені на власну цінність. Мета – закласти в підсвідомість самоцінність особистості.

2. Щоденні приємні справи для себе. Мета – отримати моральне задоволення від прийняття себе та своїх потреб.

3. Ведення щоденника справ, в якому учасники експерименту записували плани на день, навіть мінімальні та неважливі або достовірні. Мета – показати значущість особистості.

4. Нами було проведені терапевтичні консультації, направлені на виявлення, для досліджуваного в першу чергу, причини заниження самооцінки та надання стислих індивідуальних рекомендацій. Мета – налагодження стану морального спокою.

5. Досліджувані мали обрати для себе літературу із запропонованого переліку:

- Елія Рока «Стратегії підвищення самооцінки»;
- Камаль Равікант «Полуби себе»;
- Джон Брендон «Змінюйся або здохни»;

- Ольга Примаченко «До себе ніжно».

Мета – для легкості інтегрування нових обо'язків у буденність та запровадження позитивних зрушень в моральному стані учасників експерименту.

Вказаний етап експеримента проходив 100 днів. При цьому, індивідуальна зустріч проводилась раз на 30 днів, колективна - раз на 10 днів.

Після проведення всіх зазначених способів, об'єкти дослідження запевнили, що сумлінно дотримувалися обов'язкових вимог та готові пройти тести з визначення рівня самооцінки та рівня самоактуалізації заново для встановлення доцільності примінення такої практики. Примітка – з приводу самореалізації більшість учасників дослідження бажала надати більш розгорнену відповідь, що буде описана нижче.

Для визначення самооцінки проводився ідентичний тест до першого. Результат тесту полягав в наступному: щодо представників першої фази ранньої дорослості, то маємо п'ять досліджуваних із адекватною самооцінкою, а з приводу осіб, що відносяться до другої фази ранньої дорослості, то двоє має адекватну самооцінку, один учасник дослідження –, навіть, завищену та ще один – все ще занижену самооцінку.

Звернемо увагу на рівень самоактуалізації учасників експерименту. Нами знову було проведено тестування по аналогії до попереднього. Проте тут ми отримали зміну всіх показників.

1. Орієнтація у часі – тепер по шкалі ми маємо 7 з 9 піддослідних з високим балом;
2. Підтримка – 7 піддослідних мають високий бал по шкалі підтримки;
3. Ціннісна орієнтація – 7 з 9 мають високий бал по шкалі ціннісних орієнтирів;
4. Гнучкість поведінки – 6 піддослідних тепер мають високий бал по шкалі гнучкості поведінки;

5. Сензитивність – 5 піддослідних має високий бал по шкалі сензитивності до себе;
6. Спонтанність – 7 учасників експерименту отримали високий бал по шкалі спонтанності;
7. Самоповага – 7 з 9 учасників мають, неочікуваний для нас, результат – високий бал по шкалі самоповаги;
8. Самоприйняття – 7 з 9 також мають високий бал і по шкалі самоприйняття;
9. Уявлення про природу людини – 6 з 9 піддослідних тепер мають високий бал по шкалі уявлень про природу людини;
10. Синергія – 5 з 9 учасників дослідження мають високий бал по шкалі синергії;
11. Прийняття агресії – 6 з 9 піддослідних тепер мають високий рівень по шкалі прийняття агресії;
12. Контактність – 8 з 9 учасників експерименту отримали високий бал по шкалі контактності;
13. Пізнавальні потреби – 9 з 9 піддослідних мають високий бал по шкалі пізнавальних потреб;
14. Креативність: 8 з 9 учасників дослідження мають високий рівень і по шкалі креативності.

Також слід зазначити, що всі учасники дослідження відзначають відчуття позитивних змін у своєму ментальному здоров'ї. При цьому зазначають, що відношення до власної значущості змінилось у позитивну сторону. У трьох осіб було помічено зміну іміджу та вдале розкриття зовнішніх факторів, в порівнянні з попередніми зустрічами.

1. Вісім з дев'яти учасників дослідження зазначають про покращення у професійній сфері життя. У п'яти з восьми осіб або з'явилась нова робота з кращими умовами праці (чи просто безробітні знайшли

роботу), або їм стало комфортніше працювати у вже існуючому колективі. При цьому, двоє індивідів заявляють про підвищення по кар'єрній драбині.

2. П'ять з дев'яти досліджуваних відзначають позитивні зрушення в інтимній сфері свого життя. А саме: у тих осіб, що не мали партнера, вони з'явилися, у однієї людини налагодилися сімейні відносини та ще одна особа наважилась завершити аб'юзивні відносини, з яких давно намагалась вийти.

3. З приводу соціального життя всі дев'ять учасників експерименту відзначають позитивні зрушення. Людям стало легше налагоджувати комунікативні зв'язки з оточуючими, також вони відмічають легше та сприятливе відношення до незнайомих, а також звільнення від переживань про думку оточуючих на свій рахунок.

4. Сім з дев'яти учасників дослідження відзначають підвищення комфортності житлових умов. Це уособлює різні по значущості складові, наприклад, одна особа наважилась зробити невеликі зміни в декорі оселі у відповідності до власних вподобань, а інша спромоглася на вирішальні зміни в своєму житті, які були давно бажані, але страх та невіра в себе блокували його реалізацію – придбання власного будинку.

Тому, за попередньою оцінкою, можемо говорити про позитивні зміни у самооцінці та, як наслідок – у самоактуалізації досліджуваних. Проаналізуємо результати проведеного експеримента та опишемо висновки з приводу отриманих даних.

2.2. Аналіз результатів експерименту

Отже, експериментальне дослідження проводилося на протязі 100 днів і полягало в аналізі безпосереднього зв'язку між самореалізацією особи та її самооцінкою. В дослідженні приймало участь 14 осіб віку ранньої дорослості.

Під час першого етапу дослідження досліджувані пройшли тест для визначення їх рівня самооцінки. За результатами тесту стало зрозуміло, що у групі представників першої фази ранньої дорослості адекватну самооцінку мають двоє досліджуваних, із заниженою самооцінкою – троє людей, і ще двоє осіб має завищену самооцінку. У групі представників другої фази ранньої дорослості адекватну самооцінку має один досліджуваний, троє осіб має занижену самооцінку та ще троє – завищену. [17, 196-202]

Відповідно до цього кількісних даних в наступний етап було відібрано п'ятеро з семи учасників експерименту першої фази та четверо з семи учасників дослідження другої фази. Всього – дев'ятеро учасників будуть брати участь в наступному етапі експериментального дослідження.

Нами було проаналізовано причини такого поділу. Так, як саме в цей віковий період людина стикається з віковими кризами, які полягають у сенсі буття, примірянні на себе нових соціальних ролей та реалізація важливих потреб індивіда, з огляду на формування особистості при комунікативній взаємодії з соціумом. При цьому, слід зауважити, що життя дорослою людини в принципі, не можливе без криз.

Вона може бути, як нормальна (та, що пов'язана з переходом до нового вікового етапу особистості), так і аномальна (та, яка виникає при важких життєвих стаціях та вимагає від людини титанічного клопоту у знайденні шляхів вирішенні таких ситуацій). Всі досліджувані відзначали відчуття переживання вікової кризи на різних етапах. Проте, нами було прослідковано, що такі кризи не мали сильного відбитку на особистості досліджуваних. [18, 153].

Найважливішою ознакою було те, що люди ранньої дорослості відчували емоційні коливання суспільства у зв'язку з досягненнями учасників експерименту. [15, 5]. Тобто, вони відчували досить відчутні впливи на себе з боку соціуму, що полягали в формуванні очікувань різного рівня критерій,

яким мала відповідати особистість, для отримання бажаного прийняття та одобрення оточенням.

У разі, коли, досліджуваними не було досягнуто очікуваних результатів, вони підпадали під емоційне розчарування, в першу чергу, через призму власного сприйняття себе, а отже це безперечно формувало чинники впливу на розвиток чи занепад самооцінки такої людини.

Тому, ми можемо стверджувати, що рівень самооцінки в період ранньої дорослості, як першої, так і другої фази є поняттям надзвичайно флексуєчим, проте її важливість в адекватному рівні має місце бути, хоча б для комфортного життя та морального спокою індивідів [13, 29-30].

В другому етапі експериментального дослідження нами було проведено природнього експерименту з урахуванням стану самоактуалізації досліджуваних.

При оцінці рівня самореалізації об'єктів дослідження ми отримали наступні дані:

Всі дев'ять учасників експерименту відзначали власну можливість в реалізації базових фізіологічних потреб, таких як дихання, вода, їжа, сон, секс. Що, абсолютно зрозуміло, з огляду на вік та стан здоров'я осіб. Всі вони мали задовільний стан здоров'я та легко розуміли власні потреби і не проблематично могли задовільнити їх позитивним для себе процесом. т

Проте, можемо зазначити, що вже на другому етапі згідно методикою визначення самоактуалізації, досліджувані мали проблематичні аспекти та низькі оцінки по зазначеним у минулому підрозділі шкалам. Так, майже половина об'єктів відчувають небезпеку з приводу свого здоров'я, з приводу власного майна, з приводу майбутнього. Подібне занепокоєння було викликане досить важкою ситуацією в сучасності (на момент проведення дослідження в державі йде війна, а отже рівень тривожності громадян, логічно зрозуміло, що є вищий, ніж він міг бути про тих самих умовах у процесі нормального не воєнного життя держави). Щодо соціальної ланки, то

учасники дослідження також мали певні проблематичні аспекти з високими показниками, як в безпеці

Також учасники відзначають занепокоєння з приводу статусу в професійному житті, що, полягає в тому, що особи відчувають на собі суспільний гніт з приводу професійної реалізації попри рівень можливостей індивіда.

Отже, аналізуючи ці дані, ми можемо стверджувати, що рівень самореалізації учасників дослідження складає менше половини задоволення можливих потреб особистостей. При цьому, досліджувані чітко розуміють власну необхідність в реалізації, проте не можуть забезпечити виконання у зв'язку з різними соціальними, економічними чи політичними негативними аспектами, які виникають під час комунікації та життєдіяльності людей.

Далі всі 9 досліджуваних надали погодження на проведення терапії, направленої на підняття рівня власної самооцінки. До способів нами було віднесено наступне:

- Досліджувані повинні кожного ранку промовляти позитивні афірмації, направлені на підняття самоцінності особистості. Наприклад, об'єктам дослідження було запропоновано такі афірмації, як: «Я є Я та Я - гідний», «Я важливий», «Я точно знаю чого хочу та з легкістю отримую це», «Я чиню правильно», «Я люблю жити і обираю бути щасливим».

- Учасники експерименту повинні кожного дня забезпечувати проведення приємних індивідуальних справ для того, щоб особа прожила позитивні емоції в процесі задоволення власних «неважливих» другорядних потреб. При такому завданні відмічається спершу відторження у досліджуваних необхідності вчинення таких дій, проте через тиждень, думки людей змінювалися та зазначалось, що вони отримують позитивні емоції від процесу і потребують такого задоволення потреб, хоча й досі вважають їх «непотрібними», або є другорядними.

- Досліджувані обов'язково повинні вести щоденник справ, в якому учасники записували плани на день, навіть мінімальні та неважливі або достовірні. При такому методі забезпечення особами було відзначено, що помічення справ виконаними приносить учасникам експерименту позитивні емоції та забезпечують впевненість у можливості виконання і більш складних. життєвих завдань, що знову ж таки, позитивно впливає на підняття рівня самооцінки особистостей.

- Для самостійного опрацювання учасникам дослідження було запропоновано літературу, яка направлена на підвищення самооцінки та становлення важливості власного Я. Обов'язковою умовою дослідження було прочитати одну книгу, проте 4 з 9 досліджуваних вирішили опрацювати більше літератури, що не могло вплинути негативно.

- При проведенні індивідуальних консультаціях нами було проведено роботи на знайдення причин виникнення занепаду стану самооцінки та надання стислих рекомендацій для конкретної особи. Слід зазначити, що 3 з 9 об'єктів відзначали необхідність такої терапії та проявили бажання продовження сеансі у психолога.

Після пройдення 100-денного терміну, всі 9 учасників дослідження знову пройшли тести для визначення самооцінки. Тут ми побачили збільшення результатів.

Результат тесту полягав в наступному: щодо представників першої фази ранньої дорослості, то маємо п'ять учасників експерименту із адекватною самооцінкою, а з приводу досліджуваних, що відносяться до другої фази ранньої дорослості, то двоє має адекватну самооцінку, одна особа –, навіть, завищену та ще один – все ще занижену самооцінку.

Отже, запропоновані нами, засоби підвищення самооцінки є ефективними, а підтвердження полягає в збільшенні кількісного показника.

Проте, найважливішою частиною експериментального дослідження була фаза встановлення зв'язку між самооцінкою та самореалізацією. Для цього у людей з уже підкоректированою самооцінкою були взяті дані щодо їх самоактуалізації (методика РОІ) та зроблені висновки щодо безпосереднього зв'язку:

1. *Орієнтація у часі (17 пунктів)* - 7 з 9 досліджуваних мали низький бал за шкалою компетентності у часі (Тс), що означає, що вони орієнтовані на один з часових відрізків, а отже їм характерне дискретне сприйняття свого життєвого шляху.

Проте, після нашої терапії, направленої на підняття самооцінки учасників кількість учасників з низьким балів знизилась до 3 осіб.

2. *Підтримка (91 пункт)* – лише 3 учасників отримали високий бал за шкалою підтримки (І), що визначає ступінь залежності цінностей та поведінки суб'єкта від зовнішнього впливу. Це говорить про те, що лише 3 учасників експеримента є відносно незалежними у своїх вчинках та прагне приймати рішення в своєму житті власноруч, проте це не означає наявність ворожості до оточуючих та конфронтації з груповими нормами.

Проте після нашої терапії, направленої на підняття самооцінки учасників, кількість учасників з високим балом збільшилась до 7 осіб.

3. *Ціннісна орієнтація (20 пунктів)* – 5 з 9 учасників досліджу отримали високий бал по шкалі ціннісних орієнтацій (SAV), що говорить про те, що більша половина піддослідних поділяють цінності особистості, яка прагне реалізуватися. Отже, ці особи поділяє такі цінності, як істина, добро, краса, унікальність, досконалість, справедливість, гуманність. самодостатність легкість без зусиль і т.д.

Проте після нашої терапії, направленої на підняття самооцінки учасників, кількість учасників з високим балом підвищилась до 7 осіб.

4. *Гнучкість поведінки (24 пункта)* – лише 2 особи з 9 піддослідних отримали високий бал за шкалою гнучкості поведінки (Ex), що говорить про те, що лише у 2 учасників дослідження діагностується високий ступінь гнучкості особи у реалізації своїх планів у відповідності до цінностей у їхній поведінці, а також взаємодії з оточуючими людьми та здатністю швидко та адекватно реагувати на чинники, що вносять корективи в заплановані життєві ситуації.

Проте після нашої терапії, направленої на підняття самооцінки учасників, кількість учасників з високим балом підвищилась до 6 осіб.

5. *Сензитивність (13 пунктів)* – показник по шкалі сензитивності до себе (Fr) в цьому дослідженні став вкрай малий – лише 1 піддослідний з 9 мають високий бал. Це обумовлюється тим, що лише одна особа в повній мірі усвідомлює свої потреби та почуття, сприймає та має змогу відчувати та рефлексувати їх. Тобто тут ми можемо говорити про низький рівень усвідомлення власних почуттів, тобто низький рівень емоційного інтелекту, що стало цікавим, адже люди періоду ранньої дорослості, логічно, що мають більше шансів мати високий емоційний інтелект, ніж, наприклад, молодша людина. [9]

Проте після нашої терапії, направленої на підняття самооцінки учасників, кількість учасників з високим балом підвищилась до 5 осіб.

6. *Спонтанність (14 пунктів)* – відповідно до шкали спонтанності (S) 6 осіб з 9 мають високий показник. Це говорить про те, що 6 осіб мають здатність спонтанно висловлювати свої почуття. Проте, занадто, що це не означає, що ці 6-ро піддослідних не здатні до продуманої та розрахованої поведінки, це лише підкреслює можливість цих людей демонструвати оточуючим свої емоції. Важливим зауваженням є те, що ці піддослідні не завжди можуть правильно оцінити свої почуття та надати їм гідну оцінку. Тут стає зрозуміло, що шкала спонтанності та шкала сензитивності до себе - взаємопов'язані.

Проте після нашої терапії, направленої на підняття самооцінки учасників, кількість учасників з високим балом підвищилась до 7 осіб.

7. *Самоповага (15 пунктів)* – це є одним з найголовніших показників для нашого експерименту, адже рівень шкали самоповаги (Sr) говорить безпосередньо і напряду про рівень самооцінки людини, а отже тут ми можемо додатково прослідити цей зв'язок (точніше, його існування, чи ні) самооцінки з самореалізацією. Відповідно до вказаної шкали лише 1 піддослідний має високий бал, що свідчить про те, що інші 8 осіб не мають здатності до високої оцінки своїх переваг та позитивних сторін, а також не можуть поважати себе за них.

Проте після нашої терапії, направленої на підняття самооцінки учасників, кількість учасників з високим балом підвищилась до 7 осіб.

8. *Самоприйняття (21 пункт)* – це другий головний критерій для нашого дослідження, адже рівень шкали самоприйняття (Sa) показує ступінь прийняття себе людиною без додаткових змін в майбутньому та незалежно від оцінки оточуючими. Тут також зрозуміло, що самоприйняття взаємопов'язане з самоповагою (самооцінкою) і, як ми можемо зрозуміти, має певний спільний компонент у самоактуалізації. Тому, не дивно, що високий рівень по цій шкалі має також тільки 1 особа.

Проте після нашої терапії, направленої на підняття самооцінки учасників, кількість учасників з високим балом підвищилась до 7 осіб.

9. *Уявлення про природу людини (10 пунктів)* – високий рівень мають 4 піддослідних по шкалі уявлень про природу людини (Nc). Це говорить про те, що 4 осіб мають схильність сприймати природу людини позитивно, «люди в своїй масі швидше добрі» та не вважають дихотомії раціональності – емоційності чи жіночності – мужності чимось антагонічним чи непереборним.

Проте після нашої терапії, направленої на підняття самооцінки учасників, кількість учасників з високим балом підвищилась до 6 осіб.

10. *Синергія (7 пунктів)* – шкала синергії (Sy) дуже тісно пов'язана з попередньою шкалою, адже вони становлять блок концепції людини. Високий рівень отримали також 4 особи, як і в минулій шкалі, що не дивно. Це говорить що інші 5 піддослідних не мають здатності до цілісного сприйняття світу, вони не мають належних навиків для розуміння пов'язаності протилежностей (наприклад, тілесне – духовне).

Проте після нашої терапії, направленої на підняття самооцінки учасників, кількість учасників з високим балом підвищилась до 5 осіб.

11. *Прийняття агресії (16 пунктів)* – високий бал по шкалі прийняття агресії (A) отримало 3 з 9 піддослідних, що говорить про здатність у них приймати своє роздратування, гнів та агресивність, як природній вияв людської природи.

Проте після нашої терапії, направленої на підняття самооцінки учасників, кількість учасників з високим балом підвищилась до 6 осіб.

12. *Контактність (20 пунктів)* – шкала контактності (C) показала високий показник у 5 з 9 піддослідних, що говорить про те, що ці особи характеризуються швидким встановленням тісних емоційних зв'язків.

Проте після нашої терапії, направленої на підняття самооцінки учасників, кількість учасників з високим балом підвищилась до 8 осіб.

13. *Пізнавальні потреби (11 пунктів)* – відповідно до шкали пізнавальних потреб (Cog) високий показний мають 8 з 9 піддослідних, що означає, що майже всі піддослідні прагнуть до набуття нових знань про навколишній світ.

Проте після нашої терапії, направленої на підняття самооцінки учасників, кількість учасників з високим балом підвищилась до 9 осіб.

14. *Креативність (14 пунктів)* – експеримент показав, що відносно низький рівень (5 з 9) за шкалою креативності (Cr) у піддослідних не відповідає високому рівню шкали пізнавальних потреб (що є досить дивно, адже ці дві шкали становлять блок та взаємопов'язані між собою)

Проте після нашої терапії, направленої на підняття самооцінки учасників, кількість учасників з високим балом підвищилась до 8 осіб.

Тому, проаналізувавши всі дані, що ми отримали в ході нашого дослідження, можемо зробити висновок про те, що зв'язок між самооцінкою та рівнем самоактуалізації особистості періоду ранньої дорослості є, що і вимагалось довести.

ВИСНОВКИ

У кваліфікаційній роботі здійснено систематизацію й узагальнення проведеного теоретичного та експериментального дослідження самооцінки як чинника самоактуалізації особистості в період ранньої дорослості. Отримані результати дають підстави зробити такі висновки:

1. Здійснений аналіз українських і зарубіжних науковців на сутність поняття самооцінка та самоактуалізація дозволяє визначити самооцінку як оцінку власної особистості, включаючи якісні та кількісні аспекти; самоактуалізацію як поняття, що описує процес досягнення власного потенціалу та реалізації особистісних можливостей.

2. Досліджено психологічні аспекти ранньої дорослості. Серед фізіологічних це стабілізація фізичних характеристик, завершення фізіологічного розвитку; до соціальних відносять формування стійких взаємовідносин у сім'ї, дружбах, роботі та психологічні особливості; психологічні особливості полягають у пошуку ідентичності, визначенні життєвої мети, розвитку самосвідомості.

3. Проведений огляд теоретичних підходів до взаємозв'язку між самооцінкою і самоактуалізацією дає підстави констатувати наявність як мінімум двох підходів. З точки зору гуманістичного підходу здорова самооцінка сприяє самоактуалізації. Соціальний підхід акцентує увагу на ролі соціального середовища щодо формування самооцінки та самоактуалізацію.

4. Здійснено експериментальну перевірку значення самооцінки в процесі самоактуалізації особистості періоду ранньої дорослості. Експеримент включав вимірювання рівня самооцінки та самоактуалізації у молодих дорослих протягом певного періоду.

5. Аналіз результатів дослідження показав, що позитивна самооцінка корелює з більш високим рівнем самоактуалізації. Зроблено висновок, що існує взаємозв'язок між самооцінкою та самоактуалізацією у ранній дорослості. Підтверджено, що збалансована самооцінка може сприяти більш успішній самоактуалізації у цьому віковому періоді.

Отже, на основі всього вищевказаного, нами було прослідковано тісний зв'язок між рівнем самооцінки та рівнем самоактуалізації особистості. При неможливості реалізувати ті чи інші власні потреби у вигляді цілей, планів та завдань, чи вимоги оточення (тут важливе значення полягає в ставленні індивіда до думки оточення), особа відчуває зневіру в собі, в своїх силах, а отже самооцінка такої особи поступово падає і приходить до низького показника, що в свою чергу знову ж таки унеможлиблює подальший розвиток особистості в різних сферах життя, адже ініціативу до будь-яких дій поліпшень свого стану особа блокує, знову ж таки на основі зневіри у власних силах.

Таким чином, вирішення поставлених у дослідженні завдань зумовило досягнення його мети – розглянути та перевірити вплив самооцінки на рівень самоактуалізації та підтвердило висунуто гіпотезу про наявність прямого кореляційного зв'язку між рівнем самооцінки та рівнем самоактуалізації особистості періоду раненої дорослості.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Анциферова Л. І. Психологія формування та розвитку особистості. *Психологія особистості у працях вітчизняних психологів*. Київ, 2000. С. 207 - 213.
2. Бодалев А.А. О комплексном подходе Б.Г. Ананьева к изучению человека. *Мир психологии*. 2005. № 4. С. 191–197.
3. Великий психологічний словник / за заг. ред. Б.Г. Мещеряко В.П. Зінченко. Київ: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2007. 672 с.
4. Боднар М. Б. Вплив етнопсихологічних життєвих орієнтацій на самоактуалізацію студентської молоді: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук: спец. 19.00.05 “Соціальна психологія”. Київ, 2004. 20 с.
5. Гасюк М.Б. Психологічні особливості самоактуалізації сучасної жінки: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук: спец. 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія». Івано-Франківськ, 2003. 20 с.
6. Гуменюк О. Є.: Психологія Я-концепції: навч. посіб. Тернопіль: Економічна думка, 2004. 310с.
7. Кобильнік Л.М. Психологічні особливості самоактуалізації особистості майбутніх психологів і педагогів: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07 / Кобильнік Лілія Миколаївна. Київ, 2007. 250 с.
8. Маслоу А. Мотивація та особистість / пров. А. М. Татлибаєвої; термінолог. правка В. Данченка. Київ: PSYLIB, 2004
9. Мацко Л. А., Прищак М.Д., Первушина Т. В.: Основи психології та педагогіки. Лабораторний практикум. Визначення рівня самоактуалізації особистості. URL: https://web.posibnyky.vntu.edu.ua/icgn/11prishak_osnovy_psiholog_pedagogiki_labpraktik/index.html

10. Мова Л. В. Психологічні особливості забезпечення особистісної самореалізації майбутніх психологів у процесі фахової підготовки: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук: спец. 19.00.07 “Педагогічна та вікова психологія”. Київ, 2003. 20 с.

11. Нестеренко Г.О. Синергетичний вимір самореалізації особистості в умовах трансформації суспільства: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. філософ. наук: 09.00.03 “Соціальна філософія та філософія історії”. Київ, 2003. 18 с.

12. Пов'якель Н.І. Психологічні передумови становлення позитивної «Я-концепції» як базової компоненти професійного самовизначення психолога / Н.І. Пов'якель, І.О. Блохіна. *Психологія: зб. наук. пр.* Вип. 2(5). Київ: НПУ імені М.П. Драгоманова, 1999. С. 177–183.

13. Репнова Т. П. Тренінг емоційної зрілості. Практична психологія та соціальна робота. No 3. 2006. С. 29–30.

14. Русалов В.М. Психологическая зрелость: единая или множественная характеристика? *Психологический журнал.* 2006. No5. С. 83–91.

15. Садова М. А. Психологічні складові потенціалу самореалізації особистості: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук: спец. 19.00.01 “Загальна психологія, історія психології” Луцьк, 2010. 14 с.

16. Самоактуалізація. Енциклопедія освіти. Академія пед. наук України; головний редактор. В. Г. Кремінь. Київ: Юрінком Інтер, 2008. 1144 с.

17. Старинська Н.В. Адаптаційний потенціал як чинник професійної самореалізації особистості. *Вісник ХНПУ імені Г.С. Сковороди. Психологія.* Харків: ХНПУ, 2011. Вип. 38. С. 196–202.

18. Старинська Н.В. Особливості самоактуалізації майбутніх психологів у процесі професійної підготовки: "Інтерсервіс", 2015. 178 с.

19. Тетенов С.А. Факторы самоактуализации личности / С.А. Тетенов, И. С. Морозова. *Философия образования*. 2010. - № 2 (31). С. 228–233.
20. Фетіскін Н.П., Козлов В. В, Мануйлов, Г.М. Соціально-психологічна діагностика розвитку особистості малих груп, 2002.
21. Хомуленко Т. Б. Вікова динаміка реконструкції матеріалу в пам'яті. *Вісник Харківського державного педагогічного університету ім. Г.С. Сковороди*. Психологія. 2001. № 5. С. 195–198.
22. Maslow A.H. *The farther reaches of human nature*. New York: Viking Press, 1971. 281 p.
23. Maslow A.H. *Toward a psychology of being* (2nd ed.). New York: Van Nostrand Reinholdb co. 1968. 240 p.

ДОДАТКИ

Додаток А

Таблиця 2.1

1.Акуратність	11. Заздрість	21.Нестриманість	31.Сором'язливість
2.Безтурботність	12.Захопленість	22.Образливість	32.Стриманість
3.Боягузливість	13.Злопам'ятство	23.Обережність	33.Терпимість
4.Вередливість	14.Мрійливість	24.Педантичність	34.Турботливість
5.Вишуканість	15.Легковір'я	25.Повільність	35.Упертість
6.Гордість	16.Наполегливість	26.Поміркваність	36.Холодність
7.Грубість	17.Ніжність	27.Поступливість	37.Чарівність
8.Жалісливість	18.Невимушеність	28.Рішучість	38.Чуйність
9.Жвавість	19.Нервовість	29.Розв'язність	39.Щирість
10. Життєрадісність	20.Нерішучість	30.Самозабуття	40.Ентузіазм

Додаток Б

- 1.)
- а) Я вірю в себе тільки тоді, коли відчуваю, що можу впоратися з усіма завданнями, що стоять переді мною.
- б) Я вірю в себе навіть тоді, коли відчуваю, що не можу впоратися з усіма завданнями, що стоять переді мною.
- 2.)
- а) Я часто соромлюся, коли мені кажуть компліменти.
- б) Я рідко соромлюся, коли мені кажуть компліменти.
- 3.)
- а) Мені здається, що людина може прожити своє життя так, як їй хочеться.
- б) Мені здається, що у людини мало шансів прожити своє життя так, як їй хочеться.
- 4.)
- а) Я завжди відчуваю в собі сили для подолання життєвих негараздів.
- б) Я далеко не завжди відчуваю в собі сили для подолання життєвих негараздів.
- 5.)
- а) Я відчуваю докори совісті, коли серджусь на тих, кого люблю.
- б) Я не відчуваю докорів совісті, коли серджусь на тих, кого люблю.
- 6.)
- а) У складних ситуаціях треба діяти вже випробуваними способами, оскільки це гарантує успіх.
- б) У складних ситуаціях треба завжди шукати принципово нові рішення.
- 7.)
- а) Для мене важливо, чи поділяють інші мою точку зору.
- б) Для мене не надто важливо, чи поділяють інші мою точку зору.
- 8.)
- а) Мені здається, що людина повинна спокійно ставитися до того неприємного, що вона може почути про себе від інших.
- б) Мені зрозуміло, коли люди ображаються, почувши щось неприємне про себе.
- 9.)
- а) Я можу без жодних докорів совісті відкласти до завтра те, що я повинен зробити сьогодні.
- б) Мене мучать докори совісті, якщо я відкладаю до завтра те, що я маю зробити сьогодні.
- 10.)
- а) Іноді я буваю такий злий, що мені хочеться “кидатися” на людей.
- б) Я ніколи не буваю злий настільки, щоб мені хотілося “кидатися” на людей.
- 11.)
- а) Мені здається, що в майбутньому на мене чекає багато хорошого.
- б) Мені здається, що моє майбутнє обіцяє мені мало хорошого.
- 12.)
- а) Людина повинна залишатися чесною у всьому і завжди.
- б) Бувають ситуації, коли людина має право бути нечесною.
- 13.)
- а) Дорослі ніколи не повинні стримувати допитливість дитини, навіть якщо її задоволення може мати негативні наслідки.
- б) Не варто захочувати зайву цікавість дитини, коли вона може призвести до поганих наслідків.
- 14.)
- а) У мене часто виникає потреба знайти обґрунтування тим своїм діям, які я вчиняю

просто тому, що мені цього хочеться.

- б) У мене майже ніколи не виникає потреби знайти обґрунтування тих своїх дій, які я вчиняю просто тому, що мені цього хочеться.

15.)

а) Я всіляко намагаюся уникати прикростей.

б) Я не прагну завжди уникати прикростей.

16.)

а) Я часто відчуваю занепокоєння, думаючи про майбутнє.

б) Я рідко відчуваю занепокоєння, думаючи про майбутнє.

17.)

- а) Я не хотів би відступати від своїх принципів навіть заради того, щоб зробити щось, за що люди були б мені вдячні.

б) Я хотів би зробити щось, за що люди були б вдячні мені, навіть якщо заради цього потрібно було б децю відійти від своїх принципів.

18.)

а) Мені здається, що велику частину часу я не живу, а ніби готуюся до того, щоб по-справжньому почати жити в майбутньому.

б) Мені здається, що більшість часу я не готуюся до майбутнього “справжнього” життя, а живу по-справжньому вже зараз.

19.)

а) Зазвичай я висловлюю і роблю те, що вважаю за потрібне, навіть якщо це загрожує ускладненнями у стосунках з другом.

б) Я намагаюся не говорити і не робити такого, що може загрожувати ускладненнями у стосунках з другом.

20.)

а) Люди, які виявляють підвищений інтерес до всього світу, іноді мене дратують.

б) Люди, які виявляють підвищений інтерес до всього світу, завжди викликають у мене симпатію.

21.)

а) Мені не подобається, коли люди проводять багато часу в безплідних мріях.

б) Мені здається, що немає нічого поганого в тому, що люди витрачають багато часу на безплідні мрії.

22.)

а) Я часто замислююся над тим, чи відповідає моя поведінка ситуації.

б) Я рідко замислююся над тим, чи відповідає моя поведінка ситуації.

23.)

а) Мені здається, що будь-яка людина за своєю природою здатна долати ті труднощі, які ставить перед нею життя.

б) Мені здається, що не кожна людина за своєю природою здатна долати ті труднощі, які ставить перед нею життя.

24.)

а) Головне у нашому житті – це створювати щось нове.

б) Головне в нашому житті – приносити людям користь.

25.)

а) Мені здається, що було б краще, якби у більшості чоловіків переважали традиційно чоловічі риси характеру, а у жінок – традиційно жіночі.

б) Мені здається, що було б краще, якби і чоловіки і жінки поєднували в собі і традиційно чоловічі, і традиційно жіночі властивості характеру.

26.)

а) Дві людини найкраще ладнають між собою, якщо кожна з них намагається насамперед принести задоволення іншому на противагу вільному висловленню своїх

почуттів.

б) Дві людини найкраще ладнають між собою, якщо кожна з них намагається насамперед висловити свої почуття на протипагу прагненню принести задоволення іншому.

27.)

а) Жорстокі та егоїстичні вчинки, які роблять люди, є природними проявами їхньої людської природи.

б) Жорстокі та егоїстичні вчинки, які роблять люди, не є проявами їхньої людської природи.

28.)

а) Здійснення моїх планів у майбутньому багато в чому залежить від того, чи будуть у мене друзі.

б) Здійснення моїх планів у майбутньому лише незначною мірою залежить від того, чи будуть у мене друзі.

29.)

а) Я впевнений у собі.

б) Я не впевнений у собі.

30.)

а) Мені здається, що найціннішим для людини є улюблена робота.

б) Мені здається, що найціннішим для людини є щасливе сімейне життя.

31.)

а) Я ніколи не пліткую.

б) Іноді мені подобається пліткувати.

32.)

а) Я мирюся з протиріччями у собі.

б) Я не можу миритися з протиріччями у собі.

33.)

а) Якщо незнайома людина надасть мені послугу, то я почуваюсь зобов'язаним їй.

б) Якщо незнайома людина надасть мені послугу, то я не почуваюсь зобов'язаним їй.

34.)

а) Іноді мені важко бути щирим, навіть коли мені цього хочеться.

б) Мені завжди вдається бути щирим, коли мені цього хочеться.

35.)

а) Мене рідко турбує почуття провини.

б) Мене часто турбує почуття провини.

36.)

а) Я постійно відчуваю себе зобов'язаним робити все, що від мене залежить, щоб у тих, з ким я спілкуюся, був гарний настрій.

б) Я не відчуваю себе зобов'язаним робити все, що від мене залежить, щоб у тих, з ким я спілкуюся, був гарний настрій.

37.)

а) Мені здається, що кожна людина повинна мати уявлення про основні закони фізики.

б) Мені здається, що багато людей можуть обійтися без знання законів фізики.

38.)

а) Я вважаю за необхідне дотримуватися правила "не марнувати часу задарма".

б) Я не вважаю за необхідне дотримуватися правила "не марнувати часу задарма".

39.)

а) Критичні зауваження на мою адресу знижують мою самооцінку.

б) Критичні зауваження на мою адресу не знижують мою самооцінку.

40.)

а) Я часто переживаю через те, що зараз не роблю нічого значного.

б) Я рідко переживаю через те, що зараз не роблю нічого значного.

41.)

а) Я вважаю за краще залишати приємне “на потім”.

б) Я не залишаю приємне “на потім”.

42.)

а) Я часто приймаю спонтанні рішення.

б) Я рідко приймаю спонтанні рішення.

43.)

а) Я прагну відкрито висловлювати свої почуття, навіть якщо це може призвести до якихось неприємностей.

б) Я намагаюся не висловлювати відкрито своїх почуттів у тих випадках, коли це може призвести до якихось неприємностей.

44.)

а) Я не можу сказати, що я собі подобаюсь.

б) Я можу сказати, що я собі подобаюсь.

45.)

а) Я часто згадую про неприємні для мене речі.

б) Я рідко згадую про неприємні для мене речі.

46.)

а) Мені здається, що люди повинні відкрито виявляти у спілкуванні з іншими своє невдоволення ними.

б) Мені здається, що у спілкуванні з іншими люди повинні приховувати своє невдоволення ними.

47.)

а) Мені здається, що я можу судити про те, як повинні поводитися інші люди.

б) Мені здається, що я не можу судити про те, як повинні поводитися інші люди.

48.)

а) Мені здається, що поглиблення у вузьку спеціалізацію є необхідним для справжнього вченого.

б) Мені здається, що поглиблення у вузьку спеціалізацію робить людину обмеженою..

49.)

а) При визначенні того, що добре, а що погано, для мене важлива думка інших людей.

б) Я намагаюся сам визначити, що добре, а що погано.

50.)

а) Мені буває важко відрізнити кохання від простого сексуального потягу.

б) Я легко відрізняю кохання від простого сексуального потягу.

51.)

а) Мене постійно хвилює проблема самовдосконалення.

б) Мене мало хвилює проблема самовдосконалення.

52.)

а) Досягнення щастя може бути метою людських відносин.

б) Досягнення щастя – це головна мета людських стосунків.

53.)

а) Мені здається, я можу цілком довіряти своїм власним оцінкам.

б) Мені здається, я не можу довіряти повною мірою своїм власним оцінкам.

54.)

а) За необхідності людина може досить легко позбавитися своїх звичок.

б) Людині вкрай важко позбутися своїх звичок.

55.)

а) Мої почуття іноді дивують мене самого.

б) Мої почуття ніколи не наражають мене на подив.

56.)

- а) У деяких випадках я вважаю себе вправі дати людині зрозуміти, що вона мені здається дурною і нецікавою.
 б) Я ніколи не вважаю себе вправі дати людині зрозуміти, що вона мені здається дурною і нецікавою.

57.)

- а) Можна судити з боку, наскільки щасливо складаються стосунки між людьми.
 б) Спостерігаючи з боку, не можна сказати, наскільки вдало складаються відносини для людей.

58.)

- а) Я часто перечитую книги, які мені сподобалися, по кілька разів.
 б) Я думаю, що краще прочитати якусь нову книгу, ніж повертатися до вже прочитаного.

59.)

- а) Я дуже захоплений своєю роботою.
 б) Я не можу сказати, що захоплений своєю роботою.

60.)

- а) Я незадоволений своїм минулим.
 б) Я задоволений своїм минулим.

61.)

- а) Я почуваюся зобов'язаним завжди говорити правду.
 б) Я не почуваюся зобов'язаним завжди говорити правду.

62.)

- а) Існує дуже мало ситуацій, коли я можу дозволити собі дурити
 б) Існує безліч ситуацій, коли я можу дозволити собі дурити.

63.)

- а) Прагнучи розібратися в характері та почуттях оточуючих, люди часто бувають зайве безтактні.
 б) Прагнення розібратися в характері та почуттях оточуючих природно для людини і тому може виправдати нетактовність.

64.)

- а) Зазвичай я засмучуюсь через втрату або поломку речей, що подобаються мені.
 б) Зазвичай я не засмучуюсь через втрату або поломку речей, що подобаються мені..

65.)

- а) Я почуваюся зобов'язаним чинити так, як від мене очікують оточуючі.
 б) Я не відчуваю себе зобов'язаним чинити так, як від мене очікують оточуючі.

66.)

- а) Інтерес до себе завжди необхідний людині.
 б) Зайве самокопання іноді має погані наслідки.

67.)

- а) Іноді я боюся бути самим собою.
 б) Я ніколи не боюся бути самим собою.

68.)

- а) Більшість того, що мені доводиться робити, приносить мені задоволення.
 б) Лише небагато з того, що я роблю, приносить мені задоволення.

69.)

- а) Лише марнославні люди думають про свої переваги і не думають про недоліки.
 б) Не тільки марнославні люди думають про свої переваги.

70.)

- а) Я можу робити щось для інших, не вимагаючи, щоб вони це оцінили.
 б) Я маю право чекати від інших, щоб вони оцінили те, що я роблю для них.

71.)

- а) Людина повинна каятися у своїх вчинках.
 б) Людина зовсім не обов'язково повинна каятися у своїх вчинках.

72.)

- а) Мені потрібні обґрунтування для прийняття моїх почуттів.
 б) Зазвичай мені не потрібні жодні обґрунтування для прийняття моїх почуттів.

73.)

- а) У більшості ситуацій я перш за все хочу зрозуміти, чого я сам хочу.
 б) У більшості ситуацій я насамперед намагаюся зрозуміти, чого хочуть оточуючі.

74.)

- а) Я намагаюся ніколи не бути "білою вороною".
 б) Я дозволяю собі бути "білою вороною".

75.)

- а) Коли я подобаюся сам собі, мені здається, що я подобаюся всім навколишнім.
 б) Навіть коли я подобаюся сам собі, я розумію, що є люди, яким я неприємний.

76.)

- а) Моє минуле значною мірою визначає моє майбутнє.
 б) Моє минуле дуже слабо визначає моє майбутнє.

77.)

- а) Часто буває так, що висловити свої почуття важливіше, ніж обмірковувати ситуацію.
 б) Досить рідко буває так, що висловити свої почуття важливіше, ніж обмірковувати ситуацію.

78.)

- а) Ті зусилля і витрати, яких вимагає пізнання істини, виправдані, оскільки вони приносять користь людям.
 б) Ті зусилля і витрати, яких вимагає пізнання істини, виправдані хоча б тим, що вони приносять людині емоційне задоволення.

79.)

- а) Мені завжди потрібно, щоб інші схвалювали те, що я роблю.
 б) Мені не завжди потрібно, щоб інші схвалювали те, що я роблю.

80.)

- а) Я довіряю тим рішенням, які приймаю спонтанно.
 б) Я не довіряю тим рішенням, які приймаю спонтанно.

81.)

- а) Мабуть, я можу сказати, що живу з відчуттям щастя.
 б) Мабуть, я не можу сказати, що живу з відчуттям щастя.

82.)

- а) Досить часто мені буває нудно.
 б) Мені ніколи не буває нудно.

83.)

- а) Я часто виявляю свою прихильність до людини, незалежно від того, чи вона взаємна.
 б) Я рідко виявляю свою прихильність до людини, не будучи впевненим, що вона взаємна.

84.)

- а) Я легко приймаю ризиковані рішення.
 б) Зазвичай мені буває важко приймати ризиковані рішення.

85.)

- а) Я намагаюся у всьому і завжди чинити чесно.
 б) Іноді я вважаю за можливе шахрайство.

86.)

- а) Я готовий примиритися зі своїми помилками.

- б) Мені важко примиритися зі своїми помилками.
87.)
- а) Зазвичай я почуваюся винним, коли роблю егоїстично.
б) Зазвичай я не почуваюся винним, коли роблю егоїстично.
88.)
- а) Діти повинні розуміти, що вони не мають тих прав і привілеїв, що дорослі.
б) Дітям не обов'язково усвідомлювати, що вони не мають тих прав і привілеїв, що дорослі.
89.)
- а) Я добре знаю, які почуття я здатний відчувати, а які ні.
б) Я ще не зрозумів до кінця, які почуття я здатний відчувати, а які ні.
90.)
- а) Я думаю, що більшості людей можна довіряти
б) Я думаю, що без крайньої необхідності людям довіряти не варто.
91.)
- а) Минуле, сьогоднішня та майбутнє видаються мені як єдине ціле.
б) Моє сьогоднішня видається мені слабко пов'язаним з минулим і майбутнім.
92.)
- а) Я волію проводити відпустку подорожуючи, навіть якщо це пов'язано з великими незручностями.
б) Я волію проводити відпустку спокійно, в комфортних умовах.
93.)
- а) Буває, мені подобаються люди, чю поведінку я не схвалюю.
б) Мені майже ніколи не подобаються люди, чю поведінку я не схвалюю.
94.)
- а) Людям від природи властиво розуміти одне одного.
б) За своєю природою людині властиво дбати про свої власні інтереси.
95.)
- а) Мені ніколи не подобаються сальні жарти.
б) Мені іноді подобаються сальні жарти.
96.)
- а) Мене люблять тому, що я сам здатний кохати.
б) Мене люблять тому, що я намагаюся заслужити на любов оточуючих.
97.)
- а) Мені здається, що емоційне та раціональне в людині не суперечать одне одному.
б) Мені здається, що емоційне та раціональне в людині суперечать одне одному.
98.)
- а) Я почуваюся впевненим у стосунках з іншими людьми.
б) Я почуваюся невпевненим у стосунках з іншими людьми.
99.)
- а) Захищаючи власні інтереси, люди часто ігнорують інтереси оточуючих.
б) Захищаючи власні інтереси, люди зазвичай не забувають про інтереси оточуючих.
100.)
- а) Я завжди можу покластися на свої здібності орієнтуватися у ситуації.
б) Я далеко не завжди можу покластися на свої здібності орієнтуватися у ситуації.
101.)
- а) Я вважаю, що здатність до творчості – природна властивість людини.
б) Я вважаю, що далеко не всі люди обдаровані природою здатністю до творчості.
102.)
- а) Зазвичай я не засмучуюся, якщо мені не вдається досягти досконалості в чомусь.
б) Я часто засмучуюсь, якщо мені не вдається домогтися досконалості в чомусь.

103.)

- a) Іноді я боюся здатися надто ніжним.
- б) Я ніколи не боюся здатися надто ніжним.

104.)

- a) Мені легко змиритися зі своїми слабкостям.
- б) Мені важко змиритися зі своїми слабкостями.

105.)

- a) Мені здається, що я маю добиватися досконалості у всьому, що я роблю.
- б) Мені не здається, що я маю добиватися досконалості у всьому, що я роблю.

106.)

- a) Мені часто доводиться виправдовувати перед собою свої вчинки.
- б) Мені рідко доводиться виправдовувати перед собою свої вчинки.

107.)

- a) Вибираючи для себе якесь заняття, людина повинна зважати на те, наскільки це необхідно.

- б) Людина повинна завжди займатися лише тим, що їй цікаво.

108.)

- a) Я можу сказати, що мені подобається більшість людей, яких я знаю.
- б) Я не можу сказати, що мені подобається більшість людей, яких я знаю.

109.)

- a) Іноді я не проти того, щоб мною командували.
- б) Мені ніколи не подобається, коли мною командують.

110.)

- a) Я не соромлюся виявляти свої слабкості перед друзями.
- б) Мені нелегко виявляти свої слабкості навіть перед друзями.

111.)

- a) Я часто боюся зробити якусь помилку.
- б) Я не боюся зробити якусь помилку.

112.)

- a) Найбільше задоволення людина отримує, домігшись бажаного результату в роботі.
- б) Найбільше задоволення людина отримує у процесі роботи.

113.)

- a) Про людину ніколи з упевненістю не можна сказати, добра вона чи зла.
- б) Зазвичай про людину можна сказати, добра вона чи зла.

114.)

- a) Я майже завжди відчуваю в собі сили чинити так, як я вважаю за потрібне, незважаючи на наслідки.
- б) Я далеко не завжди відчуваю в собі сили чинити так, як я вважаю за потрібне, незважаючи на наслідки.

115.)

- a) Люди часто дратують мене.
- б) Люди рідко дратують мене.

116.)

- a) Моє почуття самоповаги багато в чому залежить від того, чого я досяг.
- б) Моє почуття самоповаги невеликою мірою залежить від того, чого я досяг.

117.)

- a) Зріла людина завжди має усвідомлювати причини кожного свого вчинку.
- б) Зріла людина зовсім не обов'язково має усвідомлювати причини кожного свого вчинку.

118.)

- a) Я сприймаю себе таким, яким бачать мене оточуючі.
- б) Я бачу себе не зовсім таким, яким бачать мене оточуючі.

119.)

- a) Буває, що я соромлюся своїх почуттів.
- б) Я ніколи не соромлюся своїх почуттів.

120.)

- a) Мені подобається брати участь у спекотних суперечках.
- б) Мені не подобається брати участь у спекотних суперечках.

121.)

- a) У мене не вистачає часу на те, щоб стежити за новинками у світі мистецтва та літератури.
- б) Я постійно стежу за новинками у світі мистецтва та літератури.

122.)

- a) Мені завжди вдається керуватися в житті своїми власними почуттями та бажаннями.
- б) Мені не часто вдається керуватися в житті своїми власними почуттями та бажаннями.

123.)

- a) Я часто керуюсь загальноприйнятими уявленнями у вирішенні моїх особистих проблем.
- б) Я рідко керуюсь у вирішенні моїх особистих проблем загальноприйнятими уявленнями.

124.)

- a) Мені здається, що для того, щоб займатися творчою діяльністю, людина повинна мати певні знання в цій галузі.
- б) Мені здається, що для того, щоб займатися творчою діяльністю, людині не обов'язково мати певні знання в цій галузі.

125.)

- a) Я боюся невдач.
- б) Я не боюся невдач.

126.)

- a) Мене часто турбує питання про те, що станеться у майбутньому.
- б) Мене рідко турбує питання, що станеться у майбутньому. [20]