

2. Вікова та педагогічна психологія: навч. пос. / О.В. Скрипченко., Л. В. Волинська, З. В. Огороднійчук та ін. – К.: Просвіта, 2001. – 416 с.
3. Занюк С.С. Формування мотивації учбової діяльності у студентів та старшокласників // Практична психологія та соціальна робота. – №8. – 2002. – С. 45-49.
4. Кон И. С. Психология ранней юности. – М., 1989. – 255 с.
5. Костюк Г.С. Роль професійного самовизначення у формуванні особистості // Професійна орієнтація учнів. – К., 1977. – С.17-26.
6. Маркова А.К. Формирование мотивации учения в школьном возрасте: Пособие для учителя. – М.: Просвещение, 1983. – 96 с.
7. Павлютенков Є.М. Професійна орієнтація учнів. – К.: Рад. школа, 1983. – 152 с.
8. Сафин В.Ф., Ников Г.П. Психологический аспект самоопределения // Психологический журнал. – 1984. – № 4.– С.65-74.
9. Шавир П.А. Психология профессионального самоопределения в ранней юности. – М.: Педагогика, 1981. – 96 с.

Янкевич О.

Науковий керівник – доц. Кормилло О. М.

ДОСЛІДЖЕННЯ ТЕНДЕНЦІЇ ДО САМОАКТУАЛІЗАЦІЇ У СТУДЕНТІВ - ПСИХОЛОГІВ

На світі немає людини яка б не прагнула реалізувати себе у житті, яка б не хотіла розвиватися і творити своє майбутнє, і якій би увесь світ і вона зокрема були байдужі. Самоактуалізація особистості допомагає зробити життя яскравим, наповнити його з повна, удосконалювати себе і свої можливості.

Проблему самоактуалізації у гуманістичній психології досліджували: А.Маслоу, К. Роджерс, Е. Фромм та ін.

Самоактуалізація (від лат. actualis - дійсний, справжній), самореалізація - прагнення людини до якомога повнішого виявлення і розвитку своїх особистісних можливостей [5].

«Самоактуалізація - це процес актуалізації людиною власних потенціалів та використання їх як засобів реалізації сенсу життя. Актуалізація потенціалів визначається як усвідомлення та прийняття (інтеграція до «Я» - концепції) раніше неусвідомлюваних власних можливостей та психічних змістів (думок, почуттів, моделей поведінки, властивостей, здібностей та ін. - як суб'єктивно приємних, так і суб'єктивно неприємних, як соціально схвалюваних, так і соціально не схвалюваних)», так зазначає О. Бандура

За А. Маслоу потреба людини в самоактуалізації, що існує разом з іншими потребами і знаходиться на вершині ієрархії її потреб, є природженою її потребою . Відповідно до його теоретичних положень, людина здатна до задоволення більш високих потреб тільки після того, як задовольнить нижчі.

Джерелом діяльності та поведінки є безперервне прагнення людини до самоактуалізації. В концепції повноцінно функціонуючої людини К. Роджерса природжене прагнення людини до самоактуалізації, як основного мотиву її діяльності та поведінки є прагнення реалізувати свої здібності з метою збереження життя, що робить її сильнішою, більш різносторонньою і такою, що задовольняє її. Самоактуалізація веде до розвитку «повноцінно функціонуючої людини», яка рухається, до повного знання себе і свого внутрішнього досвіду), як відзначають

А. Маслоу [3, с.69] та К. Роджерс [4, с.244], а це неможливо без прагнення до вдосконалення і розвитку, які проявляються у внутрішній енергії людини - її мотивації.

Під тенденцією до самоактуалізації Роджерс розуміє рух до конгруентності, адекватного сприйняття світу, рух до реалістичного функціонування, адекватного сприйняття себе у світі. Тенденція до самоактуалізації - єдиний мотив, пропонований в теоретичному осмисленні К. Роджерса.

Самоактуалізація припускає наявність сприятливих соціально-історичних умов. Це безперервна реалізація потенційних можливостей, здібностей і талантів, як звершення своєї місії, або покликання, долі тощо, як більш повне пізнання і, отже, прийняття своєї власної

початкової природи, як невпинне прагнення до єдності, інтеграції, чи внутрішньої синергії особистості.

Мета нашого дослідження: ч вивчення тенденції до самоактуалізації у студентів, які навчаються на четвертому курсі ТНПУ ім. В.Гнатюка психолого-педагогічного факультету. Загальний обсяг вибірки становив 60 чоловік.

За допомогою питальника «САМОАЛ» (адаптована версія тесту ROI Еверет Шострем) ми діагностували тенденцію до самоактуалізації. Досліджуваним пропонувалось з двох варіантів обрати той, який точніше відображає власну точку зору. В інструкції наголосили, що не існує хороших чи поганих, правильних чи неправильних варіантів відповідей. Кількісна обробка результатів це нарахування одного балу з відповідністю із стандартним ключем відповідей. Окремі шкали у питальнику пропонуються аналізувати за такими пунктами: 1 - Орієнтація в часі;

- 2. - Цінності; 3 - Погляд на природу людини, 4 - Потреба в пізнанні ;
- 5 - Креативність або прагнення до творчості; 6 - Автономність; 7 - Спонтанність;
- 8 - Саморозуміння; 9 - Аутосимпатія; 10 - Контактність; 11 - Гнучкість у спілкуванні.

У результаті проведення методики «САМОАЛ» ми виявили, що у більшості студентів-четвертокурсників - 83%, спостерігається висока тенденція до самоактуалізації, у 17% - наявна низька тенденція до самоактуалізації

(див. Рис. 1.)

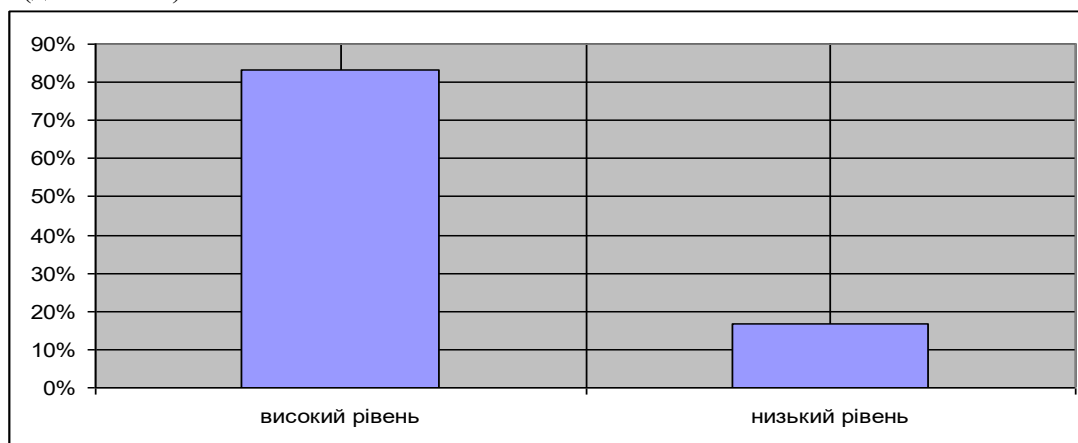


Рис.1. Рівень розвитку схильності до само актуалізації

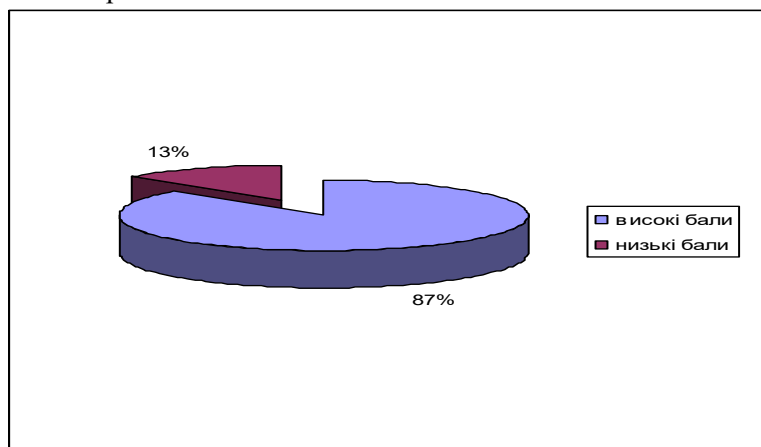
Самоактуалізація трактується як більш повне виявлення і розвиток власних можливостей, як процес переходу потенційних можливостей в актуальні. В контексті дослідження самоактуалізація розглядається як шлях становлення майбутнього психолога в його навчально-професійній діяльності.

Загалом, під прагненням до самоактуалізації розуміємо схильність до повної реалізації талантів, здібностей і можливостей людини в суспільстві — на роботі, в колі сім'ї і друзів тощо, тобто це бажання розвивати себе, максимально виявляти кращі якості своєї особистості. Тенденція виступає центральним джерелом енергії в організмі і визначає те, що людина завжди прагне до якоїсь мети. Тенденція до самоактуалізації спрямовує людину до автономії та самодостатності. Чим активніше діє тенденція до актуалізації, тим сильнішим буде прагнення подолати несприятливий досвід, більшою стане усвідомленість і відкритість внутрішніх та зовнішніх переживань, свобода у формуванні себе і свого життя. Прагнення до самоактуалізації максимально ефективно в особистостей з повним функціонуванням. Вони досягають свого повного функціонування, тому що вважають себе першоджерелом власної свободи і дійсно користуються свободою в кожний момент часу.

За шкалою «Орієнтація в часі» визначили наскільки людина живе теперішнім, не відкладає власне життя «на потім» та не намагається сховатися у минулі події, і визначили, що у 15% опитуваних проявляється низький рівень орієнтації в часі, це свідчить про невротичні занурення в минулі переживання, із завищеним стремлінням до досягнень. Такі люди недовірливі та невпевнені в собі. У 85% студентам із високою орієнтацією в часі, властиве

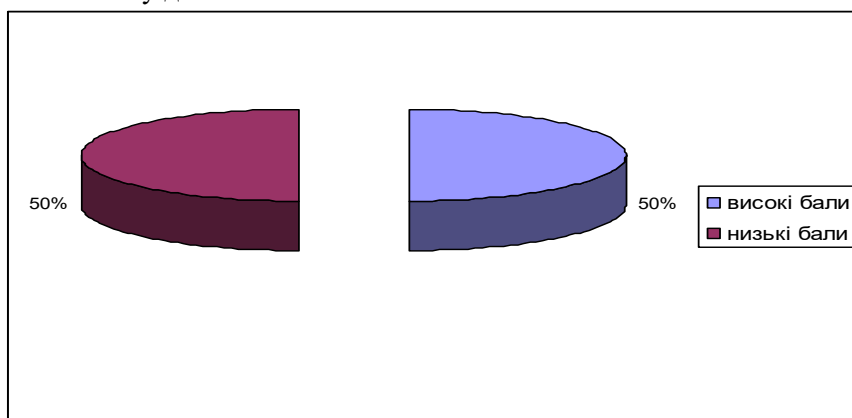
розуміння екзистенціальної цінності життя «тут і тепер», здатність насолоджуватися актуальним моментом, не порівнювати його із минулими радощами, притаманна задоволеність минулим і теперішнім, розуміння себе як творця власного майбутнього.

За допомогою шкали «Цінності» (див. Діаграму 2.) встановлено, що у 87% опитуваних виявлено високі показники, а це свідчить про те, що молоді люди поділяють цінності самоактуалізованих особистостей, до числа яких А. Маслоу відносив істину, життєрадісність, добро, красу, цілісність, порядок, досконалість, справедливість, самодостатність, легкість без зусиль. Надання переваги цим цінностям вказує на стремління до гармонійного буття і позитивних взаємин з людьми. Лише у 13 % досліджуваних — низькі бали за даною шкалою, які вказують на те, що досягнення щастя не головна ціль людських стосунків. Таким людям властива схильність до маніпуляцій людьми у своїх інтересах, незадоволеність минулою дійсністю і теперішньою реальністю.



Діаграма 2. Аналіз результатів за шкалою «Цінності»

Віра в людей, могутність людських можливостей - усе це описує шкала «Погляд на природу людини». Аналізуючи діаграму 3, бачимо, що спостерігається поділ порівну на високі і низькі показники. Зокрема, 50% респондентів властива стійка основа для щирих і гармонійних міжособистісних взаємин, природна симпатія і довіра до людей, чесність, неупередженість тощо, а також 50 % які отримали низькі бали, притаманна недовіра до людей, переконаність в тому, що егоїзм, задрість та нездатність зрозуміти інших - це природні властивості людей, певний прояв негативізму до них.

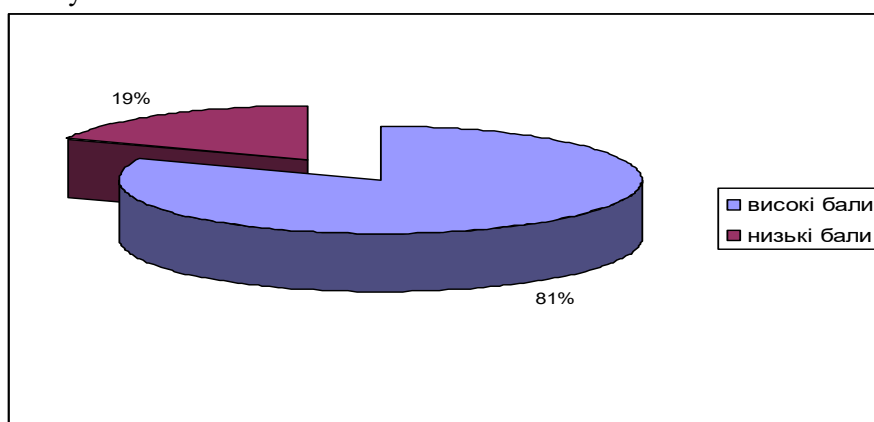


Діаграма 3. Аналіз результатів за шкалою «Погляд на природу людини»

У наступній шкалі «Потреба у пізнанні» виявлено, що у 83 % респондентів проявляється висока потреба дізнаватися і навчатися нового. Їм властива відкритість до нових вражень, зацікавленість об'єктами, які не безпосередньо пов'язані із задоволенням будь-яких потреб. Таке пізнання, вважає А. Маслоу, більш точне та ефективне, оскільки його процес не викривлюється бажаннями і потягами, людина при цьому не схильна оцінювати та порівнювати. Вона просто бачить те, що є і цінить це.

Прагнення до творчості, або креативність - є невід'ємним атрибутом самоактуалізації.

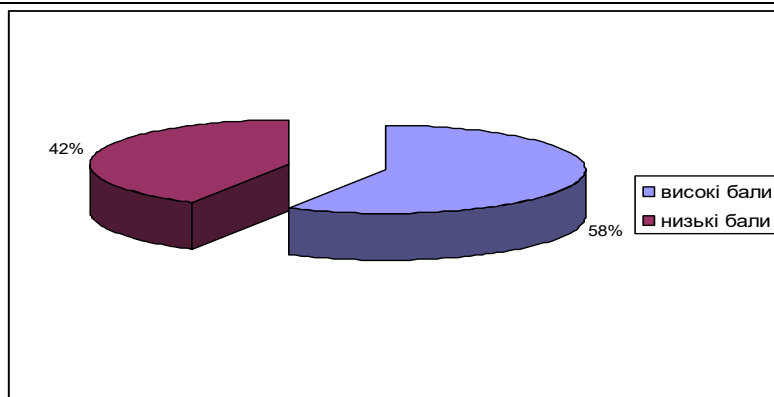
Креативність - це здатність адаптивно реагувати на необхідність нових підходів і продуктів, в основі якої лежить системна організація психічних властивостей, що розвивається впродовж всього життя і визначає можливість досягнення людиною більш високих результатів у певному виді діяльності. Аналізуючи діаграму 4. «Креативність» бачимо, що 81% опитаних творчо відносяться до життя, хочуть досягнути внутрішньої гармонії, вважають, що в складних ситуаціях необхідно шукати принципово нові рішення, відчувають задоволення і радість від занять творчістю, готові енергійно та цілеспрямовано докладати зусиль у боротьбі із установками та стереотипами. Творчі особистості відзначаються такими рисами як здатність бачити проблеми, готовність відкласти знайдене рішення та шукати нове, прагнення до оригінальності, інформованості та достатнього високого рівня базових знань. Проявляють працьовитість, самокритичність і низький рівень соціального конформізму. Творча людина, з точки зору А. Маслоу, в хвилини натхнення забуває про минуле і майбутнє та живе тільки сьогодні. 19% досліджуваних навпаки не проявляють схильність до креативності, вважають, що у творчості не може проявитися їхня суть досконалості, окрім того, вона вимагає багато зусиль і часу.



Діаграма 4. Аналіз результатів за шкалою «Креативність»

Самоактуалізована особистість автономна, незалежна і вільна, але це не означає самотність чи відчуження. У сукупності із високою тенденцією до самоактуалізації людина має можливість відійти від зовнішнього контролю та перейти до внутрішнього контролю й автономної поведінки. Таким чином, узагальнюючи дані отримані по шкалі «Автономність», можна сказати, що у 53% опитуваних на високому рівні проявляється ця риса. Регулятором поведінки таких особистостей служить не думка оточуючих, тобто їх погляди, схвалення і правила, а власний кодекс поведінки, вироблений в діалозі з вищим початком у собі. 47% досліджуваних мають низькі показники за цією шкалою, тому вони характеризуються невмінням самостійно приймати рішення, невпевненістю в собі, недостатньо розвиненим самоконтролем і стереотипною поведінкою у будь-яких ситуаціях.

Наступною характеристикою самоактуалізованої особистості є спонтанність - це якість, яка витікає із впевненості у собі та довіри до оточуючого світу. Спонтанність означає вільне виявлення своєї особистості, відсутність комплексів неповноцінності, страху здатися смішним, нетактовним тощо. Інакше кажучи, простота, довіра до життя. Аналізуючи діаграму 5. «Спонтанність» бачимо, що у 58% студентів високий показник по цій шкалі, це свідчить про те, що самоактуалізація стала способом життя, а не є бажанням, чи співвідноситься з такими цінностями як свобода, природність, легкість без зусиль. Інша частина опитуваних, а саме 42% отримала низькі бали, тому їм властива схильність приховувати свої недоліки, стримувати бажання і контролювати почуття.



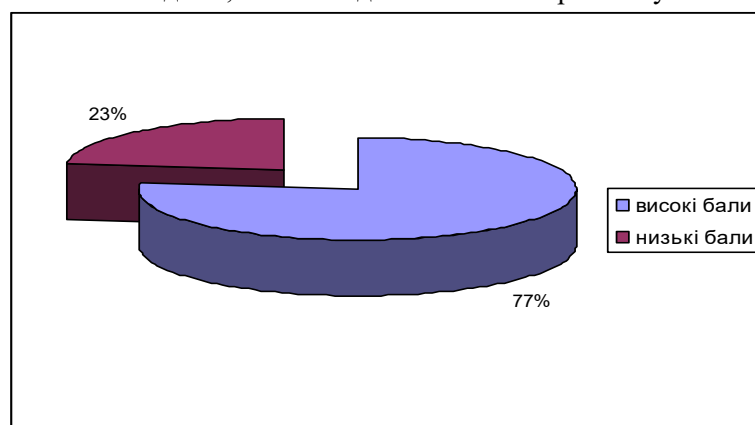
Діаграма 5. Аналіз результатів за шкалою «Спонтанність»

За шкалою «Саморозуміння» виявлено, що у 73% досліджуваних високий показник розуміння себе, це свідчить про чутливість, сенситивність людини до своїх потреб та бажань. Такі люди вільні від психологічного захисту, вони не схильні надавати перевагу соціальним стандартам, подавляючи власні погляди і смаки. У 27% респондентів низькі показники за цією шкалою, і тому їм властива невпевненість, орієнтація на думки та оцінки оточуючих, їм важко розібратися у своїх почуттях та примиритися з власними слабкостями.

А. Маслоу вважав, що однією з основних характеристик самоактуалізованої особистості є аутосимпатія, яку визначав як природну основу для психічного здоров'я і цілісності людини. Аналізуючи діаграму 6. «Аутосимпатія», очевидно, що 23% опитаних - невротичні, тривожні, невпевнені в собі. Вони не подобаються самі собі, їх почуття самоповаги залежить від власних досягнень і здобутків. Випробувані не впевнені в собі, внаслідок чого орієнтуються на вибір надто простих цілей. Особистість із заниженою самооцінкою не здатна реалізувати свій особистісний психологічний потенціал, результатом цього є сповільнений психічний розвиток. 73% досліджуваним навпаки - властива добре усвідомлювана позитивна Я-концепція, яка служить джерелом стійкої, адекватної самооцінки, і навіть критичні зауваження не здатні порушити її стійкості. Особистість обирає цілі, які відповідають її можливостям, і успішно їх реалізує. Вона не утискає себе проявляти свої справжні почуття, емоції та переживання.

Комунікабельність особистості, її здатність до встановлення міцних і позитивних стосунків з оточуючим середовищем вимірює шкала «Контактність».

У цьому питальнику контактність розуміється не як рівень комунікативних здібностей особистості чи навиків ефективного спілкування, а як загальна схильність до взаємодій і приємних контактів з іншими людьми, як необхідна основа синергічної установки особистості.

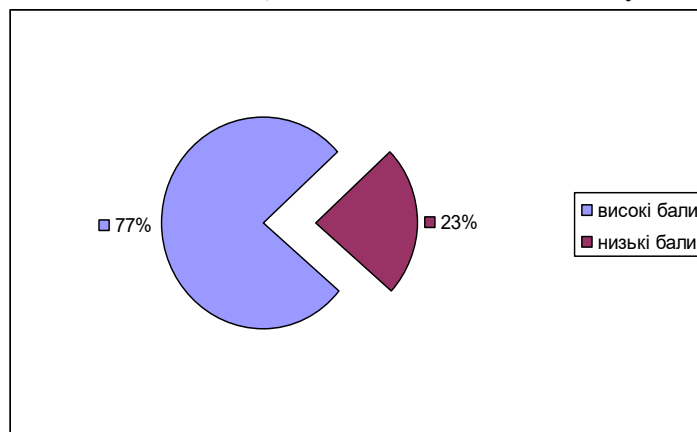


Діаграма 6. Аналіз результатів за шкалою «Аутосимпатія»

Встановлено, що 70% досліджуваних мають високі показники у цій шкалі. Такі люди вважають, що успіх у спілкуванні залежить від того, на скільки людина може розкритись іншій, вони не відчувають ніяких труднощів знайомлячись з незнайомими людьми. У 30% респондентів виявились низькі бали, це свідчить про те, що вони мають певні труднощі у

встановленні контактів, навіть із людьми які їм симпатизують, вважають за необхідне приховувати свої недоліки та підкреслювати позитивні сторони під час спілкування, на їхню думку це сприяє ефективності комунікації.

Наступною характеристикою самоактуалізованої людини є гнучкість у спілкуванні. Аналізуючи діаграму 7. «Гнучкість у спілкуванні» можна зробити висновок про наявність чи відсутність соціальних стереотипів, здатності до адекватного самовираження у спілкуванні. Згідно даних, у 77% опитаних високі показники, які свідчать про автентичну взаємодію з оточуючими, здатність до саморозкриття. Вони орієнтуються на особистісне спілкування, не схильні до маніпуляції чи брехні. Низькі показники характерні для людей ригідних, не впевнених у своїй привабливості, у цікавості співбесідника до їх особистості. Вони переконані, що спілкування з ними не може забезпечити задоволення. Ці якості властиві 23% досліджуваним.



Діаграма 7. Аналіз результатів за шкалою «Гнучкість у спілкуванні»

Підсумовуючи отримані результати за методикою «САМОАЛ» виявлено, що у більшості досліджуваних спостерігається висока тенденція до самоактуалізації що свідчить про наявність у студентів джерела внутрішньої активності який веде їх до реалізації власного інтелектуального та творчого потенціалу. Наявність бажання реалізувати свої природні задатки, здібності і можливості свідчить про розуміння себе як першопричину та першоджерело власної свободи, про можливість повного функціонування у житті загалом. У студентів високо розвинена потреба у пізнанні, набутті нової інформації, знань та навиків. Більшість досліджуваних творчі особистості, хочуть досягнути внутрішньої гармонії, вважають, що в складних ситуаціях необхідно шукати принципово нові рішення.

Отже, самоактуалізація – це неперервний рух до особистісного зростання. Прагнення до самоактуалізації є вищим рівнем мотивації особистості, природним, закономірним, неодмінним процесом. Прагнення студента реалізувати себе, проявити свої можливості, які обумовлюють реалізацію його потреби в самоактуалізації, сприяє його творчості, розвитку його автономності та незалежності у житті. Люди, що самоактуалізуються, досягають значно більших успіхів у професійній діяльності, ніж усі інші. Тому проблема самоактуалізації є такою важливою для особистостей, які обирають свій життєвий шлях і управляють ним.

ЛІТЕРАТУРА

1. Бандура О. Самоактуалізація як механізм формування інтегрованого стилю життя особистості [Текст] / О. Бандура// Кроки до компетентності та інтеграції в суспільство: науково-методичний збірник/Ред. кол. Н. Софій (голова), І. Єрмаков (керівник авторського колективу і науковий редактор), та ін. - К.: Контекст, 2000. - 336 с.
2. Маслоу А. Мотивация и личность [Текст]/ А.Х. Маслоу Пер. с англ. - СПб.: Евразия, 1999. - 478с.
3. Маслоу А.Х. Дальние пределы человеческой психики. [Текст]/ А.Х. Маслоу. - СПб.: Евразия, 1997. - 192с.
4. Роджерс К.Р. Взгляд на психотерапию. Становление человека. . [Текст]/ К.Р. Роджерс - М.: Прогресс, 1994. - 523с.
5. Самоактуалізація [Електронний ресурс] Режим доступу: <http://uk.wikipedia.org>