

МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ  
ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ВНУТРІШНІХ СПРАВ

Центр післядипломної освіти, заочного та дистанційного навчання

Кафедра практичної психології

**ПОКАЗНИКИ САМОРЕАЛІЗАЦІЇ КУРСАНТІВ**

**кваліфікаційна робота**

здобувача вищої освіти

освітнього ступеня «бакалавр»

**Вікторії КАРВЕЦЬКОЇ**

4 курсу заочної форми навчання

спеціальність 053 «Психологія»

ОПП «Психологія»

**Науковий керівник**

кандидат психологічних наук

**Наталія МАЙОРЧАК**

**Рецензент:**

доктор педагогічних наук, доцент

**Галина ЛЯЛЮК**

***Кваліфікаційна робота допущена до захисту***

«10» квітня 2022 р., протокол № 10

Завідувач кафедри практичної психології

кандидат психологічних наук

\_\_\_\_\_ **Галина ОДИНЦОВА**

Львів

2022

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП.....</b>	<b>3</b>
<b>РОЗДІЛ I. ЗАГАЛЬНІ ПОНЯТТЯ ПРО САМОРЕАЛІЗАЦІЮ ОСОБИСТОСТІ КУРСАНТА.....</b>	<b>6</b>
<b>1.1. Теоретичний аналіз поняття самореалізації особистості та його показників.....</b>	<b>6</b>
<b>1.2. Особистісна самореалізація та ставлення курсантів до себе у професійній сфері.....</b>	<b>10</b>
<b>1.3. Аналіз особливостей та векторів розвитку професійного самовизначення курсантів .....</b>	<b>22</b>
<b>РОЗДІЛ II. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПОКАЗНИКІВ САМОРЕАЛІЗАЦІЇ КУРСАНТІВ .....</b>	<b>28</b>
<b>2.1. Характеристика методик та вибірки дослідження.....</b>	<b>28</b>
<b>2.2. Аналіз отриманих результатів дослідження.....</b>	<b>33</b>
<b>2.3. Кореляційний та порівняльний аналіз отриманих даних.....</b>	<b>36</b>
<b>2.4. Методичні рекомендації щодо психологічного супроводу курсантів в процесі їх самореалізації.....</b>	<b>42</b>
<b>ВИСНОВКИ.....</b>	<b>48</b>
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....</b>	<b>50</b>
<b>ДОДАТКИ.....</b>	<b>53</b>

## ВСТУП

**Актуальність дослідження.** Згідно масштабних соціально-психологічних досліджень, самореалізація особистості досить часто розглядається крізь призму професійної самореалізації, а реалізація в професійній сфері трактується як процес та результат досягнення людиною максимального рівня саморозвитку, можливості проектувати власний особистісний потенціал в свою професію та досягти в ній успіху. Важливим аспектом у професійній діяльності є досягнення успішних результатів у своїй роботі та відчуття благополуччя, саме тому усвідомлене визначення в професії є вагомим для особистості.

Власне майбутнє в професійній сфері, котре людина здатна візуалізувати для себе, втілює в собі завдання щодо життєздатності і тим самим здійснює вплив на всю життєдіяльність людини: якість набуття нею вмінь, знань та навичок, вибір певних поведінкових патернів та світоглядних установок, траєкторію професійного розвитку загалом. Саме даний аспект може описувати весь напрямок професійного зростання особистості як потрібну детермінанту професійної самореалізації людини і викликати в неї бажання постійно навчатись і вдосконалюватись в професійній сфері. Здійснюючи оцінку власного професійного вибору та рівня успішності в певній професії, людина, може здійснювати моніторинг та контроль над правильністю свого вибору, а також має здатність вчасно внести необхідні корективи в процесі професійного саморозвитку.

Професійне самовизначення - це досить змістовне особистісне новоутворення, котре виявляється в прагненні до повної самоактуалізації особистості в професійній сфері, як результат найбільш повного застосування нею своїх здібностей та індивідуально-психологічних (фізіологічних) можливостей із врахуванням особливостей розвитку щодо віку та статті, це прагнення до пошуку найкращої професії для себе і «себе в професії», можливості особистісного розвитку в професії, виокремлення всіх можливих подальших перспектив в професійному зростанні.

Навчання та майбутня професійна діяльність курсантів потребує чіткого усвідомлення власних професійних обов'язків та відповідальності, а також внутрішнього саморозвитку в контексті обраної професії. Саме від цього аспекту залежатиме успішність самореалізації курсантів в майбутньому кар'єрному просуванні та якість відчуття благополуччя у всіх його можливих проявах.

Актуальність, теоретична та практична значущість, недостатня розробленість проблеми вивчення особливостей самореалізації курсантів, зумовлює вибір нами курсового дослідження на тему: «Показники самореалізації курсантів».

**Об'єкт дослідження:** самореалізація особистості.

**Предмет дослідження:** показники та психологічні особливості самореалізації курсантів.

**Мета роботи** полягає у вивченні показників самореалізації курсантів.

Наша робота полягає у реалізації наступних **завдань:**

1. Здійснити теоретичний аналіз поняття самореалізації та його показників.
2. Розглянути особистісну самореалізацію та ставлення курсантів до себе у професійній сфері.
3. Проаналізувати особливості та вектори розвитку професійного самовизначення курсантів.
4. Емпірично вивчити показники самореалізації курсантів.
5. Розробити методичні рекомендації щодо психологічного супроводу курсантів в процесі їх самореалізації.

**Гіпотези дослідження:**

1. Між показниками самореалізації курсантів та їх самооцінкою існує взаємозв'язок.
2. Існує відмінність щодо особливостей прояву показників самореалізації у курсантів різного віку.
3. Психологічне благополуччя є показником самореалізації курсантів.

**Методологія:** теоретичний аналіз наукових робіт, тестування, статистичні методи обробки даних; методика «Визначення рівня самоактуалізації особистості» (опитувальник САМОАЛ), методика «Шкали психологічного благополуччя», методика визначення загальної самооцінки особистості.

**Наукова (теоретична) новизна** дослідження полягає у вивченні проблематики самореалізації особистості загалом та в контексті професійної самореалізації курсантів; в поглибленні знань про особливості та вектори розвитку професійного самовизначення курсантів; у розробці методичних рекомендації щодо психологічного супроводу курсантів в процесі їх самореалізації.

**Практична значущість** дослідження полягає у підготовці методичної бази для діагностики особливостей та показників самореалізації курсантів та у розробці методичних рекомендацій щодо психологічного супроводу курсантів в процесі їх самореалізації.

**Теоретичною основою** роботи є праці, в яких розкрито загальні закономірності самореалізації особистості (О. Асмолов, І. Бех, Л. Виготський, О. Леонт'єв, С. Рубінштейн, Д. Фельдштейн); дослідження, присвячені загальній соціалізаційній проблематиці (Г. Андреева, Н. Андреевкова, І. Кон, Н. Лавриченко, М. Лукашевич, В. Москаленко, А. Мудрик); теорії, які відображають окремі прояви процесу самореалізації (О. Белінська, Н. Голованова, Л. Єршова, Ю. Загородній, Н. Сребна); дослідження, присвячені професійній самореалізації здобувачів освіти та курсантів (В. Лісовський, С. Савченко, О. Севаст'янова, С. Шашенко).

**Надійність і вірогідність** досліджень забезпечувались використанням методів, що відповідали меті, завданням, гіпотезі, кількісним, якісним та кореляційним аналізом отриманих даних.

**Структура роботи:** курсова робота складається із: вступу, двох основних розділів, висновків, списку використаних джерел, додатків.

## РОЗДІЛ І. ЗАГАЛЬНІ ПОНЯТТЯ ПРО САМОРЕАЛІЗАЦІЮ ОСОБИСТОСТІ КУРСАНТА

### 1.1. Теоретичний аналіз поняття самореалізації особистості та його показників

Проблематику самореалізації людини (самоактуалізації) зазвичай розглядають в контексті гуманістичного напрямку в психологічній науці. Потрібно більш детально розглянути феномен самореалізації та його вивчення в психологічній практиці. В цьому феномені містяться як філософські, так і психологічні аспекти. Варто також зауважити, що поняття самореалізації може бути тотожним із поняттям самоактуалізації.

Як відзначає Д.О.Леонтьєв, в базисному фундаменті потяг особи до самоактуалізації є потягом до безсмерття, котрий може для самої особи сприйматись в різних вимірах (благополуччя, покращення рівня життя, отримання талантів та знань, відкриття для себе сенсу існування). Відтак, тут мова йде про частину самоусвідомлення особистості, яке може слугувати в житті вихідним компонентом всього існування людини [9, 18].

Повномасштабно реалізувати та втілити всі свої прагнення і можливості можна лише за умови виходу за вищезгадані особистісні межі, проте забезпечення умов виходу поза межі власного «Я» для деяких осіб може бути проблематичним моментом. Інколи для людини потрібно навпаки стати частиною чогось досить масштабного та глобального. Часто особистість не має ресурсу протистояти навколишній дійсності і відповідно стає частиною цієї дійсності.

С.Л.Рубінштейн зазначає, що особистість не чинить опору дійсності, а є центром свого буття і все її життя протікає в цій дійсності. Повне виявлення (інтеріоризація внутрішнього) є детермінантою внутрішньо-особистісного перевтілення людини, а саме даний аспект описує життєдіяльність людини як своєрідне та феноменологічне явище [28, с. 49-55].

Г.С.Батищев зазначає, що умовою самовиявлення особистісних рис людини є саме упредметнення, котре розглядається як механізм самовтілення особистості як субстанціональної культурно-творчої самості, що є процесом створення нею предметного світогляду власної культури, в котрому людина виявляє власну суб'єктивність саме тим, що набуває об'єктивної дійсності самої себе як суб'єкта. Даний процес не є показником звичної зміни зовнішніх подій у їх сприйнятті для людини, а є, швидше, показником реалізації глобального прагнення до реалізації потреби в самоактуалізації, саме усвідомлення людиною того, що вона повинна залишити про себе пам'ять на планеті [10].

Вчення психолога Г.С.Батищева досить схоже із тезами вченого А.Маслоу щодо самоактуалізації та повноцінного свого розвитку, що є основною потребою в людини, яка знаходить свій прояв не в постійній увазі до себе, своїх бажань та планів, а в прагненні залишити після своєї смерті згадку на планеті для потомків [1]. С.Л.Рубінштейна висловив свою думку про те, що саморозвиток і самовиховання людини виявляються не в постійній праці над собою, своїм самовдосконаленням, а саме в активній позиції щодо зовнішнього світу та розуміння свого місця в ньому [4, с. 90-97].

В.А.Петровський є автором концепції «особистісних внесків». В своїй концепції вчений ґрунтується на твердженнях О.М.Леонтьєва про людину. Суть даної концепції полягає в тому, що автор описує важливість потреби для людини в постійних особистісних досягненнях, у створенні особистісних внесків для глобального існування та досягнення повної самореалізації. Ці внески бувають досить різними: вдосконалення набутих знань та вмінь, реалізація власного творчого потенціалу [3].

Звертаючись до позиції В.А. Петровського, важливо виокремити твердження про те, що професійна самореалізація людини полягає у бажанні здійснити як найбільше впливів на самого себе та залишити якомога більше відображеної суб'єктності в обраній професії [1, 7].

Згідно А.Маслоу, самоактуалізація – є процесом, котрий надає можливість особистості стати такою, якою вона сама себе бачить в ідеалі, не

звертаючи уваги на впливи ззовні та запити інших щодо ідеальності буття. Попри те, в контексті даної проблематики вищезгаданий аспект не можна ігнорувати як просте теоретичне твердження, що випливає з методологічної позиції автора та його розуміння процесу самоактуалізації [6]. Виходячи з цього, сенс психологічних особливостей процесу самореалізації людини та її мотиваційного базису щодо даного процесу, має значення те, як сама людина сприймає зміст та потребу своєї реалізації.

Психологія загалом та вся філософсько-психологічна концепція буття людини містить в собі певні протиріччя щодо досягнення особистістю повної реалізації. Ілюструється те, що самоактуалізація не є напрямком для людини, котрий може базуватись на внутрішньому світі особистості і починається з її внутрішніх мотивів та міркувань. Самоактуалізація розглядається як процес «кільцево-спіральної» повторювальної природи: чим більше є заповнений особистісний потенціал людини внутрішніми ресурсами, тим ймовірніше та ініціативніше буде здійснений сам процес самореалізації. Суть самої самореалізації та її кінцева мета дає можливість особистості більш змістовно розуміти та сприймати навколишній світ, а також перетворювати всі зовнішні сигнали світу у свій особистісний потенціал. Такий аспект ілюструє те, що самоактуалізація є чимось досить вагомим в розвитку особистості, це безперервний процес самовдосконалення та пізнання самого себе. Людина, котра прагне до самоактуалізації постійно робить зусилля для того, щоб зрозуміти навколишній світ і залишити свій слід в ньому [13, с. 63-68].

Наявні в психологічній літературі теоретичні аспекти щодо самореалізації людини істотно показують центральну проблематику: самореалізація людини (а отже, і її мотивація) є «природною» і глобальною властивістю (ознакою) кожної людини зокрема. Виходячи з того, не може розглядатись можливість додаткового розвитку особистості, за винятком її потреби в постійному самовдосконаленні. В особистості виокремлюють свідому та не свідому потребу в прагненні до самореалізації. Тут важливо згадати ствердження вченого А. Маслоу про те, що лише 3 % від усього населення повністю



самореалізуються в житті, оскільки в багатьох осіб мотивація до самоактуалізації є неусвідомлюваною [1].

Попри те, зовнішні чинники та події можуть бути такими, котрі будуть мати конструктивний вплив на весь процес самореалізації особистості і сприятимуть якнайкращому розкриттю внутрішнього потенціалу людини. Інколи такі обставини зовнішнього світу можуть навпаки перешкоджати гармонійній самореалізації особистості [6].

Саме процес самоактуалізації може мати місце саме тоді, коли діяльність людини є усвідомлюваною для неї, а також є результативною. В діяльності таких людей спостерігається високий рівень розвитку старанності та відповідальності. Попри важливість даного аспекту, він мало висвітлений в положеннях психологів та соціологів. Такий феномен та особливість самореалізації людини є досить важливим в контексті розуміння самого механізму формування самоактуалізації.

Цінною особливістю самореалізації людини є саме креативність. В даному аспекті вона сприймається як бажання творити щось нове, неповторне, щось таке, яке ніхто раніше не робив. Д.О.Леонтьєв надає основного розуміння творчості в процесі самореалізації людини, беручи за основу трирівневу модель структури особистості, котру створив Г.С.Батищев. Суть кожного з рівнів відповідають особливості потребнісної сфери людини. В даній авторській концепції третій рівень – це бажання до упредметнення, в бажанні реалізувати якомога повніше свій творчий потенціал та тим самим за допомогою креативності створити щось кардинально нове [24, с. 210-211].

Л.І.Божович, котра разом з вченим Л.С.Виготським, зазначає, що людина, яка прагне до самоактуалізації є ініціатором власної долі та власної активності, а базис руху такої людини криється в її мотиваційній сфері. Така активність є базисом розвитку людини як суб'єкта. За словами автора, дитина поетапно зазнає змін, перетворюючись з істоти, на яку чинить вплив зовнішній світ, на суб'єкта, котрий може самостійно здійснювати різноманітну діяльність та

ставити перед собою мету такої діяльності та обирати різні вектори щодо досягнення даної мети [19].

Доцільно окреслити схему можливих характеристик потребнісної сфери особистості, котра прагне до самореалізації: прагнення до самоактуалізації належить до найвищого рівня потреб людини; дана потреба якісно характеризує людину; така потреба активізовує приховані ресурси та всі приховані можливості особистості до розвитку; дана потреба сприяє загальному розвитку знань, вмінь та навичок людини; така потреба частково спонукає людину до руху, створюючи певний рівень напруги та стресу; потреба в самореалізацію має природу протиріччя; дана потреба характеризується як соціальна та як особистісна. Прагнення до самоактуалізації є цінністю для особистості та має постійний характер свого розвитку, виявляється в систематичному прагненні до оволодіння новими знаннями, вміннями та навичками [1, 6].

Самореалізація особистості розглядається як ґрунтовне прагнення людини до повномасштабної реалізації всіх своїх внутрішніх ресурсів на основі вияву креативності та реалізації творчого потенціалу. Базові потреби формують якісну активність особистості, котра направляє всю діяльність людини в конструктивне русло. Ініціативність та активна поведінка стає частиною життєвого стилю особистості. Дана активність визначає тенденцію життєдіяльності та творчої активності [21].

## **1.2. Особистісна самореалізація та ставлення курсантів до себе у професійній сфері**

Процес навчання в закладі освіти, котрий спрямований на здобуття певного виду професії – це важливий крок в житті кожного юнака. Якщо взяти до уваги поведінку здобувача освіти під час навчання – то важливо зауважити, що саме ті якості котрі проявлятимуться в контексті цього процесу будуть мати місце і в майбутній професійній діяльності. Такі риси, як відповідальність,

наполегливість, пунктуальність, акуратність, сумлінність та старанність будуть допомагати особистості в здобутті професійного статусу, а також професійного росту. В ситуації того, здобувача освіти є нестача певних знань, вмінь та не досконалість професійних навичок – йому буде важко в реалізації себе в контексті майбутньої професії. Як професійні навички, так і особистісні якості чинять вплив на професійну самореалізацію особистості загалом. Часто зустрічаються випадки, коли старанні здобувачі освіти в майбутньому досить важко здобувають професійну самореалізацію, а в здобувачів освіти, котрі не вирізнялись успіхами в навчанні, спостерігаються досить стрімкі показники в професійному рості та професійній самореалізації [11, с. 19]. Саме такі відмінності можна спостерігати як наслідок багатьох причин: психологічних (вплив сім'ї, суспільства, культури, умови життя людини, місце проживання, індивідуально-психологічні характеристики самої особистості), педагогічних (вплив закладу освіти загалом, викладачів, різноманітних форм проведення лекцій та семінарів, рівнем культури закладу освіти, рівнем вихованості викладачів та їх вмінням мотивувати здобувачів освіти). Всі ці причини успішності курсантів та як наслідок, успішності їх майбутньої професійної самореалізації має взаємопов'язаний характер.

Також важливо зазначити той факт, що в даний період розвитку суспільства на ринку праці, все більшого попиту зазнають ті працівники, котрі можуть розвиватись постійно та є конкурентоспроможними. Для того, щоб бути конкурентоспроможним працівником необхідно постійно працювати над собою, отримувати нові знання та здобувати нові навички. В такому форматі конкурентоспроможність розглядається як можливість для більш повної професійної самореалізації особистості.

В процесі професійного навчання можна виокремити три базові групи закономірностей: соціальні, вікові та дієві. Вікові психолого - педагогічні закономірності мають місце тоді, коли мова йде про зміну вікових періодів розвитку самого здобувача освіти (часто здобувачі освіти є не лише в періоді юності, а і в періоді молодості чи зрілості). З віком в людини змінюються також

її індивідуально-психологічні особливості та мотивація до діяльності, що тим самим чинить вплив на професійну самореалізацію [8, с. 35-44].

Кожному віковому періоду розвитку особистості притаманні різноманітні психологічні особливості. Якщо розглядати, наприклад, юнацький вік, як найбільш масштабний період розвитку людини, котрий залучений до процесу здобуття людиною освіти, то важливо зазначити, що такому віковому періоду притаманна: висока динамічність всіх психічних процесів, високий рівень мотивації до пошуку себе та вибору своєї майбутньої професії. Саме якість проходження навчання на даному віковому періоді життя особистості потім відзначається на якості проходження нею професійної самореалізації. Незважаючи на основні закономірності розвитку людини в періоді юності, сама особистість здатна більшою мірою вплинути на якість здобуття нею професійних знань та вмінь, ніж формально зазначені особливості кожного вікового періоду. Тобто, бувають відхилення від основної парадигми розвитку на кожному віковому періоді життя, а особливо, коли мова йде про професійний розвиток особистості. Варто згадати також, про рівень духовного розвитку людини, що поряд із фізіологічними особливостями та психологічними також може чинити вплив на якісь професійного становлення. Загалом формування професійної ідентичності є одним із базових завдань в житті особистості.

В психологічній літературі зазначаються такі основні етапи в процесі вирішення цього завдання: [15]

1. Здійснення підготовки до оволодіння професією.
2. Здійснення пошуку навчального закладу та певного факультету чи напрямку, де студент буде здобувати освіту.
3. Безпосереднє отримання знань, вмінь та навичок в процесі професійного навчання
4. Безперервний процес самостійного професійного розвитку та самовдосконалення для підвищення рівня власної конкурентоспроможності.

В даному аспекті дуже важливе місце посідає саме якість здобуття освіти курсантом, а тут вже даний процес і його успішність залежить не лише від курсанта, а і від низки інших обставин, наприклад: старання викладачів щодо надання знань здобувачам освіти, рівня компетентності викладачів та адміністрації закладу освіти, вміння викладачів сформувати правильну мотивацію досягнення в здобувачів освіти, наявність якісного зворотнього зв'язку між здобувачами освіти та викладачами, рівнем комфорту для самого курсанта під час його перебування в навчальному закладі.

Важливим аспектом є те, що особистість професіонала доцільно формувати не одноразовими впливами на неї, а здійснюючи систематичний підхід у даному процесі. Лише за таких умов, курсант надалі навчиться самовдосконалюватись та продовжувати власний професійний розвиток. Важливим моментом є те, що викладач має навчити здобувача світи думати та постійно аналізувати отриману інформацію, застосовувати творчий підхід у вирішенні багатьох завдань, тим самим підвищувати їх креативність.

Розглянемо особливості професійного саморозвитку курсантів та особливості їх ставлення до себе. Видатний педагог Я.А. Коменський зазначав, що діяльність будь-якого закладу освіти потребує того, що в ньому був порядок та злагодженість всіх дій учасників освітнього процесу [17]. Такий підхід допомагає курсантам найбільш повно розкрити свій внутрішньо-особистісний потенціал. Якщо ж порядок та узгодженість дій всіх учасників освітнього процесу порушена то відповідно і утруднюється процес професійної самореалізації для курсантів. Інколи буває досить важко зберегти постійну наявність дисципліни та змістовність всього навчального процесу, але така умова є надзвичайно потрібною. Для благополучного процесу професійного самовизначення необхідно постійно та систематично дотримуватись умов психолого-педагогічної дисципліни.

Розглянемо важливі умови проходження успішного процесу професійного самовизначення, а саме: направленість на трансформацію особистісних рис курсанта в професійні риси, формування професіоналів своєї

справи, формування почуття професійного обов'язку. Важливим є також момент розуміння основної цілі професійної діяльності, тобто те, чим дана професійна сфера є корисною для оточення та для себе самого, як особистості та професіонала своєї справи. Іншими словами, яку користь вона може принести загалом [5, 84-94].

Зовсім не будуть мати впливу різноманітні форми, засоби та методи навчання, якщо вони не підпорядковані основній меті, а саме – загальний особистісний та професійний саморозвиток здобувачів освіти. Виходячи з цього, викладачам необхідно прикладати зусиль до того, щоб всі заходи, методи та способи навчання чи взаємодії із курсантами мали на меті одне – забезпечення повноцінного професійного саморозвитку особистості курсанта.

Ще однією важливою умовою забезпечення якісного професійного розвитку здобувача освіти чи курсанта є включеність всіх учасників освітньо-виховного процесу в загальну активність щодо якнайкращого реалізації всіх потенційних можливостей здобувачів освіти. Часто виходить така ситуація, що здобувачі освіти мають достатньо теоретичних знань, проте на практиці зустрічаються із труднощами, тому викладачам важливо якомога частіше забезпечувати курсантам можливість реалізувати свої знання на практиці. Подальшою метою цього є здобувачами освіти чи курсантами відповідних навичок в майбутній професійній діяльності. Бувають викладачі, котрі фізично не можуть забезпечити реалізацію даного моменту, але таке явище свідчатиме лише про недостатність підготовки даних викладачів до роботи з курсантами. Викладачі мають усвідомлювати всю важливість свого впливу на формування в здобувачів освіти чи курсантів подальшого професійного самовизначення. Для цього викладачам потрібно володіти високим рівнем майстерності. Також важливо вміти правильно стимулювати курсантів для їх саморозвитку.

Ще однією важливою умовою професійного саморозвитку курсантів може слугувати саме інтенсифікація навчання здобувачів освіти і своєчасна допомога курсантам у їх професійному самоформуванні. Тут важливим є те, щоб курсанти мали мотивацію досягнення та інтерес до нового, вміли самі себе

заохочувати в діяльності та навчанні. Якщо викладач є наполегливим в своїх діях, постійно та систематично використовує зворотній зв'язок по відношенню до курсантів – то результатом буде сформованість такої ж наполегливості, старанності та самоефективності в курсантів. Викладач буде виступати мотивуючою фігурою для саморозвитку.

К.Д. Ушинський (1824 - 1871) стверджував, що навчання є дуже складною працею для здобувачів освіти [14]. Виходячи з цього, під час проведення різноманітних занять важливо, щоб викладач міг здійснювати вплив на студента чи курсанта таким чином, щоб мінімізувати прояв ним пасивності, а навпаки постійно заохочувати до прояву ініціативи. В ситуації перевірки знань доцільно застосовувати саме практичні методи оцінки: ігри, дебати, круглі столи, наради, методичні об'єднання, тренінги та інші форми роботи з курсантами чи здобувачами освіти. Ефективним навчання є тоді, коли воно досить емоційно та яскраво сприймається самими здобувачами освіти. Це в свою чергу сприятиме формуванню внутрішньої мотивації до навчання в здобувачів освіти.

Рівень успішності здобувачів освіти буде залежати від рівня їх мотивації до пізнання нового та до навчання. Мотивація стає рушійною силою для досягнення цілей, реалізації планів та задумів та коригування свого відношення до навчального процесу. Наявність високого рівня мотивації досягнення успіху зумовлюватиме в здобувачів освіти високий рівень розвитку відповідальності, наполегливості, бажання саморозвитку та самовдосконалення. Питання самопідготовки до навчальних занять також можна розглядати крізь призму мотивації до навчання. На даний період розвитку суспільства, все більшого запиту набуває дистанційне навчання, а тому, вміння студента якісно здійснити самопідготовку до заняття є важливим моментом його майбутньої успішності в професійній діяльності [23].

Є також поняття стилю навчання як для самого здобувача освіти та стилю викладання для фігури викладача. Ці два моменти є важливими в майбутньому процесі реалізації себе в кар'єрі. Здобувача освіти важливо не примушувати до

навчання, а навпаки заохочувати та стимулювати. Слід робити акцент навіть на найменших успіхах в навчальному процесі. Без прагнення до навчання курсант буде постійно обтяжений обов'язком та не зможе усвідомити своїх справжніх задатків та бажань щодо майбутньої професії.

Ще однією умовою професійної самореалізації курсантів є формування їх професійної ідентичності. Це проявляється в усвідомленні себе частинкою певного «професійного світу», у сприйнятті себе як професіонала в певній галузі діяльності [16, с. 51-59].

Якщо розглядати процес оцінювання навчальних здобутків курсантів – то це лише частково та не в повній мірі відображає якість засвоєння ними знань, оскільки найкраще відображення рівня здобутих знань можливе лише під час виконання практичних завдань та в умовах найбільш наближених до професійних. В оцінках успішності якісно відображується лише часткове, не диференційне вираження цього процесу і його результатів. Попри те є необхідною спеціальна система психологічного супроводу процесу професійного становлення особистості кожного здобувача освіти.

Надзвичайно затребуваними, в процесі здійснення психологічного супроводу процесу професійного самовизначення, є саме кваліфіковані психологи та викладачі. Саме дані спеціалісти повинні мати ґрунтовні знання щодо особливостей процесу самореалізації в професійній сфері та вміти своєчасно надати допомогу здобувачам освіти чи курсантам. Адміністрація закладу освіти повинна складати щорічний план щодо професійного саморозвитку здобувачів освіти [25].

Розглянемо більш детально самоствавлення курсантів та здобувачів освіти до власної особистості та розуміння себе в професії загалом. Рівень самооцінки може здійснювати вплив на формування рівня домагань в особистості курсанта. Відповідно до цього, рівень домагань вже в свою чергу напряду впливає на успішність всього процесу професійного самовизначення курсантів. Якщо людина володіє високою самооцінкою – то вона, швидше за все, здатна об'єктивно оцінити свої переваги та недоліки і як наслідок її самооцінка стає



адекватною. Курсантам із заниженою самооцінкою притаманні певні комплекси та занижений рівень домагань, що перешкоджає процесу саморозвитку загалом. В сучасних умовах розвитку ринку праці важливо постійно залишатись конкурентоспроможним фахівцем, а низька самооцінка може призупинити чи утруднити даний процес підвищення конкурентоспроможності.

Саме важливим моментом в даному аспекті вивчення особистісної та професійної самореалізації є дослідження тих чинників, котрі негативно впливають на дані процеси. Сюди можна віднести: негативний досвід попередньої самореалізації, вплив зовнішніх чинників, відсутність відповідних знань, вмінь та навичок, відсутність можливості навчання на обраному факультеті, неспівпадіння можливостей та запитів особистості [27, 30].

В онтогенезі самореалізація особистості розуміється як найвища з можливих шаблів розвитку людини. Особистісна та професійна самореалізація пов'язана з найбільш повним застосуванням всіх своїх ресурсів, можливостей та сил в контексті життя особистості. Важливим моментом є формування життєвої мети та використання всіх своїх ресурсів для її досягнення. В процесі досягнення життєвої цілі людина може досить часто зустрічатись із проблемними моментами, а саме кризами та фрустраційними переживаннями.

Вчений та психолог К.Г. Юнг розглядав прагнення до самореалізації як бажання стати сенсом для себе самого, об'єднання з власною самістю. Е. Фром наголошував на сенсі людського буття, а самореалізація є його проявом як в особистісному так і професійному аспекті. А. Маслоу в своїй піраміді потреб людини виділяв самореалізацію, як саму вищу потребу людської істоти загалом.

В радянській та російській психології негативні ефекти процесу самореалізації пов'язуються з різними видами кризи смисловтрати (К. Абульханова-Славська, 1991; Б. Братусь, 1988; Ф. Василюк, 1984; Д. Леонтьєв, 2007; С. Рубінштейн, 1973) [12, с. 127-131]. Аналіз праць цих дослідників наводить на висновок про те, що навіть успішне самоздійснення людини на її

життєвому шляху може мати сукупність таких негативних наслідків та ефектів: вікової кризи розвитку, суму, апатії, розпачу, депресії та інших негативних емоційних станів. Проте, дане твердження, в якому описано, що в процесі онтогенезу головним завданням є повний особистісний та професійний саморозвиток людини, не знайшло свого експериментального підтвердження [1].

Відтак саме низький рівень особистісної реалізованості пов'язаний із характеристиками успішності суб'єктного самоздійснення людини в онтогенезі (відповідальністю, смыслом життя, психічним благополуччям, рівнем самоактуалізації, задоволеністю життям, конструктивною суб'єктивною картиною життя) та психічними особливостями, що забезпечують подолання життєвих труднощів (життєстійкістю, толерантністю до невизначеності, креативним потенціалом, здатністю до конструктивного копінгу) [31].

Розглянемо більш детально можливі фактори особистісної реалізованості. До них належать наступні:

- рівень фрустраційної толерантності щодо можливих невдач у професійному саморозвитку;
- особливості переживання криз розвитку;
- низька оцінка професійних результатів в минулому;
- труднощі в процесі виокремлення мети діяльності;
- рівень активності та енергійності;
- вміння планувати свої досягнення;
- вміння сприймати невдачі та досягнення;
- рівень відчуття власного особистісного потенціалу та ресурсів до розвитку;
- наявність життєвих перспектив щодо розвитку та кар'єрного росту[6]:
- «ретроспектива» (вимір минулого) описує уявлення людини про низький рівень досягнення життєвого успіху, неповне використання особистісних ресурсів, неефективність життєвого планування у минулому, низький рівень активності та енергійності у реалізації

запланованого, незадоволення від процесу та вже наявних результатів самореалізації;

- «теперішній період життя» описує уявлення щодо не насиченості теперішнього життя важливими та цінними моментами;
- «перспектива» (вимір майбутнього). Рівень оцінки людиною можливих майбутніх невдач та досягнень [29].

Професійне майбутнє, котре особистість уявляє для себе як можливий варіант майбутнього має для виконання кілька функцій: регуляція всіх життєвих виборів особистості, вибір поведінкових патернів, вибір певного вектора поведінки в професійній сфері [20].

Відтак, основною характеристикою професійної перспективи стають кар'єрні домагання, які ставить перед собою особистість. Саме в професійних домаганнях втілюється той рівень кар'єрних досягнень та перебування в соціумі, якого людина прагне досягти в майбутньому. Як відзначає К. Абульханова-Славська, домагання особистості скеровують її в тому руслі, в якому вона може досягти максимальний рівень комфорту та благополуччя [1]. Проте, всупереч такому базовому характеру, поняття життєвих домагань та їх роль в процесі самореалізації, в тому числі й професійної є ще дос не достатньо вивченими та описаними.

В психологічній літературі рівень домагань класично прописують, як: 1) рівень складності, досягнення якого є кінцевою метою всіх майбутніх дій людини; 2) вибір суб'єктом мети наступної дії, котра формується в результаті переживання успіху або невдачі низки попередніх дій; 3) бажаний рівень самооцінки особистості [26].

Першопочатковим терміном в вищезгаданій концепції був саме «рівень домагань», котрий увійшов у вжиток після низки після серії експериментів таких вчених, як: К. Левін, Т. Дембо, Ф. Хоппе. В працях Ф. Хоппе, де даний термін ілюструється як: розвиток домагань особистості в залежності щодо результатів попередньої діяльності людини. Іншими словами це певна

сукупність очікувань людини та сприйняття себе як суб'єкта професійної діяльності [22, с. 58-61].

Ф. Хоппе також ілюструє відмежування двох понять: рівень домагань та рівень завдань. Рівень завдань пояснюється автором, як зовнішній феномен, який не залежить від індивідуально-психологічних особливостей особистості. Рівень домагань вже є тим поняттям, яке розглядається як щось внутрішнє, що коригується лише самою особистістю [20].

Експериментально було доведено, що рівень домагань володіє надзвичайно складною структурою детермінації. Відтак К. Левін спробував розподілити детермінанти рівня домагань на ситуаційні (тимчасові) та стабільніші, а саме: соціально-психологічні та особистісні. До стабільних детермінант К. Левін залучає культурні фактори, групові норми та аперцептивне сприйняття людиною подій на основі здобуття нею минулого досвіду [7].

Дане пояснення спричинило появу в парадигмі зарубіжної психології численних досліджень та праць, котрі мали на меті глибинне вивчення соціально-психологічних детермінантів формування рівня домагань в особистості. Важливо зазначити, що центральне місце в даних дослідженнях займають кар'єрні домагання особистості.

В психологічній літературі розглядається рівень домагань в його взаємозв'язку з мотивацією особистості. У вітчизняній психологічній науці вивчення цього феномена були започатковані раніше, ніж в психологій науці на Заході. Цими питаннями займалися вчені: Б. Ананьєв, В. Мясіщев, В. Мерлін, Є. Серебрякова, Н. Коломінський. Дані вчені звертали увагу на цю феноменологію, описуючи всі її особливості. В. Мясіщевим зазначив, що рівень домагань є тим результатом, який на думку самої особистості, має її задовільнити, як кінцевий результат діяльності [9].

В. Мерлін стверджує, що важливе значення посідають саме соціальні чинники формування рівня домагань в особистості курсанта. В однакових видах професійної діяльності можуть бути застосовані різноманітні види

домагань саме через те, що в різних сферах діяльності наявні різноманітні норми, вимоги до кандидата на посаду, різні професіограми для працівника. Мають вплив також: посада, кваліфікація працівника, рівень його затребованості як спеціаліста та конкурентоспроможності. В. Мерлін також висунув думку про те, що рівень домагань людини ілюструє той ступінь оцінки її заслуг, котрий вона сама потребує, щоб бути максимально благополучною та задоволеною.

Надалі вивчення рівня домагань проводились за межами будь-яких лабораторій та зазначалось в контексті дослідження мотиваційної основи поведінки людини, а саме в навчальній діяльності. Такі дослідження проводились вченими: Р. Вайсманом, В. Гербачевським, Ю. Орловим, Т. Юферовим, А. Ліпкіним, В. Бутовською, Г. Красневською. Немовим, Ю. Синягіном [17].

Ю. Орлов експериментально довів те, що пізнавальна потреба в здобувачів освіти щодо процесу отримання ними освіти є не достатньо важливою для того, щоб орієнтуватись лише на неї в процесі професійної самореалізації. Р. Немов і Ю. Синягін ствержували про те, що є певний зв'язок між рівнем домагань особистості та її психологічним благополуччям. Вчені провели вивчення впливу рівня домагань на ефективність трудової діяльності та отримали позитивні результати [30].

В 1990-ті роки вітчизняні психологи та педагоги поширюють сферу даного феномену щодо професійного життя особистості та здійснюють початок вивчення мотивів прагнення до соціального успіху (М. Кубишкіна), а також вивчення ролі мотивації досягнення в успішності професійної діяльності працівників державних структур (О. Козієвська), психолого-педагогічних умов формування і розвитку мотивації професійного зростання працівників державних структур (П. Долгов) [29].

Отже, професійна самореалізація особистості залежить від багатьох чинників. В процесі професійного становлення особистості важливе місце посідають два напрямки розвитку: становлення особистості в контексті її

вікових та індивідуально-психологічних особливостей розвитку та формування особистості професіонала під впливом викладачів, соціуму та закладу освіти загалом. Саме ці аспекти матимуть місце в процесі подальшої професійної самореалізації курсантів. Особливості самоствавлення до себе як професіонала в майбутньому формуються в процесі здобуття курсантами відповідних знань, вмінь та навичок. В разі успішності процесу навчання формується позитивне самовствавлення, що впливає на подальшу успішну професійну самореалізацію.

### **1.3. Аналіз особливостей та векторів розвитку професійного самовизначення курсантів**

В професійному самовизначенні людина поєднує узагальнені уявлення про професійну діяльність загалом та про саму себе, визначаючи власний сенс майбутньої діяльності. Професійне самовизначення не є лише запитом до самосвідомості та не має на меті лише усвідомлення себе, але й здатність до співвіднесення того, що хоче людина, що вона може і що від неї вимагається професійною діяльністю [30]. Рівень потреби у професійному самовизначенні є залежним від рівня розвитку зовнішнього соціуму, системи взаємовідносин, в котрих себе проявляє конкретна особистість, від рівня сформованості зрілості особистості, психологічної готовності до певної роботи та мотиваційного базису. Крім потреби у самовизначенні, необхідно також мати здібності до самоаналізу, володіти прийомами включення у професійний контекст [31]. Основною особливістю професійного самовизначення є унікальне поєднання особистісних характеристик та можливостей та професійних якостей, які вимагає професійна діяльність, а також усвідомлення себе в даній професійній діяльності та трансформація людини в особистість професіонала [6]. Обираючи той чи інший вид діяльності в контексті професійної сфери, людина самореалізовується крізь призму даної професії. Працюючи на певній посаді та виконуючи певний вид роботи особистість починає ідентифікувати себе з даною діяльністю загалом та свою роллю в ній [10].

Професійно-управлінське самовизначення може сформуватись як у здобувача освіти-початківця, так й у керівника, який уже кілька років працює в сфері управління. Працівник, який є професійно самовизначеним, надалі може розвивати себе, а може й видозмінити напрям власного розвитку в контексті професії чи зазнати професійної кризи. Виходячи із цього, доцільно зазначити можливі вектори професійного самовизначення курсанта [22, с. 58-61]:

- успішний напрям професійного самовизначення курсанта чи здобувача освіти із постійним підвищенням кваліфікації, саморозвитком та покращення й актуалізація самого себе в професії як майстра своєї справи.

- Професійне самовизначення як сформоване новоутворення, проте без подальшого вдосконалення та саморозвитку. Курсант усвідомлює те, що він обрав правильний майбутній напрям розвитку в контексті професії та певною мірою перестає робити зусилля для подальшого розвитку.

- Професійне самовизначення, яке змінило свій вектор розвитку. Коли працівник самовизначився в своїй діяльності, працював кілька років на певній посаді, проте надалі змінив власні професійні вподобання та перейшов на інше місце роботи із зміною займаної ним посади: менеджер, працівник державних структур, приватний підприємець та можливі інші варіанти роботи. Відповідно до даного напрямку можна віднести зміну праці в контексті власної професійної діяльності щодо різноманітних сфер зайнятості.

- Настання професійної кризи. В даному випадку відбувається призупинка розвитку професійного самовизначення курсанта чи здобувача освіти загалом. Інколи настає розчарування, фрустрація, деформація в своїй професійній сфері та психічне і емоційне вигорання.

- Професійне самовизначення із значними пробами та зміною напрямків саморозвитку курсанта чи працівника в професійній діяльності. Після формування професійного самовизначення працівник проходить етап адаптації на новому робочому місці. Даний процес може відбутись як успішно так й не успішно, саме тому він є поштовхом до вдосконалення або зупинки саморозвитку. Також досить часто курсант може усвідомлювати бажання

працювати в управлінській сфері поряд із нестачою можливостей чи задатків для цього. Виходячи з даного аспекту, професійне самовизначення може як набувати ознак акселерації, так й ознак стагнації [25].

В контексті розгляду проблематики професійного самовизначення як виду діяльності з поєднання праці людини та її активності в єдину систему всіх можливих варіантів прояву активності особистістю. Саме тому професійне самовизначення є чинником майбутнього професійного розвитку особистості і якість проходження цього самовизначення впливатиме в подальшому на успішність в кар'єрі та кар'єрному просуванню для працівника. Л.І.Божович вказує на те, що в період старшого шкільного віку, на базисі того, що виникає новоутворення у виді мотивації до саморозвитку, в школяра виникають зміни в векторах поведінки то мотиваційних досягнень загалом [1]. Даний аспект знаходить своє відображення у впорядкуванні та об'єднанні всієї сукупності світоглядних компонентів особистісної підструктури майбутніх курсантів. Новоутворення в системі мотиваційного базису характеризуються направленістю на соціальний розвиток та комунікацію з іншими [29]. Важливо згадати і те, що в цьому віці відбувається формування стійкої системи цінностей. Якщо ж розглядати мотиваційний базис дитини шкільного віку (в контекст передумови формування зачатків професійного самовизначення) – то важливо зазначити, що основний мотив, котрий проявляється в контексті гармонійного розвитку дитини даного вікового періоду – це мотив досягнення успіху. Попри те, інколи можна виокремити і мотив уникнення невдачі. Дитина починає розуміти причини тої чи ншої поведінки, аналізувати для себе її правильність. Рівень схвальності поведінки дитини від дорослого здійснює вагомий вплив на те, які цінності у неї сформуються в подальшому. В створенні базисної основи саме для формування відповідних індивідуально-психологічних якостей особистості важливу роль відіграє те середовище, в якому перебуває індивід. Тут мається на думці все те, що є навколо дитини: люди, середовище, країна. Виходячи з цього основною метою для даного середовища має бути створення таких умов, за яких дитина змогла б



якнайкраще розвинути всі свої таланти, ресурси, досягнути самореалізації та становлення.

В.І. Журавльов зазначав, що середовище, котре оточує школяра поза межами навчального закладу є досить впливовим для нього в аспекті майбутнього вибору професії. Зовнішнє середовище є тим місцем, де індивід може отримати для себе всю необхідну йому інформацію. Пізніше дана отримана інформацію чинить вплив на професійне самовизначення. Саме тут роль вчителів, викладачів є малопомітною, через те, що вони не можуть вплинути потрібним чином на це зовнішнє середовище [10].

Відтак, важлива роль в процесі професійного самовизначення належить тим інтересам, які сформувались в школяра чи здобувача освіти. Буває ситуація, коли здобувач освіти вже обрав для себе відповідний напрямок чи профіль навчання, але процес його самовизначення ще продовжується – тому може відбутись зміна інтересів та прихильностей щодо майбутньої роботи і професії загалом [20]. Престижність професії також чинить вплив на самовизначення студентів. Обираючи для себе професію, вони детально вивчають ринок праці та ті професіях, котрі є більш популярними чи більш оплачуваними.

Важливим для курсанта чи здобувача освіти є своєчасне отримання інформації щодо видів професій та їх особливостей. Не менш важливим для них є отримання інформації щодо власних індивідуально-психологічних характеристик: схильностей щодо певних видів професій, своїх здібностей, знань, вмінь, власних можливостей. Вся ця інформація може бути отримана як результат проходження якісної професійної діагностики кваліфікованим психологом. Відтак, ще одним джерелом самовизначення в просторі професій є можливості та задатки щодо певного виду професії. Для особистості студента важливим є своєчасне отримання інформації про рівень своїх задатків до того чи іншого виду діяльності [6].

Виходячи із цього зазначимо основні джерела та детермінанти розвитку професійного самовизначення курсанта. Особистісні характеристики:

- Особливості виховання, впливу батьків на формування професійного самовизначення. Особистісні риси: впевність в собі, емоційна стійкість, фрустраційна толерантність, врівноваженість, сміливість, самостійність, наполегливість, відповідальність, контактність, тактовність [2].

- Вплив оточення на формування міжособистісних патернів взаємодії та комунікативного потенціалу.

- Особистісна зрілість [3].

- Поінформованість про перспективи та особливості майбутньої професійної діяльності і власні задатки й можливості щодо зайняття відповідної посади [76].

Розглянемо і професійні характеристики:

- Наявність потенціалу до виконання майбутньої професійної діяльності, вміння приймати професійні рішення.

- Психологічна готовність до роботи у відповідній сфері загалом.

- Кар'єрні орієнтації на дану професійну діяльність.

- Наявність здібностей, знань, вмінь та навичок [4, с. 90-97].

Таким чином, основними детермінантами та джерелами розвитку професійного самовизначення є: особливості виховання, отримана освіта, сторонні впливи, наявність задатків щодо професійної діяльності, індивідуально-психологічні якості особистості та кар'єрні орієнтації щодо майбутньої діяльності.

Отже, можна зробити висновок про те, що професійне самовизначення володіє низкою особливостей, основною із яких є унікальне поєднання особистісних та професійних рис у курсанта та здобувача освіти, а також здатністю до роботи на відповідній посаді. В контексті формування професійного самовизначення, воно може набувати різних векторів свого розвитку: від пришвидшеного розвитку, професійного росту та здобуття професійної майстерності до переживання професійної кризи, появи ознак дауншифтингу та зупинки професійного саморозвитку.

## Висновок до РОЗДІЛУ I

Самореалізація особистості розглядається як ґрунтовне прагнення людини до повномасштабної реалізації всіх своїх внутрішніх ресурсів на основі вияву креативності та реалізації творчого потенціалу. Базові потреби формують якісну активність особистості, котра направляє всю діяльність людини в конструктивне русло. Ініціативність та активна поведінка стає частиною життєвого стилю особистості. Дана активністю визначає тенденцію життєдіяльності та творчої активності

Отже, професійна самореалізація особистості залежить від багатьох чинників. В процесі професійного становлення особистості важливе місце посідають два напрямки розвитку: становлення особистості в контексті її вікових та індивідуально-психологічних особливостей розвитку та формування особистості професіонала під впливом викладачів, соціуму та закладу освіти загалом. Саме ці аспекти матимуть місце в процесі подальшої професійної самореалізації курсантів. Особливості самоставлення до себе як професіонала в майбутньому формуються в процесі здобуття курсантами відповідних знань, вмінь та навичок. В разі успішності процесу навчання формується позитивне самовставлення, що впливає на подальшу успішну професійну самореалізацію.

Основними детермінантами та джерелами розвитку професійного самовизначення є: особливості виховання, освіта, сторонні впливи, наявність задатків щодо професійної діяльності, індивідуально-психологічні якості особистості та кар'єрні орієнтації щодо управлінської діяльності. Професійне самовизначення володіє низкою особливостей, основною із яких є унікальне поєднання особистісних та професійних рис у курсанта та здобувача освіти, а також здатністю до роботи на відповідній посаді.

## РОЗДІЛ II. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПОКАЗНИКІВ САМОРЕАЛІЗАЦІЇ КУРСАНТІВ

### 2.1. Характеристика методик та вибірки дослідження

Для послідовності у проведенні дослідження сформульовані наступні завдання:

- 1 Сформулювати мету, вибірку та базу для проведення емпіричного дослідження.
- 2 Виокремити методики, котрі будуть застосовані у дослідженні та здійснити їх опис.
- 3 Провести опрацювання отриманих даних дослідження.
- 4 Провести якісний та кількісний аналіз отриманих результатів дослідження.

Мета проведеного емпіричного дослідження полягала у вивченні показників самореалізації у курсантів. Базою проведення емпіричного дослідження був навчальний заклад – ЛДУБЖД (Львівський державний університет безпеки життєдіяльності). Виходячи з теми курсового дослідження, відповідно у вибірку входили саме курсанти даного університету.

Вибірка становила 44 особи, із них 9 осіб жіночої статі та 35 осіб чоловічої статі. З метою проведення більш глибокого дослідження, було обрано для участі в опитуванні курсантів двох різних вікових груп – двох різних курсів: курсанти першого курсу (віком від 16 до 18 років) та курсанти другого курсу (віком від 19 до 24 років).

Для реалізації поставленої мети були використані такі психодіагностичні методики: методика «Визначення рівня самоактуалізації особистості» (опитувальник САМОАЛ), методика «Шкали психологічного благополуччя», методика визначення загальної самооцінки особистості.

Гіпотези дослідження:

1. Між показниками самореалізації курсантів та їх самооцінкою існує взаємозв'язок.

2. Існує відмінність щодо особливостей прояву показників самореалізації у курсантів різного віку.

3. Психологічне благополуччя є показником самореалізації курсантів.

Розглянемо більш детально кожен із обраних методик для проведення дослідження. Методика «Визначення рівня самоактуалізації особистості» (опитувальник САМОАЛ). Першу спробу виміряти рівень самоактуалізації здійснила учениця А. Маслоу Еверетт Шострем, яка опублікувала в 1963 році опитувач POI (Personal Orientation Inventory). В нього ввійшли дві основні шкали особистісної орієнтації: перша (тимчасова), яка показує на скільки людина схильна жити в теперішньому часі, не відкладаючи це на майбутнє і не намагаючись повернутись в минуле, і друга (опори чи підтримки), яка вимірює здатність особистості спиратися на себе, а не на очікування або оцінки інших людей. Крім того, ще було 10 додаткових шкал, які вимірювали такі якості, як самоповага, спонтанність, здатність до творчості, буттєві цінності, позитивність поглядів на природу людини. Перший варіант САМОАЛ створювався в 1983-1994 р.р. і в його стандартизації та валідації взяв участь психолог О. В. Лазукін. У методиці пропонується 100 тверджень та можливість відбору однієї із двох запропонованих варіантів відповідей. Отримані бали співставляються із ключем методики. У методиці запропоновані наступні шкали.

- Шкала орієнтації в часі показує, наскільки людина живе сьогодні, не відкладаючи своє життя «на потім» і не намагаючись знайти порятунок у минулому. Високий результат характерний для осіб, що добре розуміють екзистенціальну цінність життя «тут і тепер», здатних насолоджуватися актуальним моментом, не порівнюючи його з минулими втіхами і не знецінюючи очікуванням майбутніх успіхів. Низький результат показують люди, невротично заглиблені в минулі переживання, з завищеним прагненням до досягнень, підозрілі і невпевнені у собі.

- Шкала цінностей. Високий бал за цією шкалою свідчить, що людина поділяє цінності особи, яка самоактуалізується, до їх числа Абрахам Маслоу відносив такі, як істина, добро, краса, цілісність, відсутність роздвоєності,

життєвість, унікальність, досконалість, досягнення, справедливість, порядок, простота, легкість без зусиль, гра, самодостатність. Перевага цих цінностей вказує на прагнення до гармонійного буття і здорових стосунків з людьми, далеке від бажання маніпулювати ними в своїх інтересах.

- Погляд на природу людини може бути позитивним (висока оцінка) або негативним (низька). Ця шкала описує віру в людей, в могутність людських можливостей. Високий показник може інтерпретуватися як стала основа для щирих гармонійних міжособистісних стосунків, природна симпатія, довіра до людей, чесність, неупередженість, доброзичливість.

- Висока потреба в пізнанні характерна для особи, що самоактуалізується, завжди відкритій новим враженням. Ця шкала описує спроможність до миттєвого пізнання – безкорисливе бажання нового, інтерес до об'єктів, не пов'язаний прямо з задоволенням різних потреб. Таке пізнання, вважає Маслоу, точніше і ефективніше, оскільки його процес не деформується бажаннями і потягами, людина при цьому не схильна судити, оцінювати і порівнювати. Вона просто бачить те, що є, і цінує це.

- Прагнення до творчості або креативність – неодмінний атрибут самоактуалізації, яку можна назвати творчим ставленням до життя.

- Автономність, на думку більшості гуманістичних психологів, є головним критерієм психічного здоров'я особи, її цілісності і повноти. Це поняття тяжіє до таких рис, як життєвість (aliveness) і самопідтримка (self – support) у Ф. Перлза, спрямованість зсередини (inner – directed) у Д. Рисмена, зрілість (ripeness) у К. Роджерса. Особа, яка самоактуалізується автономна, незалежна і вільна, однак це не означає відчуження і самотності. В термінах Е. Фромма автономність – це позитивна "свобода для", що відрізняється від негативної «свободи від».

- Спонтанність – це якість, що випливає з упевненості в собі і довіри до навколишнього світу, властивих для людей, які є самоактуалізованими. Високий показник за шкалою спонтанності свідчить про те, що самоактуалізація стала способом життя, а не є мрією чи прагненням. Здатність

до спонтанної поведінки обмежується культурними нормами, в природному вигляді її можна спостерігати хіба що у маленьких дітей. Спонтанність співвідноситься з такими цінностями, як свобода, природність, гра, легкість без зусилля.

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

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

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

- Шкала гнучкості в спілкуванні співвідноситься з наявністю або відсутністю соціальних стереотипів, спроможністю до адекватного самовираження в спілкуванні. Високі показники свідчать про автентичну взаємодію з оточуючими, спроможність до саморозкриття. Люди з високою оцінкою за цією шкалою орієнтовані на особистісне спілкування, не схильні до фальшу або маніпуляцій, не змішують саморозкриття особи з самопредставленням – стратегією і тактикою управління створюваним

враженням. Низькі показники характерні для людей ригідних, негнучких, не впевнених у власній привабливості, в тому, що вони цікаві співрозмовнику, та спілкування з якими може приносити задоволення [2].

Методика «Шкали психологічного благополуччя» містить 84 твердження та можливість вибору міри згоди з даними твердженнями (1,2,3,4,5,6). Опрацювання результатів здійснюється шляхом співставлення отриманих балів із ключем методики за кожною шкалою. Шкала «Позитивні відносини з тими, що оточують». Високі значення. Наявність близьких, приємних, довірчих відносин з тими, що оточують. Бажання проявляти турботу про інших людей. Здібність до емпатії, любові і близькості. Уміння знаходити компроміси у взаєминах. Низькі значення. Відсутність достатньої кількості близьких, довірчих відносин. Труднощі в прояві теплоти, відвертості і турботи про інших людей. Переживання власної ізольованості і фрустрованості. Небажання йти на компроміси для підтримки важливих зв'язків з тими, що оточують. Шкала «Автономія» Високі значення. Незалежність. Здатність протистояти соціальному тиску в своїх думках і вчинках. Можливість регулювати власну поведінку і оцінювати себе, виходячи з власних стандартів. Низькі значення. Заклопотаність очікуваннями і оцінками інших. Орієнтація на думку інших людей при ухваленні важливих рішень. Нездатність протистояти соціальному тиску в думках і вчинках. Шкала «Управління середовищем» Високі значення. Відчуття упевненості і компетентності в управлінні повсякденними справами. Здатність ефективно використовувати різні життєві обставини. Уміння самому обирати і створювати умови, що задовольняють особистісним потребам і цінностям. Низькі значення. Нездатність справлятися з повсякденними справами. Відчуття неможливості зарадити або поліпшити умови свого життя. Відчуття безсилля в управлінні навколишнім світом. Шкала «Особистісне зростання» Високі значення. Відчуття безперервного саморозвитку. Відстежування власного особистісного зростання і відчуття самоудосконалення з перебігом часу. Реалізація свого потенціалу. Низькі значення. Переживання особової стагнації. Відсутність відчуття особового прогресу з часом. Нудьга і



незацікавленість життям. Відчуття нездатності засвоювати нові навички. Шкала «Цілі у житті» Високі значення. Наявність цілей і відчуття свідомості життя. Відчуття, що сьогоднішня і минула осмислені. Присутність переконань, що додають цілей життю. Низькі значення. Розмитість цілей в житті і відчуття його ритмів. Відсутність відчуття, що сьогоднішня і минула осмислено Відсутність переконань, що додають цілей життю. Шкала «Самоприйняття» Високі значення. Підтримка позитивного відношення до себе. Визнання і ухвалення всього власного особистісного розмаїття, що включає як хороші, так і погані якості. Позитивна оцінка свого минулого. Низькі значення. Незадоволеність самим собою. Розчарування у власному минулому. Стурбованість деякими рисами власної особистості, неприйняття себе. Бажання бути іншим, не таким, який є насправді [2].

Методика визначення загальної самооцінки особистості складається із 32-х суджень. Кожна відповідь кодується балами за схемою: дуже часто-4, часто - 3, іноді- 2, рідко -1, ніколи -0. Для виявлення рівня самооцінки потрібно підсумувати бали за всіма 32 судженнями. Сума балів: від 0 до 25 – свідчить про високий рівень самооцінки, за якого людина, як правило, не обтяжена «комплексом неповноцінності», правильно реагує на зауваження і рідко піддає сумніву власні дії; від 26 до 45 – свідчить про середній рівень самооцінки, коли людина рідко страждає від «комплексу неповноцінності» й лише іноді намагається підлаштуватися під думку інших; від 46 до 128 – вказує на низький рівень самооцінки, за якого людина болісно сприймає критичні зауваження на свою адресу, намагається завжди зважати на думку інших і часто страждає від «комплексу неповноцінності».

Отже, для досягнення мети і підтвердження гіпотез було обрано ряд методик. Вибірку склали курсанти ЛДУБЖД, котрі були поділені на дві групи досліджуваних на основі курсу навчання та віку (перший та четвертий курси).

## 2.2. Аналіз отриманих результатів дослідження

Опрацювавши результати дослідження, доцільно подати отримані показники. Щодо вивчення рівня самоактуалізації особистості за методикою САМОАЛ, отримані такі дані (на основі визначення середнього значення у всіх курсантів загалом), (див. табл 2.2.1.).

Таблиця 2.2.1.

**Дані щодо показників самореалізації курсантів за методикою  
САМОАЛ**

<b>Методика</b>	<b>Шкали</b>	<b>Бали</b>
«Визначення рівня самоактуалізації особистості» (опитувальник САМОАЛ)	Орієнтація в часі	8 балів
	Цінності	12 балів
	Погляд на природу людини	8 балів
	Потреба в пізнанні	<b>10 балів</b>
	Креативність	<b>15 балів</b>
	Автономність	12 балів
	Спонтанність	12 балів
	Саморозуміння	9 балів
	Аутосимпатія	12 балів
	Контактність	<b>3 бали</b>
	Гнучкість в спілкуванні	<b>5 балів</b>

За даними результатами можна зробити висновок про те, що у курсантів найвищі показники згідно шкал: потреба в пізнанні та креативності. Це свідчить про можливість прагнення курсантів до саморозвитку та наявність в них певного рівня творчого потенціалу, котрий може їм допомагати у майбутній професійній діяльності. Найнижчі бали отримано за шкалами: контактність та гнучкість в спілкуванні. Дані результати свідчать про можливу наявність труднощів в курсантів в процесі комунікації з іншими.

Розглянемо середні значення показників, котрі отримані за методикою «Шкали психологічного благополуччя» (див. табл. 2.2.2.).

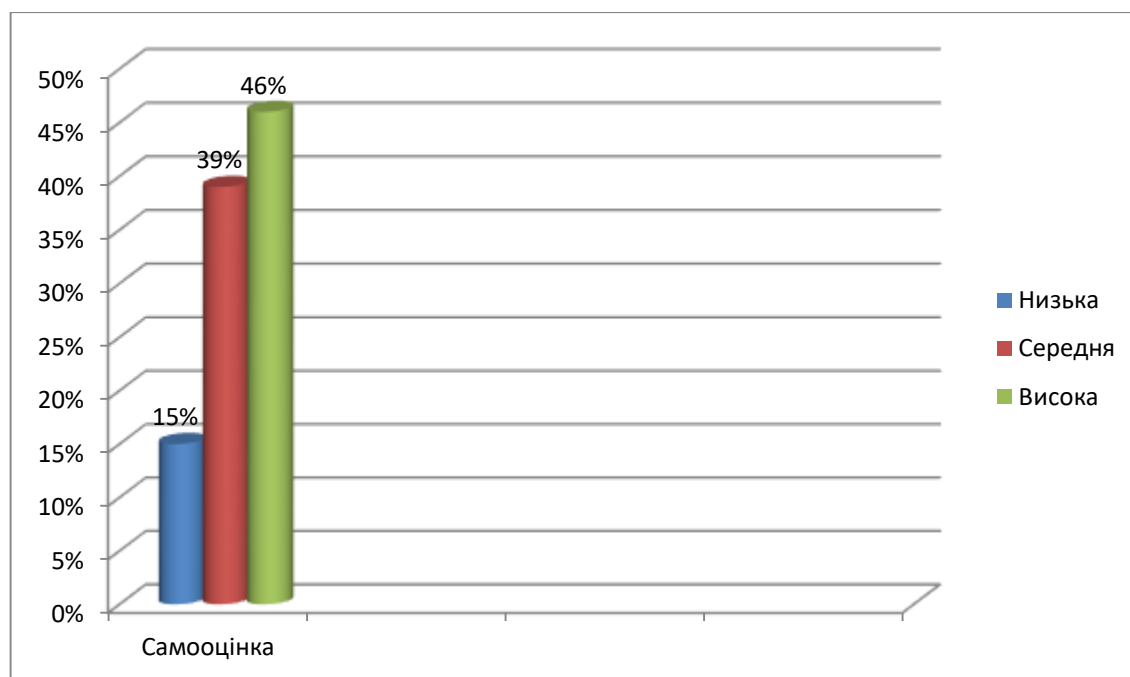
Таблиця 2.2.2.

## Дані щодо показників психологічного благополуччя в курсантів

Методика	Шкали	Бали
«Шкала психологічного благополуччя»	Позитивні стосунки	10 балів
	Автономія	<b>14 балів</b>
	Управління середовищем	12 балів
	Особистісне зростання	<b>14 балів</b>
	Цілі в житті	10 балів
	Самоприйняття	10 балів
	Психологічне благополуччя	71 бал

За отриманими показниками, можна зробити висновок про наступне. У курсантів домінуючими рисами є автономія та особистісне зростання, оскільки саме за даними шкалами отримані максимальні бали. Наявність таких якостей описує досліджуваних як самодостатніх особистостей, схильних до саморозвитку, відчуття потреби у реалізаціях власного потенціалу. Бал отриманими за шкало психологічного благополуччя також на досить високому рівні. Такі особи постійно прагнуть вдосконалювати вже наявні знання, вміння та навички.

Цікаво проілюструвати отримані дані щодо вивчення рівня самооцінки курсантів за методикою визначення загальної самооцінки особистості (див. рис. 2.2.1.)



**Рис. 2.2.1. Рівень розвитку самооцінки у курсантів**

Відтак, на даній діаграмі подано відсоткове співвідношення щодо рівнів розвитку самооцінки в курсантів. У досліджуваних курсантів домінує високий показник щодо розвитку самооцінки, надалі досить багато досліджуваних також тримали бали, що співвідноситься із середнім рівнем розвитку самооцінки та лише 15 % курсантів володіють низьким рівнем щодо власної самооцінки.

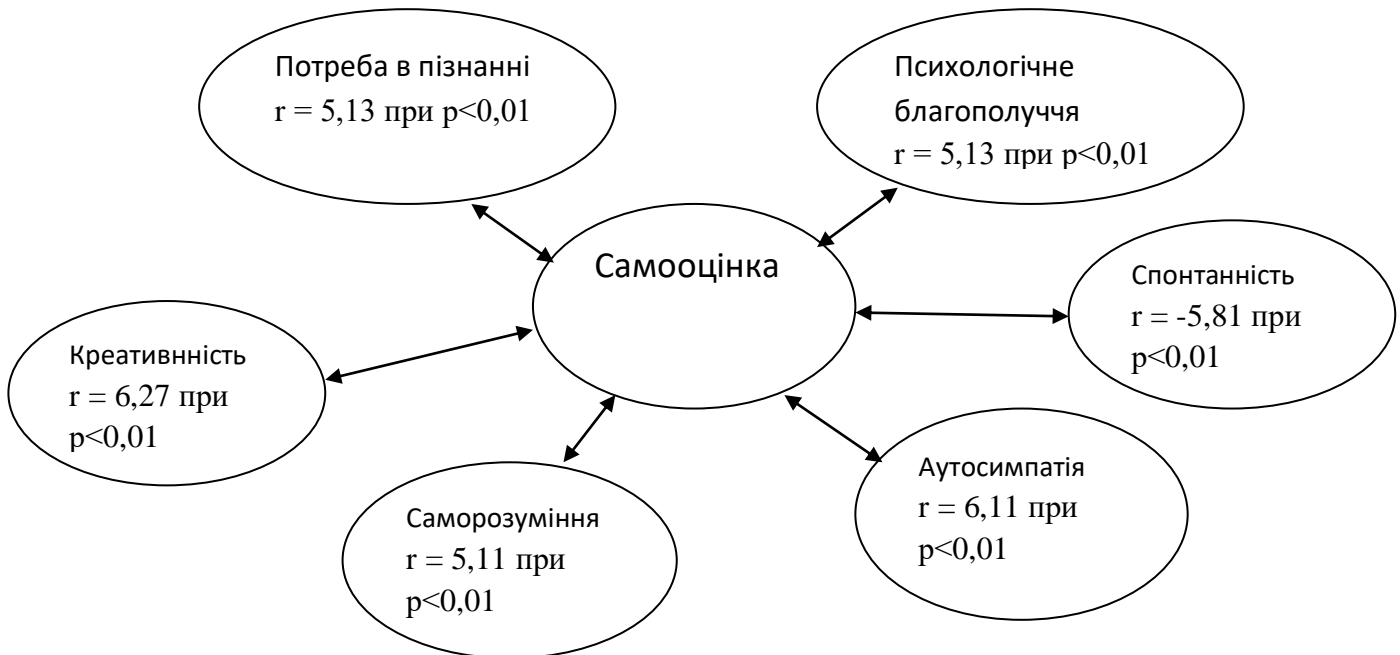
### **2.3. Кореляційний та порівняльний аналіз отриманих результатів**

Використовуючи кореляційний аналіз та порівняльний аналіз на (основі співставлення середніх значень у досліджуваних двох груп) можна здійснити перевірку гіпотез дослідження:

1. Між показниками самореалізації курсантів та їх самооцінкою існує взаємозв'язок.
2. Існує відмінність щодо особливостей прояву показників самореалізації у курсантів різного віку.
3. Психологічне благополуччя є показником самореалізації курсантів.

**Кореляційний аналіз.** Для підтвердження чи спростування гіпотез дослідження при обробці отриманих результатів доцільно застосувати

кореляційний аналіз (на основі лінійної кореляції Пірсона). За отриманими взаємозв'язками у кореляційній матриці (див. дод. В), можна зазначити наступні аспекти. Виходячи із мети емпіричного дослідження, нами складено кореляційну плеяду взаємозв'язків між самооцінкою та показниками самореалізації курсантів (див. рис. 2.3.1.).



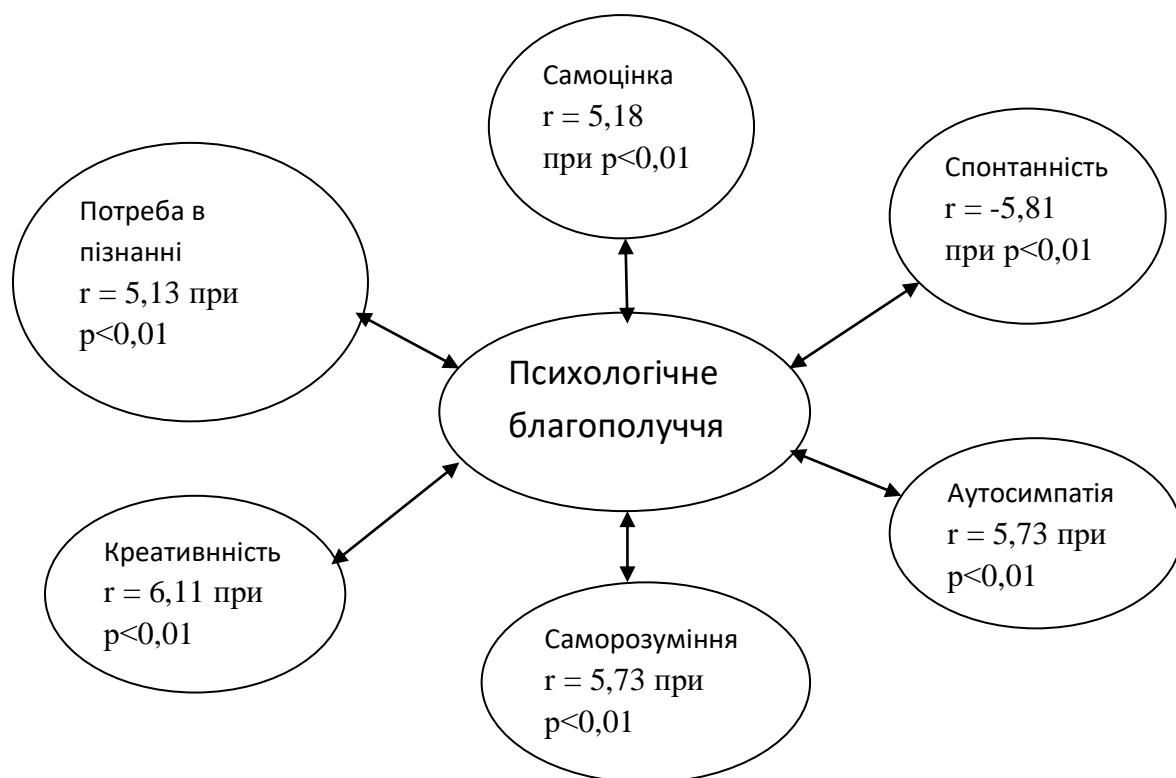
**Рис. 2.3.1. Кореляційні взаємозв'язки між самооцінкою та показниками самореалізації курсантів**

Встановлено наявність статистично значущих прямих та обернених кореляційних зв'язків між шкалами: самооцінки та потреби в пізнанні (при  $r = 5,13$  при  $p < 0,01$ ), самооцінки та креативності (при  $r = 6,27$  при  $p < 0,01$ ), самооцінки та саморозуміння (при  $r = 5,11$  при  $p < 0,01$ ), самооцінки та аутосимпатії (при  $r = 6,11$  при  $p < 0,01$ ), самооцінки та спонтанності (при  $r = -5,81$  при  $p < 0,01$ ), самооцінки та психологічного благополуччя (при  $r = 5,13$  при  $p < 0,01$ ). Доцільно пояснити отримані взаємозв'язки. Згідно прямого кореляційного взаємозв'язку між самооцінкою та психологічним благополуччям, можна прослідкувати той аспект, що при підвищенні рівня самооцінки буде також підвищуватись рівень психологічного благополуччя в особистості курсанта. І також навпаки, якщо ж рівень самооцінки буде знижуватись відповідно рівень психологічного благополуччя також знижуватиметься. Такий прямий зв'язок отримано між самооцінкою та

потребою в пізнанні, креативністю, саморозумінням та аутосимпатією. Всі ці показники будуть високими при наявності в особистості високої самооцінки. Ймовірно, що дані показники можуть бути проявами поведінки курсантів з високою самооцінкою та достатнім рівнем впевненості в собі.

Отриманий обернений кореляційний взаємозв'язок між самооцінкою та шкалою спонтанності. Даний аспект свідчить про те, що чим вищою буде самооцінка в курсанта, тим нижчими будуть показники щодо спонтанності та навпаки, якщо ж спонтанність буде проявлятися на високому рівні – то показник розвитку самооцінки буде знижуватись. Можна припустити, що людині з досить високим рівнем розвитку самооцінки не є властивою спонтанність та ситуативність у поведінкових патернах.

Цікавим постає визначення кореляційної плеяди між відчуттям психологічного благополуччя та показниками самореалізації (див. рис. 2.3.2.).



**Рис. 2.3.2. Кореляційні взаємозв'язки між відчуттям психологічного благополуччя та показниками самореалізації в курсантів**

Встановлено наявність статистично значущих прямих та обернених кореляційних взаємозв'язків між шкалами: психологічного благополуччя та

потребою в пізнанні (при  $r = 5,13$  при  $p < 0,01$ ), психологічного благополуччя та креативністю (при  $r = 6,11$  при  $p < 0,01$ ), психологічного благополуччя та саморозумінням (при  $r = 5,73$  при  $p < 0,01$ ), психологічного благополуччя та аутосимпатією (при  $r = 5,73$  при  $p < 0,01$ ), психологічного благополуччя та спонтанністю (при  $r = -5,81$  при  $p < 0,01$ ), психологічного благополуччя та самооцінкою (при  $r = 5,18$  при  $p < 0,01$ ). Згідно отриманих даних, можна зазначити наступне. Відповідно до прямих взаємозв'язків між психологічним благополуччям та самооцінкою, аутосимпатією, саморозумінням, креативністю та потребою в пізнанні можна розуміти траєкторію щодо підвищення та зниження цих показників в їх співвідношенні. Якщо в курсанта наявний високий рівень розвитку психологічного благополуччя то всі показники самореалізації, котрі перелічені вище, окрім спонтанності, також будуть на високому рівні розвитку і навпаки при їх зниженні, знижуватиметься показник психологічного благополуччя.

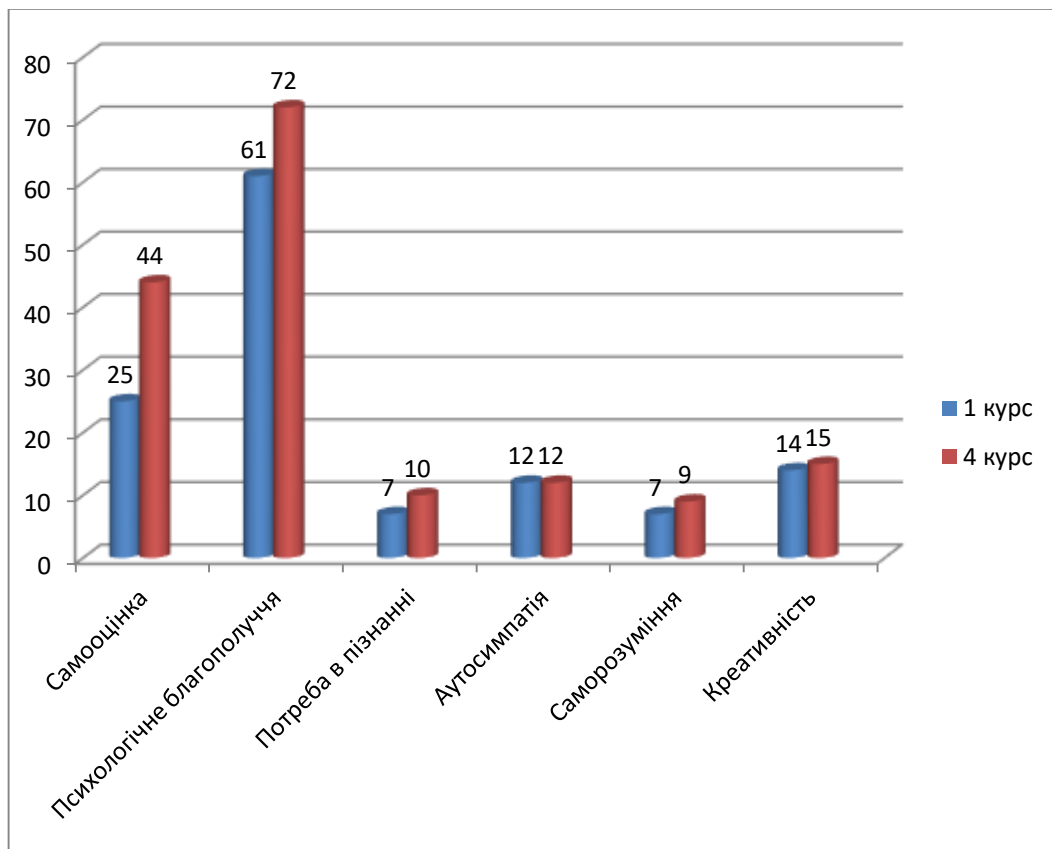
Обернений взаємозв'язок отриманий між психологічним благополуччям та спонтанністю, що свідчить про можливість підвищення одного показника та зниження іншого і навпаки. Важливо зазначити, що дана кореляційна плеяда та отримані в ній взаємозв'язки співвідносяться із плеядою щодо самооцінки.

Відтак важливо зазначити, що отримані кореляційні взаємозв'язки між різними параметрами співвідносяться у двох кореляційних плеядах. При наявності в курсантів високих показників щодо психологічного благополуччя та високої самооцінки – показники самореалізації є високими також і навпаки при зниженні відчуття психологічного благополуччя, зниженні самооцінки будуть знижуватись показники самореалізації. Виходячи з цього, гіпотези нашого дослідження (про те, що між показниками самореалізації курсантів та їх самооцінкою існує взаємозв'язок та про те, що психологічне благополуччя є показником самореалізації курсантів) частково підтвердились.

**Порівняльний аналіз** (на основі порівняння середніх значень). Для співставлення отриманих результатів дослідження у курсантів двох груп: курсанти першого курсу: 20 осіб (віком від 16 до 18 років) та курсанти

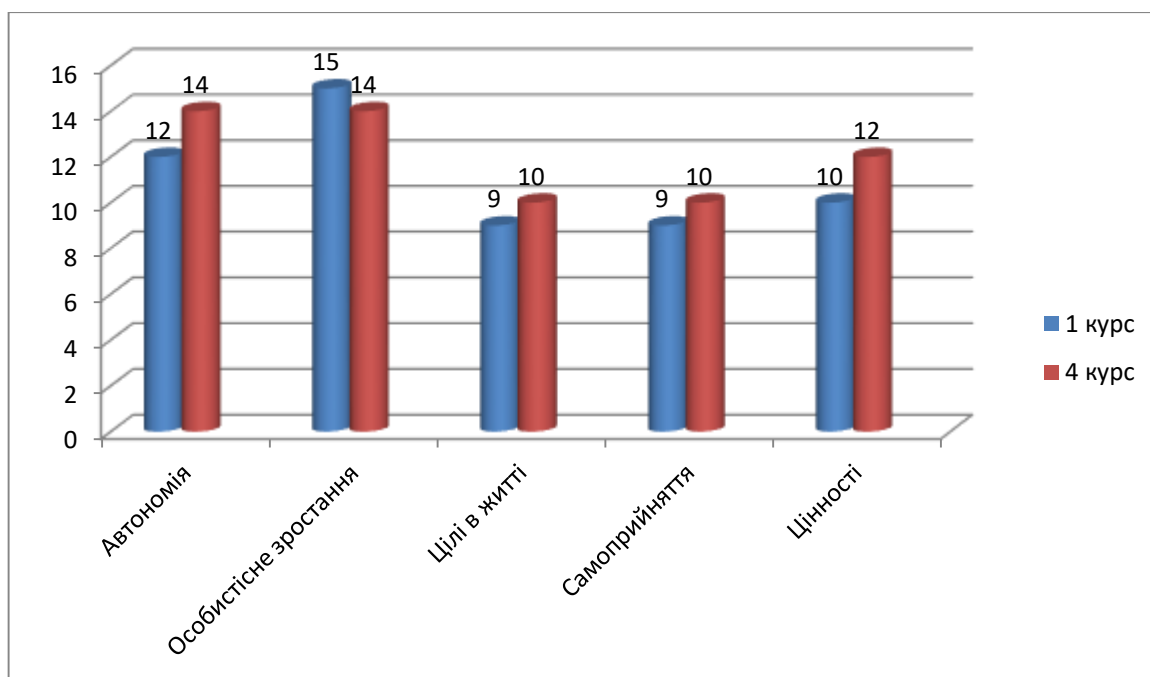
четвертого курсу: 22 особи (віком від 19 до 24 років) нами визначені середні показники за кожною із шкал обраних методик.

Розглянемо співвідношення отриманих даних щодо вивчення самооцінки, психологічного благополуччя та основних показників самореалізації, за котрими встановлено відмінність у двох група досліджуваних курсантів. Результати для зручності проілюстровано у двох рисунках (див. рис. 2.3.3. та рис. 2.3.4.).



**Рис. 2.3.3. Співвідношення даних щодо показників самореалізації, самооцінки та психологічного благополуччя у курсантів двох груп: 1-го та 4-го курсів (частина 1)**





**Рис. 2.3.4. Співвідношення даних щодо показників самореалізації, самооцінки та психологічного благополуччя у курсантів двох груп: 1-го та 4-го курсів (частина 2)**

Відтак, отримавши ілюстрацію співвідношення даних у курсантів двох груп, можна зауважити, що відмінності спостерігаються щодо рівня прояву самооцінки, психологічного благополуччя, потреби в пізнанні, саморозумінні, креативності, автономії, особистісному зростанні та цінностей. Відповідно в курсантів, котрі навчаються на першому курсі вищі показники спостерігаються лише по шкалі особистісного зростання, що може свідчити про наявність в таких курсантів високих амбіцій щодо майбутньої професії та навчання. У курсантів четвертого курсу вищі дані щодо всіх інших показників самореалізації, а також щодо самооцінки (бали згідно інтерпретації методики) та психологічного благополуччя. За отриманими відмінностями у двох групах досліджуваних курсантів, можна стверджувати про те, що одна з гіпотез дослідження (існує відмінність щодо особливостей прояву показників самореалізації у курсантів різного віку) підтвердилась.

Отже, нами проведений аналіз отриманих результатів дослідження показників самореалізації курсантів на основі використання визначення середнього значення та кореляційного аналізу (лінійної кореляції Пірсона).

## 2.4. Методичні рекомендації щодо психологічного супроводу курсантів в процесі їх самореалізації

Розглянемо самореалізацію курсантів в контексті професійного самовизначення та саморозвитку, як частини загальної самореалізації особистості. Якісне самовизначення в професійній сфері важко пройти без належного конструктивного психологічного супроводження. Психолог, котрий працює в закладі освіти має в своїх повноваженнях здійснення саме такого супроводу. Саме тому він бере участь в процесі підготовки здобувачів освіти до професійного самовизначення, шляхом надання їм необхідної інформації, супроводу, діагностичної та консультаційної допомоги. Виходячи з цього, саме психолог в даних закладах є тою основною фігурою, котра може забезпечити якісний процес самовизначення курсантів.

Розглянемо базові етапи психологічного супроводження профільного навчання курсантів:

1. Професійна орієнтація.
2. Професійна діагностика.
3. Консультації щодо питань вибору професії.
4. Допомога в процесі професійної адаптації.
5. Проведення професійного відбору.
6. Надання професійної інформації.
7. Професійне самовизначення.

**Профорієнтація** – комплекс методів, котрі є спрямованими на вияв індивідуально-особистісних якостей людини для того, щоб надати якісну допомогу в процесі вибору професії, котра б найбільш точно відповідала індивідуальним особливостям особистості.

**Діагностика професійних схильностей** має на меті виявлення професійних інтересів та схильностей у студентів та здатність людини працювати в тій чи іншій сфері. Також дана діагностика виявляє найбільш притаманну сферу професійної діяльності для людини.

**Консультація з питань профорієнтації є певним набором** науково-організованих і обґрунтованих дій з метою надання кваліфікованої психологічної допомоги для здобувачів освіти, котрі вагаються з вибором професії. Такі консультації можуть бути надані як самим курсантам, так і їх батькам.

Такі консультації може проводити лише компетентний фахівець в своїй справі, котрий володіє достатнім рівнем знань та вмінь, а також володіє інформацією щодо всіх можливих напрямків професійної самореалізації особистості [22, с. 58-61].

Консультаційна допомога дієва саме тоді, коли в курсанта накопичилось досить багато питань щодо майбутнього вибору професії, можливості співствлення своїх бажань з можливостями в професійній сфері загалом. І в цьому випадку консультація компетентного фахівця може надати всі відповіді на питання.

**Консультації** з питань майбутньої кар'єри зазвичай проводяться в груповому форматі. В контексті такої консультації фахівець повідомляє курсантам про типові спеціальності якоїсь групи професій, розширює їх світогля та надає інформацію про можливі напрямки професійної діяльності, про стосунки між людиною та професією. Також такий формат взаємодії передбачає зворотній зв'язок між курсантами та психологом. Для такої консультації потрібним є ведення протоколу консультації та застосування наочних предметів (плакати, інтерактивний супровід, листівки та інші).

**Адаптація в професійній сфері.** Це процес входження здобувача освіти в професійне середовище. Саме тут важливим є момент усвідомлення професійних завдань, мети діяльності та її змісту. Відбувається повне ознайомлення з перевагами та недоліками професії. Адаптація може відбуватись до режиму праці, норм діяльності, розпорядку дня, графіку роботи, змісту виконуваної роботи.

**Професійний відбір** здійснюється психологом під час того, коли відбувається прийом на певний вид посади. Для цього використовується

відповідна професіограма працівника (документ, в якому зазначаються необхідні знання, вміння та навички професіонала, вимоги до його психофізіологічних та психологічних характеристик. Дана професіограма співставляється з наявними параметрами працівника і відповідно робиться висновок про його професійну придатність до певного виду роботи.

**Професійна інформація.** Зазвичай проводиться в форматі лекції, інтерактивної бесіди чи семінару. В контексті такої інформативної бесіди психолог має завданням – ознайомлення з всіма можливими видами професійної діяльності, їх перевагами та недоліками. Також психолог надає інформацію про відповідні заклади освіти та факультети, де можна здобути певну освіту.

Професійне самовизначення – це досить складний процес, котрий розглядається в постійній динаміці свого розвитку. Задіяні в даному процесі всі можливості людини: індивідуально-психологічні якості, бажання то мотиви, духовні та фізіологічні характеристики. орієнтації особистості у професійно-трудоному середовищі, розвитку та самореалізації духовних і фізичних можливостей, формування адекватних професійних намірів і планів, реалістичного образу себе, як професіонала.

Процес управління професійним самовизначенням курсантів забезпечується на трьох рівнях:

- соціально-педагогічному;
- організаційно-педагогічному;
- психолого-педагогічному.

Важливою особливістю процесу управління профорієнтацією в навчальному середовищі закладу освіти є те, що профорієнтаційний вплив на школярів здійснюється постійно та повторювано протягом всього процесу навчання. Для успішної та ефективної роботи психолога з питань профорієнтації така діяльність має забезпечуватись з боку адміністрації закладу освіти також.

З метою дослідження готовності курсантів до професійного самовизначення та здобуття освіти за певним видом профільного навчання можна використовувати різноманітні засоби та методи в своїй роботі: анкетування, тестування, опитування, ролеві ігри, дискусії, інтерактивні заняття, круглі столи, лекції, бесіди. Дані методи можна використовувати як в форматі груповому, так і індивідуальному, також можна організувати роботу в парах чи малих підгрупах.

Якщо ж розглянути всі вище надані види методів та форм роботи практичного психолога з питань профорієнтації, то можна виділити анкетування як самий інформативний метод збору інформації як для психолога, так і для самих учнів. Для батьків учнів також даний метод є найбільш зрозумілий та ефективний. Анкети можуть мати різноманітне спрямування: вивчення потреб, нахилів, інтересів, задатків, провідної професійної системи для учня, світоглядних установок, очікувань.

### **Рекомендації для ефективного процесу вивчення професійних інтересів в курсантів:**

1. Не варто зосереджувати увагу тільки на вивченні основних предметів чи дисциплін, а потрібно якомога більше брати участь в різноманітних заходах, щоб ознайомитись з можливими видами діяльності на практиці. Здобувачу освіти важливо проявляти свої інтереси та активність і поза межами закладу освіти.

2. Опиратись на сильні та позитивні риси характеру, а негативні риси варто коректувати, якщо вони є перешкодою для здобуття відповідного професійного навчання.

3. Визначити першочергово всі можливі психофізіологічні, фізичні, медичні протипокази щодо майбутньої професійної діяльності.

4. Індивідуально-психологічні характеристики особистості слід вивчати різнопланово та за допомогою багатьох можливих методів та способів вивчання. Варто поєднати анкетування, бесіду, консультації та методи інтерактивної взаємодії загалом.

5. В процесі визначення того, наскільки для особистості є притаманий той чи інший вид професійної діяльності треба звертати увагу на комфорт, задоволення від роботи та бажання саморозвитку в контексті даної роботи.

6. При наданні інтерпретації щодо отриманих результатів вивчення професійних нахилів учнів слід робити акцент на позитивні сторони особистості.

Потрібно чітко визначити всі інтереси, прагнення та задатки учнів. Професійні інтереси мають відмінність в тому, що вони є набагато стійкішими за звичайні інтереси. Також вони є більш конкретизованими. Динаміка розвитку таких інтересів пов'язана з рівнем активності та ініціативності особистості. Якщо в особистості буде сформований досить сильний інтерес до саморозвитку та самовдосконалення – то тим краще пройде весь процес професійного самовизначення [22, с. 58-61].

Цікавим та потрібним питанням є дослідження мотивації майбутніх курсантів щодо професійного навчання. Потрібно якісно та ефективно визначити інтереси, бажання, мотиви, прагнення. Визначити, що для особистості є ідеалом в поведінці та в професійному аспекті.

Таким чином, важливим завданням психолога в закладі освіти є саме забезпечення належних та відповідних умов для того, щоб курсант міг якомога найкраще пройти весь етап професійного самовизначення успішно. Для цього психолог може використовувати безліч засобів, методів та прийомів в контексті своєї діяльності.

## **Висновок до РОЗДІЛУ II**

Таким чином, в даному розділі нами проведене емпіричне дослідження показників самореалізації курсантів на основі використання методик: методика «Визначення рівня самоактуалізації особистості» (опитувальник САМОАЛ), методика «Шкали психологічного благополуччя», методика визначення загальної самооцінки особистості.

Відтак, здійснений якісний та кількісний аналіз отриманих показників й порівняння за критерієм віку та курсу навчання (на основі визначення середнього значення). Гіпотези дослідження підтвердились, на основі отриманих кореляційних взаємозв'язків та результатів співставлення отриманих даних у двох групах досліджуваних. Також розроблені методичні рекомендації щодо психологічного супроводу курсантів в процесі їх самореалізації

## ВИСНОВОК

1. Самореалізація особистості розглядається як ґрунтовне прагнення людини до повномасштабної реалізації всіх своїх внутрішніх ресурсів на основі вияву креативності та реалізації творчого потенціалу. Базові потреби формують якісну активність особистості, котра напружує всю діяльність людини в конструктивне русло. Ініціативність та активна поведінка стає частиною життєвого стилю особистості. Дана активністю визначає тенденцію життєдіяльності та творчої активності. Показником самореалізації виступає суб'єктивний рівень благополуччя та задоволеності собою.

2. Професійна самореалізація особистості залежить від багатьох чинників. В процесі професійного становлення особистості важливе місце посідають два напрямки розвитку: становлення особистості в контексті її вікових та індивідуально-психологічних особливостей розвитку та формування особистості професіонала під впливом викладачів, соціуму та закладу освіти загалом. Саме ці аспекти матимуть місце в процесі подальшої професійної самореалізації курсантів. Особливості самоставлення до себе як професіонала в майбутньому формуються в процесі здобуття курсантами відповідних знань, вмінь та навичок. В разі успішності процесу навчання формується позитивне самовставлення, що впливає на подальшу успішну професійну самореалізацію.

3. Основними детермінантами та джерелами розвитку професійного самовизначення є: особливості виховання, освіта, сторонні впливи, наявність задатків щодо професійної діяльності, індивідуально-психологічні якості особистості та кар'єрні орієнтації щодо майбутньої діяльності. Професійне самовизначення володіє низкою особливостей, основною із яких є унікальне поєднання особистісних та професійних рис у курсанта, а також здатністю до роботи на відповідній посаді.

4. В результаті емпіричного дослідження проведене вивчення показників самореалізації курсантів. В дослідженні використані наступні методики: методика «Визначення рівня самоактуалізації особистості» (опитувальник



САМОАЛ), методика «Шкали психологічного благополуччя», методика визначення загальної самооцінки особистості. На основі кореляційного аналізу, встановлені прямі кореляційні взаємозв'язки між шкалами: шкалою самооцінки та шкалами: потреби в пізнанні, психологічного благополуччя, аутосимпатії, саморозуміння та креативності. Також встановлені прямі кореляційні взаємозв'язки між шкалами: шкалою психологічного благополуччя та шкалами: потреби в пізнанні, самооцінки, аутосимпатії, саморозуміння та креативності. Обернені кореляційні взаємозв'язки встановлено між шкалами: шкалою самооцінки та шкалою спонтанності; шкалою психологічного благополуччя та шкалою спонтанності. На основі здійсненого порівняльного аналізу середніх значень отриманих даних діагностовані відмінності щодо рівня сформованості показників самореалізації у курсантів двох груп (курсанти першого курсу: 20 осіб (віком від 16 до 18 років) та курсанти четвертого курсу: 22 особи (віком від 19 до 24 років)). За даними кореляційного аналізу та порівняльного аналізу (на основі порівняння середніх значень), гіпотези дослідження підтвердились, а саме: між показниками самореалізації курсантів та їх самооцінкою існує взаємозв'язок; існує відмінність щодо особливостей прояву показників самореалізації у курсантів різного віку; психологічне благополуччя є показником самореалізації курсантів.

5. Нами розроблені методичні рекомендації щодо психологічного супроводу курсантів в процесі їх самореалізації.

Отже, перспективою подальшого дослідження залишається більш детальне вивчення особливостей формування та прояву самореалізації курсантів.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Бандурка А.М., Бочарова С.П., Землянская Е.В. Психология управления. – Харьков, 2003. - 47 с.
2. Бондарчук О.І. Професійна кар'єра керівників шкіл: психологічний аспект Актуальні проблеми психології. Т. 1.: Соціальна психологія. Психологія управління. Організаційна психологія. К.: Ін-т психології ім. Г.С. Костюка АПН України, 2002. - Ч. 6. - 90 с.
3. Грязнов І. О. Теоретико-методичні засади морального виховання майбутніх офіцерів Державної прикордонної служби України : дис... д-ра пед. наук: 13.00.07 Тернопільський національний педагогічний ун-т ім. Володимира Гнатюка. Т., 2005. – 120 с.
4. Гупаловська В.А. Професійна самореалізація та суб'єктивне благополуччя жінки Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г.С.Костюка АПН України. Проблеми загальної та педагогічної психології. К., 2005. Т.7. - №1. С. 90-97
5. Гупаловська В.А. Самореалізація як проблема розвитку особистості у сучасних психологічних дослідженнях Проблеми гуманітарних наук: Наукові записки ДДПУ ім. Івана Франка. - Дрогобич: Вимір, 2001. - Випуск восьмий. - С. 84-94.
6. Забродин Ю.М. Професійне становлення: від профосвіти - до професійної кар'єри Професійне самовизначення учнів, їх працевлаштування та соціальна захист. - Омськ, 1993. -140 с.
7. Захаров М.М. Професійна орієнтація школярів. - М.: Просвещение, 2001. – 270 с.
8. Зеер Э.Ф., Сыманюк Э.Э. Кризисы профессионального становления личности Психологический журнал. 1997. Т. 18. № 6. 35-44 с.
9. Зеер Э.Р. Психология профессий: Учеб. пособие. 2-е изд., перераб., доп. -М.:Академический Проект; Екатеринбург: Деловая книга, 2003. — 336 с.

10. Инструменты развития бизнеса: тренинг и консалтинг / Сост. Л. Кроль, Е. Пуртова. - М.: Класс, 2001. - 464 с.
11. Капля А.М. Соціалізація курсантів: [навч.-метод. посібник] / Анатолій Миколайович Капля – К.: НПУ імені М.П. Драгоманова, 2008. – 19 с.
12. Капля А.М. Роль викладача-наставника в процесі соціалізації курсантів вищих навчальних закладів МНС України / А.М. Капля // Вісник Луганського національного педагогічного університету імені Тараса Шевченка. Серія педагогічні науки. – 2006. – № 6 (123). – С.127-131.
13. Капля А.М. Політична соціалізація курсантів та студентів вищих навчальних закладів МНС України А.М. Капля Збірник наукових праць Полтавського державного педагогічного університету імені В.Г. Короленка. Серія „Педагогічні науки”. 2007. Випуск 3-4 (55-56). – С.63-68.
14. Капля А.М. Змістовні характеристики та особливості соціалізації курсантів ВНЗ МНС України: збірник матеріалів Всеукраїнської науково-практичної конференції [“Викладач і студент: перспективи професійного зростання”], (Черкаси, 25-26 жовтня 2007 р.). Черкаси: ЧНУ імені Б. Хмельницького, 2007. – Черкаси, 2007. С. 88
15. Крилова А.А., Маничев С.А. Практикум з загальної експериментальної та прикладної психології. СПб.: Пітер, 2000. - 560 с.
16. Кудрявцев Т.В., Шегурова В.Ю. Психологический анализ профессионального самоопределения личности Вопросы психологии. 1983. № 2.51-59 с.
17. Кудряшова Л.Д. Каким быть руководителю: психология управленческой деятельности. Л.: Лепиздат, 2006. - 160 с.
18. Кулагіна, І.Ю. Вікова психологія: Повний життєвий цикл розвитку людини. Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів І.Ю. Кулагіна, В.М. Колюцкий. - М.: ТЦ В«СфераВ», 2001.- 464с.
19. Леонтьєв Д.А. Професійне самовизначення як побудова образів можливого майбутнього/Д. Леонтьєв, Є. Шалобанова Питання психології-2001. - № 1. 140 с.

20. Миронова Т.Л. Структура и развитие профессионального самосознания : дис. .д-ра психол. наук: 19.00.03Т. Л. Миронова.-М, 1999.-436 с.
21. Михайлов І.В. Проблема професіональної зрілості в працях Д.Є. Сьюпер Питання психології. - 2007. - № 5. – 130 с.
22. Молл Е.Г. Консультирование по проблемам управленческой карьеры Управление человеческими ресурсами: стратегия и практика. Алма-Аты. 1996. – С. 58-61
23. Немов Р.С. Психологія. - М., 2000. – 492 с.
24. Орбан Л.Е. Психология становления личности профессионала: акмеологи-ческий поход Сучасна психологія у ціннісному вимірі: Матеріали III Кос-тюківських читань. - К., 1994. - Т. 1. – С. 210-211
25. Основи управління: посібник для курсантів (слухачів), студентів вищих навчальних закладів МНС України. [В.С. Бабенко, Г.С. Грибенюк, А.М. Капля та ін.]. Ч.: ЧПБ імені Героїв Чорнобиля, 2005. – 410 с.
26. Шавір Л.Ф. Психологія професійного самовизначення в ранній юності. - Тюмень, 2002. - 160с.
27. Щотка О.П. Формування психологічної готовності студентів педагогічних університетів до професійпо-управлінського самовизначення: Автореф. дне. канд. психол. паук: 19.00.07. ЦППО. - К., 2003. - 22 с.
28. Юпитов А.В. Проблематика и особенности психологического консультирования в вузе Вопросы психологии — 1995. — № 4. – С. 49-55
29. Ярулліна Л.Р. (Психолог ФСПО Академії управління) В«ТИСБИВ» Професійне та особисте самовизначення як пошук сенсу в обраній професії [tisbi.ru/science/vestnik/2004/issue2/Kult17.html](http://tisbi.ru/science/vestnik/2004/issue2/Kult17.html)
30. [https://www.lvduvs.edu.ua/documents\\_pdf/visnyky/nvsp/01\\_2012/12bamups.pdf](https://www.lvduvs.edu.ua/documents_pdf/visnyky/nvsp/01_2012/12bamups.pdf)
31. <http://elar.naiu.kiev.ua/bitstream/123456789/20110/1/document%20%286%29.pdf>

## ДОДАТКИ

### ДОДАТОК А (Бланк дослідження)

Шановні курсанти, просимо Вас взяти участь у психологічному опитуванні. Ваші відповіді будуть цінними для нас!

#### ТЕСТ № 1

**Інструкція:** З двох варіантів тверджень вибрати те, яке Вам більше подобається чи більш збігається з Вашими уявленнями, більш точно відображає Вашу оцінку. Необхідно вказати, що тут немає добрих чи поганих, правильних чи неправильних відповідей.

1. А) Настане час, коли я заживу по-справжньому, не так, як зараз.  
Б) Я впевнений, що живу по-справжньому вже зараз.
2. А) Я дуже захоплений власною професією.  
Б) Не можу сказати, що мені подобається моя робота і те, чим я займаюсь.
3. А) Якщо незнайома людина зробить мені послугу, я почуваю себе зобов'язаним їй.  
Б) Приймаючи послугу незнайомої людини, я не почуваю себе зобов'язаним їй.
4. А) Мені буває важко зрозуміти свої почуття.  
Б) Я завжди можу зрозуміти свої почуття.
5. А) Я часто замислююся над тим, чи правильно я поведив себе в тій або іншій ситуації.  
Б) Я рідко замислююся над тим, наскільки правильна моя поведінка.
6. А) Я внутрішньо ніяковію, коли мені говорять компліменти.  
Б) Я рідко ніяковію, коли мені кажуть компліменти.
7. А) Здатність до творчості – природна властивість людини.  
Б) Далеко не всі люди наділені здатністю до творчості.
8. А) У мене не завжди вистачає часу на те, щоб стежити за новинками літератури і мистецтва.  
Б) Я докладно зусиль, намагаючись стежити за новинками літератури і мистецтва.
9. А) Я часто приймаю ризиковані рішення.  
Б) Мені важко приймати ризиковані рішення.

10. А) Інколи я можу дати співрозмовнику зрозуміти, що він мені здається дурним і нецікавим.
- Б) Я вважаю неприпустимим дати зрозуміти людині, що вона мені здається дурною і нецікавою.
11. А) Я люблю залишати приємне "на потім".
- Б) Я не залишаю приємне "на потім".
12. А) Я вважаю нечемним переривати розмову, якщо вона цікава тільки моєму співрозмовнику.
- Б) Я можу швидко і невимушено переривати розмову, яка цікава тільки одній стороні.
13. А) Я прагну до досягнення внутрішньої гармонії.
- Б) Стан внутрішньої гармонії майже недосяжний.
14. А) Не можу сказати, що я собі подобаюсь.
- Б) Я собі подобаюсь.
15. А) Я думаю, що більшості людей можна довіряти.
- Б) Думаю, що без крайньої необхідності людям довіряти не варто.
16. А) Погано оплачувана робота не може приносити задоволення.
- Б) Цікава, творча робота – сама по собі вже винагорода.
17. А) Досить часто мені нудно.
- Б) Мені ніколи не буває нудно.
18. А) Я не буду відступати від власних принципів навіть заради корисних справ, за які міг би розраховувати на людську вдячність.
- Б) Я б відступив від своїх принципів заради справ, за які люди були б мені вдячні.
19. А) Інколи мені важко бути щирим.
- Б) Мені завжди вдається бути щирим.
20. А) Коли я подобаюсь собі, мені здається, що я подобаюсь і оточуючим.
- Б) Навіть коли я собі подобаюсь, я розумію, що є люди, яким я неприємний.
21. А) Я довіряю своїм зненацька виниклим бажанням.
- Б) Свої раптові бажання я завжди намагаюся осмислити.
22. А) Я повинен бути досконалим у всьому, що я роблю.

- Б) Я не занадто засмучуюсь, якщо мені не вдається бути досконалим.
23. А) Егоїзм – природна властивість будь-якої людини.
- Б) Більшості людей егоїзм не властивий.
24. А) Якщо я не відразу знаходжу відповідь на питання, то можу відкласти його на деякий час.
- Б) Я буду шукати відповідь на питання, що цікавить мене, незважаючи на витрати часу.
25. А) Я люблю перечитувати книги, які мені сподобались.
- Б) Краще прочитати нову книгу, ніж повертатися до прочитаної.
26. А) Я намагаюся поводитись так, як очікують оточуючі.
- Б) Я не схильний задумуватись над тим, чого чекають від мене оточуючі.
27. А) Минуле, нинішнє і майбутнє здаються мені єдиним цілим.
- Б) Думаю, моє нинішнє не дуже пов'язане з минулим або майбутнім.
28. А) Більша частина того, що я роблю, приносить мені задоволення.
- Б) Лише деякі з моїх занять по-справжньому мене тішать.
29. А) Прагнучи розібратись в характері і почуттях оточуючих, люди часто бувають нетактовні.
- Б) Прагнення розібратись в характері і почуттях оточуючих людей цілком природне і виправдовує деяку нетактовність.
30. А) Я добре знаю, які почуття я здатен відчувати, а які – ні.
- Б) Я ще не зрозумів до кінця, які почуття я здатен відчувати.
31. А) Я відчуваю докори сумління, якщо серджусь на тих, кого люблю.
- Б) Я не відчуваю докорів сумління, якщо серджусь на тих, кого люблю.
32. А) Людина повинна спокійно ставитись до того, що вона може почути про себе від інших.
- Б) Цілком природно образитись, почувши неприємну думку про себе.
33. А) Зусилля, яких вимагає пізнання істини, варті того, бо приносять користь.
- Б) Зусилля, яких вимагає пізнання істини, варті того, бо приносять задоволення.
34. А) В складних ситуаціях треба діяти випробованими засобами – це гарантує успіх.
- Б) В складних ситуаціях треба знаходити принципово нові рішення.

35. А) Люди рідко дратують мене.  
Б) Люди часто мене дратують.
36. А) Якщо б була можливість повернути минуле, я б там багато чого змінив.  
Б) Я задоволений своїм минулим і не хочу в ньому нічого змінювати.
37. А) Головне в житті – приносити користь і подібатись людям.  
Б) Головне в житті – робити добро і служити істині.
38. А) Інколи я боюся виглядати занадто ніжним.  
Б) Я ніколи не боюся проявляти свою ніжність.
39. А) Я вважаю, що висловити свої почуття важливо за будь-яких обставин.  
Б) Не варто необдуманно висловлювати свої почуття, не зваживши ситуацію.
40. А) Я вірю в себе лише тоді, коли відчуваю, що можу вирішити свої проблеми.  
Б) Я вірю в себе навіть тоді, коли не здатен вирішити свої проблеми.
41. А) Здійснюючи вчинки, люди керуються взаємними інтересами.  
Б) По своїй природі люди схильні піклуватись лише про власні інтереси.
42. А) Мене цікавлять всі нововведення в моїй професійній сфері.  
Б) Я скептично ставлюсь до більшості нововведень в своїй професійній області.
43. А) Я думаю, що творчість повинна приносити користь людям.  
Б) Я вважаю, що творчість повинна приносити людям задоволення.
44. А) У мене завжди є своя власна точка зору з важливих питань.  
Б) Формуючи свою точку зору, я схильний прислуховуватися до думок поважних і авторитетних людей.
45. А) Секс без любові не є цінністю.  
Б) Навіть без любові секс – дуже значуща цінність.
46. А) Я почуваю себе відповідальним за настрій співрозмовника.  
Б) Я не почуваю себе відповідальним за це.
47. А) Я легко мирюся зі своїми слабкостями.  
Б) Змиритися зі своїми слабкостями мені нелегко.
48. А) Успіх в спілкуванні залежить від того, наскільки людина здатна розкрити себе іншому.



- Б) Успіх в спілкуванні залежить від уміння підкреслити свої переваги і приховати недоліки.
49. А) Моє почуття самоповаги залежить від того, чого я досягнув.  
Б) Моє почуття самоповаги не залежить від моїх досягнень.
50. А) Більшість людей призвичаїлися діяти "за лінією найменшого опору".  
Б) Думаю, що більшість людей до цього не схильні.
51. А) Вузька спеціалізація необхідна для вченого.  
Б) Заглиблення у вузьку спеціалізацію робить людину обмеженою.
52. А) Дуже важливо, чи є у людини в житті радощі пізнання і творчості.  
Б) В житті дуже важливо приносити користь людям.
53. А) Мені подобається брати участь в палких суперечках.  
Б) Я не люблю суперечок.
54. А) Я цікавлюся віщуваннями, гороскопами, астрологічними прогнозами.  
Б) Подібні речі мене не цікавлять.
55. А) Людина повинна працювати заради задоволення своїх потреб і блага своєї сім'ї.  
Б) Людина повинна працювати, щоб реалізувати свої здібності і бажання.
56. А) У вирішенні особистих проблем я керуюсь загальновизнаними уявленнями.  
Б) Свої проблеми я вирішую так, як вважаю за потрібне.
57. А) Воля потрібна для того, щоб стримувати бажання і контролювати почуття.  
Б) Головне призначення волі – підштовхувати зусилля і збільшувати енергію людини.
58. А) Я не соромлюсь своїх слабкостей перед друзями.  
Б) Мені нелегко виявляти свої слабкості навіть перед друзями.
59. А) Людині властиве прагнення до нового.  
Б) Люди прагнуть до нового лише за необхідністю.
60. А) Я думаю, що вираз "вік живи – вік навчайся" є хибним.  
Б) Вираз "вік живи – вік навчайся" я вважаю істинним.
61. А) Я думаю, що сенс життя полягає в творчості.  
Б) Навряд чи в творчості можна знайти сенс життя.

62. А) Мені буває непросто познайомитися з людиною, яка мені симпатична.  
Б) Я не маю труднощів, знайомлячись з будь-ким.
63. А) Мене засмучує, що значна частина життя минає даремно.  
Б) Не можу сказати, що деяка частина мого життя минає даремно.
64. А) Для обдарованої людини є неприпустимим нехтування своїм обов'язком.  
Б) Талант і здібність важать більше, ніж обов'язок.
65. А) Мені добре вдається маніпулювати людьми.  
Б) Я вважаю, що маніпулювати людьми неетично.
66. А) Я намагаюся уникати засмучення.  
Б) Я роблю те, що вважаю за потрібне, незважаючи на можливі засмучення.
67. А) В більшості ситуацій я не можу дозволити собі блазнювати.  
Б) Є безліч ситуацій, в яких я можу дозволити собі блазнювати.
68. А) Критика на мою адресу знижує мою самооцінку.  
Б) Критика практично не впливає на мою самооцінку.
69. А) Заздрість властива тільки невдахам, які вважають, що їх обійшли.  
Б) Більшість людей заздрісні, хоча і намагаються це приховати.
70. А) Вибираючи для себе заняття, людина повинна враховувати його суспільну значимість.  
Б) Людина повинна займатися передусім тим, що їй цікаво.
71. А) Я думаю, що для творчості необхідні знання в обраній області.  
Б) Я думаю, що знання для цього зовсім не обов'язкові.
72. А) Я можу сказати, що живу з відчуттям щастя.  
Б) Я не можу сказати, що живу з відчуттям щастя.
73. А) Я думаю, що люди мають аналізувати себе і своє життя.  
Б) Я вважаю, що самоаналіз приносить більше шкоди, ніж користі.
74. А) Я намагаюся знайти пояснення навіть для тих своїх вчинків, котрі роблю просто тому, що мені це хочеться.  
Б) Я не шукаю пояснення для своїх дій і вчинків.
75. А) Я впевнений, що кожний може прожити своє життя так, як йому хочеться.

- Б) Я думаю, що у людини мало шансів прожити своє життя так, як хотілося б.
76. А) Про людину ніколи не можна сказати із впевненістю, добра вона чи зла.
- Б) Добра людина чи зла – це видно одразу.
77. А) Для творчості потрібно дуже багато вільного часу.
- Б) Мені здається, що в житті завжди можна знайти час для творчості.
78. А) Зазвичай я бажаю переконати співрозмовника, що я маю рацію.
- Б) В суперечці я намагаюся зрозуміти точку зору співрозмовника, а не переконати його.
79. А) Якщо я роблю щось винятково для себе, мені буває ніяково.
- Б) Я не відчуваю ніяковості в такій ситуації.
80. А) Я вважаю себе творцем свого майбутнього.
- Б) Навряд чи я сильно впливаю на власне майбутнє.
81. А) Вираз "добро має бути з кулаками" я вважаю правильним.
- Б) Навряд чи правильний вираз "добро має бути з кулаками".
82. А) Я думаю, недоліки людей значно помітніші, ніж їхні чесноти.
- Б) Чесноти людини побачити значно легше, ніж її недоліки.
83. А) Інколи я боюся бути самим собою.
- Б) Я ніколи не боюся бути самим собою.
84. А) Я намагаюся не згадувати про свої минулі неприємності.
- Б) Час від часу я схильний повертатися до спогадів про минулі невдачі.
85. А) Я вважаю, що метою життя повинно бути щось значне.
- Б) Я зовсім не вважаю, що метою життя неодмінно повинно бути щось значне.
86. А) Люди прагнуть того, щоб розуміти і довіряти одна одній.
- Б) Замикаючись в колі власних інтересів, люди не розуміють оточуючих.
87. А) Я намагаюся не бути "білою вороною".
- Б) Я дозволяю собі бути "білою вороною".
88. А) В довірливій бесіді люди, зазвичай, щирі.
- Б) Навіть в довірливій бесіді людині важко бути щирою.
89. А) Буває, що я соромлюсь виявляти свої почуття.

- Б) Я ніколи цього не соромлюсь.
90. А) Я можу робити щось для інших, не вимагаючи, щоб вони це оцінили.  
Б) Я маю право очікувати від людей, що вони оцінять те, що я для них роблю.
91. А) Я виявляю свою приязнь до людини незалежно від того, чи взаємна вона.  
Б) Я рідко виявляю свою приязнь до людини, не будучи впевненим, що вона взаємна.
92. А) Я думаю, що в спілкуванні потрібно відкрито виявляти своє невдоволення іншими.  
Б) Мені здається, що в спілкуванні люди повинні приховувати взаємне невдоволення.
93. А) Я приймаю наявність протиріч в самому собі.  
Б) Внутрішні протиріччя знижують мою самооцінку.
94. А) Я прагну відкрито висловлювати свої почуття.  
Б) Думаю, що у відкритому прояві почуттів завжди є елемент нестриманості.
95. А) Я впевнений в собі.  
Б) Не можу сказати, що я впевнений в собі.
96. А) Досягнення щастя не може бути головною метою людських стосунків.  
Б) Досягнення щастя – головна мета людських стосунків.
97. А) Мене люблять, тому що я цього заслуговую.  
Б) Мене люблять, тому що я сам здатен любити.
98. А) Нерозділене кохання здатне зробити життя нестерпним.  
Б) Життя без кохання гірше, ніж нерозділене кохання в житті.
99. А) Якщо розмова не вдалася, я спробую побудувати її інакше.  
Б) Зазвичай розмова не складається через неухважність співрозмовника.
100. А) Я намагаюся справити на людей гарне враження.  
Б) Люди бачать мене таким, який я насправді.

## ТЕСТ № 2

**Інструкція:** обведіть цифру, що відповідає в найбільшій мірі ступеню Вашої згоди або незгоди з кожним твердженням на даний момент:

Повністю не згоден 1,  
здебільшого, не згоден 2,

де в чому не згоден 3,  
 де в чому згоден 4,  
 швидше згоден 5,  
 повністю згоден 6.

1. Багато людей вважають мене люблячим і дбайливим. 1 2 3 4 5 6
2. Іноді я змінюю свою поведінку або образ думок, щоб відповідати запитам оточуючих. 1 2 3 4 5 6
3. Взагалі, я вважаю, що сам несу відповідальність за те, як я живу. 1 2 3 4 5 6
4. Я не зацікавлений в діяльності, яка розширить мій світогляд. 1 2 3 4 5 6
5. Мені приємно думати про те, що я зробив у минулому і що сподіваюся зробити в майбутньому. 1 2 3 4 5 6
6. Коли я проглядаю історію свого життя, я випробовую задоволення від того, як все склалося. 1 2 3 4 5 6
7. Вважаю підтримку близьких відносин складною і даремною. 1 2 3 4 5 6
8. Я не боюся висловлювати вголос те, що я думаю, навіть якщо це не відповідає думці оточуючих. 1 2 3 4 5 6
9. Потреби повсякденного життя часто нервують мене. 1 2 3 4 5 6
10. Взагалі, я вважаю, що продовжую дізнаватися більше про себе з часом. 1 2 3 4 5 6
11. Я живу одним днем і не замислююся серйозно щодо майбутнього. 1 2 3 4 5 6
12. Взагалі, я відчуваю упевненість і позитивне відношення до себе. 1 2 3 4 5 6
13. Я часто відчуваю себе самотнім через те, що у мене мало близьких друзів, з якими є можливість поділитися своїми переживаннями.  
1 2 3 4 5 6
14. Зазвичай на мої рішення не впливають дії оточуючих. 1 2 3 4 5 6
15. Я не дуже добре відповідаю людям і оточуючому суспільству. 1 2 3 4 5 6
16. Я належу до людей, які відкриті для всього нового. 1 2 3 4 5 6
17. Я прагну зосередитися на сьогоднішні, оскільки майбутнє майже постійно приносить мені проблеми. 1 2 3 4 5 6

18. Мені здається, що багато з людей, яких я знаю, одержали від життя більше, ніж я. 1 2 3 4 5 6
19. Я відчуваю задоволення від особистого і взаємного спілкування з членами сім'ї або друзями. 1 2 3 4 5 6
20. Я схильний турбуватися про те, що оточуючи думають про мене. 1 2 3 4 5 6
21. Я досить добре справляюся з більшістю щоденних обов'язків. 1 2 3 4 5 6
22. Я не хочу що-небудь робити по-новому, в моєму житті мене все влаштовує таким, як воно є. 1 2 3 4 5 6
23. У мене є відчуття спрямованості і мета в житті. 1 2 3 4 5 6
24. Була б можливість, я б багато що в собі змінив. 1 2 3 4 5 6
25. Для мене важливо бути хорошим слухачем, коли мої друзі розповідають мені про свої проблеми. 1 2 3 4 5 6
26. Бути задоволеним самим собою важливіше, ніж отримувати схвалення оточуючих. 1 2 3 4 5 6
27. Я часто відчуваю себе заваленим своїми обов'язками. 1 2 3 4 5 6
28. Я вважаю, що важливо переживати новий досвід, який кидає виклик моїй думці про себе і про світ. 1 2 3 4 5 6
29. Мої повсякденні справи здаються мені банальними і незначними. 1 2 3 4 5 6
30. Мені подобається більша частина моїх якостей. 1 2 3 4 5 6
31. Я знаю небагато людей, охочих вислухати, коли мені потрібне з кимось 1 2 3 4 5 6
32. Я схильний піддаватися впливу людей з твердими переконаннями. 1 2 3 4 5 6
33. Якби я був незадоволений своєю життєвою ситуацією, я б зробив ефективні кроки, щоб її змінити. 1 2 3 4 5 6
34. Якщо подумати, я не досяг більшого як особистість за останні декілька років. 1 2 3 4 5 6
35. Я не маю чіткого усвідомлення того, чого я намагаюся досягти в житті. 1 2 3 4 5 6
36. У минулому я зробив декілька помилок, але я вважаю, що в цілому все вийшло благополучно. 1 2 3 4 5 6
37. Я вважаю, що отримую багато від своїх друзів. 1 2 3 4 5 6

38. Люди рідко переконують мене робити те, що я не хочу . 1 2 3 4 5 6
39. Зазвичай я добре піклуюся про свої особисті фінанси і справи. 1 2 3 4 5 6
40. З моєї точки зору люди будь-якого віку здатні продовжувати подальше особове зростання і розвиток. 1 2 3 4 5 6
41. Я звик ставити перед собою цілі, але зараз це здається марною тратою часу. 1 2 3 4 5 6
42. У багатьох відношеннях я відчуваю розчарування щодо моїх досягнень в житті. 1 2 3 4 5 6
43. Мені здається, що у більшості оточуючих людей більше друзів, ніж у мене. 1 2 3 4 5 6
44. Для мене важливіше пристосуватися до інших, ніж залишитися одному зі своїми принципами. 1 2 3 4 5 6
45. Я відчуваю стрес через те, що не можу впоратися зі всіма справами, які я вимушений робити щодня. 1 2 3 4 5 6
46. З часом я почав більше розуміти життя, що зробило мене сильнішою і здібнішою людиною. 1 2 3 4 5 6
47. Мені приносить задоволення будувати плани на майбутнє і працювати над їх втіленням в життя. 1 2 3 4 5 6
48. Здебільшого я горджуся тим, хто я є, і життям, яким я живу. 1 2 3 4 5 6
49. Люди назвали б мене людиною, готовою приділити час іншим. 1 2 3 4 5 6
50. Я впевнений в своїй думці, навіть якщо вона суперечить загальній. 1 2 3 4 5 6
51. Мені добре вдається розподілити свій час так, щоб я міг справлятися з усім, що повинно бути зроблено. 1 2 3 4 5 6
52. Мені здається, що я став значно розвиненіший як особа з часом. 1 2 3 4 5 6
53. Я — людина, що активно виконує те, що заплановано мною. 1 2 3 4 5 6
54. Я заздрю тому, як живуть більшість людей. 1 2 3 4 5 6
55. У мене ніколи не було досить теплих і довірливих стосунків з іншими. 1 2 3 4 5 6
56. Мені складно висловлювати свою думку щодо спірних питань. 1 2 3 4 5 6
57. Кожен мій день розписаний, але я отримую відчуття задоволення від того, що зі всім справляюся. 1 2 3 4 5 6

58. Мені не подобається опинятися в нових ситуаціях, які вимагають від мене зміни старого доброго способу дії. 1 2 3 4 5 6
59. Деякі люди безцільно блукають життям, але я не відношуся до таких людей. 1 2 3 4 5 6
60. Моє ставлення до себе, ймовірно, не таке позитивне, як те, що відчують до себе більшість людей. 1 2 3 4 5 6
61. Я часто відчуваю, що залишаюся осторонь, коли справа стосується дружби. 1 2 3 4 5 6
62. Я часто змінюю свої рішення, якщо мої друзі або члени сім'ї не згодні з ними. 1 2 3 4 5 6
63. Я відчуваю напругу, коли намагаюся розпланувати свої дії, оскільки я ніколи не виконую до кінця все, що запланував. 1 2 3 4 5 6
64. Для мене життя — це безперервний процес навчання, змін та росту. 1 2 3 4 5 6
65. Іноді мені здається, що я зробив все в моєму житті, що було потрібно. 1 2 3 4 5 6
66. Багато днів я прокидаюся пригнічений думками про те, як я прожив своє життя. 1 2 3 4 5 6
67. Я знаю, що можу довіряти своїм друзям, а вони знають, що можуть довіряти мені. 1 2 3 4 5 6
68. Я не відношуся до людей, які піддаються соціальному тиску думати або поступати певним чином. 1 2 3 4 5 6
69. Мої спроби знайти вид діяльності і взаємовідношення, відповідні для мене, були вельми успішними. 1 2 3 4 5 6
70. Мені приносить задоволення бачити, як мої погляди міняються і «дорослішають» з роками. 1 2 3 4 5 6
71. Мої цілі в житті є для мене швидше джерелом задоволення, ніж розчарування. 1 2 3 4 5 6
72. У минулому були зльоти і падіння, але в цілому я б не став нічого міняти. 1 2 3 4 5 6
73. Мені складно по-справжньому відкритися, коли я спілкуюся з оточуючими. 1 2 3 4 5 6
74. Мене турбує те, як люди оцінюють вибори, зроблені мною в житті. 1 2 3 4 5 6
75. Мені складно розпланувати своє життя так, щоб мене це



влаштувало. 1 2 3 4 5 6

76. Я давним-давно перестав намагатися поліпшити або змінити що-небудь в своєму житті. 1 2 3 4 5 6

77. Мені приємно думати про те, чого я досяг у житті. 1 2 3 4 5 6

78. Коли я порівнюю себе з друзями і знайомими, я переживаю приємні почуття від того, ким я є. 1 2 3 4 5 6

79. Мої друзі і я співпереживаємо проблемам один одного. 1 2 3 4 5 6

80. Я оцінюю себе за тим, що я вважаю важливим, а не за цінностями, які вважають важливими оточуючі. 1 2 3 4 5 6

81. Я спромігся створити свій власний будинок і спосіб життя, які найбільш відповідають моїм перевагам. 1 2 3 4 5 6

82. Правильно говорять, що старого пса новим трюкам не навчиш. 1 2 3 4 5 6

83. Зрештою я можу з упевненістю сказати, що моє життя не багато стоїть. 1 2 3 4 5 6

84. У всіх є свої недоліки, але, здається, у мене їх більш ніж достатньо. 1 2 3 4 5 6

### ТЕСТ № 3

**Інструкція:** заповніть опитувальник, що містить 32 судження, з приводу яких можливі п'ять варіантів відповідей. Кожна відповідь кодується балами за схемою:

дуже часто-4,

часто -3,

іноді- 2,

рідко -1,

ніколи -0.

1. Мені хочеться, щоб мої друзі підбадьорювали мене.
2. Постійно відчуваю свою відповідальність за процес роботи.
3. Мене хвилює моє майбутнє.
4. Багато хто ненавидить мене.
5. Я менш ініціативна, ніж інші.
6. Мене хвилює мій психічний стан.
7. Я боюсь здатися невігласом.
8. Зовнішність інших набагато привабливіша, ніж моя.
9. Я боюсь виступати з промовою перед незнайомими людьми.
10. Я часто роблю помилки.
11. Шкода, що я не вмію говорити з людьми так, як слід.

12. Шкода, що мені не вистачає впевненості у собі.
13. Я воліла би, щоб інші люди частіше схвалювали мої дії.
14. Я занадто скромна.
15. Моє життя марне.
16. Багато хто неправильно думає про мене.
17. Мені ні з ким поділитися своїми думками.
18. Люди чекають від мене забагато.
19. Люди не дуже цікавляться моїми досягненнями.
20. Я трохи соромлюсь.
21. Я відчуваю, що багато людей не розуміє мене.
22. Я не відчуваю себе у безпеці.
23. Я часто хвилююсь, та даремно.
24. Я почуваю себе ніяково, коли входжу до кімнати, де вже сидять люди.
25. Я почуваю себе скуто.
26. Я відчуваю, що люди говорять про мене за мою спиною.
27. Я впевнена, що люди майже все сприймають легше, ніж я.
28. Мені здається, що зі мною має статись якась прикрість.
29. Мене непокоїть думка про те, як люди ставляться до мене.
30. Шкода, що я не вельми комунікабельна.
31. У суперечках я висловлююсь тільки тоді, коли впевнена у своїй правоті.
32. Я думаю про те, чого чекають від мене інші.

**ДЯКУЄМО ЗА УЧАСТЬ В ДОСЛІДЖЕННІ!**

## ДОДАТОК В (дані дослідження та кореляційна матриця)

№ досліджуваного	Стать	Вік	Курє	Самоопіка	Психологічне благополуччя	Позитивні стосунки	Автономія	Управління середовищем	Зростання	Цілі	Самоприняття	Орієнтація в часі	Цінності	Погляди на природу Д	Потреба пізнання	Креативність	Автономність	Спонтанність	Саморозуміння	Аутосимпатія	Контактність	Гнучкість
1	Ж	16	1	31	35	7	2	2	6	2	8	11	7	3	2	3	5	12	2	7	3	8
2	Ж	16	1	32	41	12	5	8	7	3	9	8	8	6	5	7	7	5	3	8	5	5
3	Ж	17	1	33	42	11	6	6	8	6	10	6	3	10	6	8	8	6	5	7	6	1
4	Ж	18	1	26	32	13	7	7	11	5	2	7	2	5	3	15	9	7	5	8	7	7
5	Ж	18	1	23	33	6	8	8	12	3	5	10	5	6	2	3	8	3	5	7	8	8
6	Ж	18	1	35	50	8	14	9	12	5	6	6	6	7	3	6	9	5	4	3	7	3
7	Ж	17	1	45	21	9	3	11	12	6	7	7	7	8	2	7	8	7	5	2	8	5
8	Ж	18	1	32	35	11	5	11	11	7	8	8	6	7	3	5	12	8	5	6	7	6
9	Ж	16	1	33	36	3	6	7	12	8	7	9	3	7	5	6	11	9	5	8	8	5
10	Ч	18	1	32	37	5	7	8	10	12	8	8	2	7	4	7	12	8	5	12	7	6
11	Ч	18	1	33	32	6	8	9	9	13	9	7	1	8	4	6	6	8	5	12	6	5
12	Ч	17	1	31	45	7	9	8	8	14	2	6	3	9	4	7	7	7	5	6	5	5
13	Ч	18	1	31	13	8	8	7	7	7	10	5	5	7	5	8	8	6	2	5	6	7
14	Ч	17	1	30	40	8	6	5	11	8	7	7	3	8	4	6	9	8	2	3	7	8
15	Ч	16	1	27	39	9	11	7	7	9	5	8	5	9	5	5	6	9	3	2	6	9
16	Ч	18	1	29	38	8	12	8	8	6	6	9	7	8	4	6	8	7	4	3	7	1
17	Ч	17	1	32	37	7	3	9	9	5	7	8	5	6	5	7	6	8	5	4	8	3
18	Ч	18	1	33	38	11	5	0	8	7	6	7	8	5	4	6	3	9	4	3	7	5
19	Ч	17	1	45	39	2	6	9	7	8	6	6	5	3	3	5	7	8	4	7	7	6
20	Ч	16	1	29	38	6	7	8	8	9	5	5	6	2	2	7	7	5	3	8	8	7

21	Ч	19	4	15	56	8	8	7	9	3	11	6	7	3	5	15	8	3	10	2	6	5
22	Ч	24	4	16	78	9	7	6	0	5	12	7	12	2	8	11	9	5	7	15	5	8
23	Ч	22	4	17	89	9	8	8	9	6	14	8	13	3	3	12	7	6	4	11	3	9
24	Ч	22	4	13	80	8	7	9	6	7	13	7	11	5	10	13	12	7	5	12	2	9
25	Ч	22	4	12	76	6	8	8	5	8	12	6	12	6	9	13	12	7	6	12	3	9
26	Ч	22	4	15	77	5	8	9	5	5	11	7	10	7	8	15	12	5	7	11	4	1
27	Ч	22	4	21	56	7	9	8	8	7	11	7	11	8	7	12	7	8	8	6	5	2
28	Ч	21	4	15	55	8	8	3	7	8	12	7	8	7	8	13	6	9	8	13	5	7
29	Ч	22	4	25	58	9	7	2	8	6	13	7	5	6	8	14	7	8	8	12	5	8
30	Ч	22	4	21	58	8	6	1	5	7	14	3	12	5	7	15	6	7	8	15	6	7
31	Ч	22	4	25	35	7	5	6	6	8	14	1	11	7	8	15	6	8	9	12	5	8
32	Ч	22	4	12	89	1	6	7	5	8	12	7	11	8	9	11	6	7	8	11	7	6
33	Ч	22	4	25	80	3	7	8	8	7	11	8	12	9	8	12	67	8	8	15	8	5
34	Ч	22	4	21	67	4	8	9	3	7	12	9	9	8	7	9	9	9	5	12	7	6
35	Ч	22	4	25	66	5	9	6	2	6	13	6	10	7	8	12	5	6	3	13	6	9
36	Ч	22	4	26	68	7	8	5	6	3	13	5	12	6	6	11	3	1	5	7	9	5
37	Ч	21	4	23	59	8	7	4	8	2	12	11	13	5	7	11	2	6	3	6	1	6
38	Ч	22	4	25	78	7	8	7	9	7	11	11	11	5	8	12	1	7	10	5	2	7
39	Ч	22	4	21	79	6	7	8	8	8	12	2	10	6	9	13	7	8	6	12	7	5
40	Ч	22	4	22	80	5	6	9	7	9	12	10	9	7	9	15	8	7	7	15	8	5
41	Ч	22	4	12	83	7	2	11	6	8	11	8	12	6	8	8	9	8	8	15	8	2
42	Ч	21	4	13	87	8	3	2	7	7	14	7	13	7	9	9	8	9	9	11	7	3
43	Ч	22	4	15	78	9	6	7	6	6	12	6	13	6	8	9	7	8	9	12	9	2
44	Ч	21	4	12	71	9	7	8	7	5	12	5	11	7	7	9	8	7	8	12	8	3







