

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ТЕРНОПІЛЬСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ВОЛОДИМИРА ГНАТЮКА

Кафедра психології

МАГІСТЕРСЬКА РОБОТА

**ОСОБИСТІСНИЙ ПОТЕНЦІАЛ ЯК ЗАСІБ САМОРЕАЛІЗАЦІЇ У
БІЗНЕС-ДІЯЛЬНОСТІ**

Спеціальність:

053 Психологія ОПП «Психологія бізнесу і управління»

магістрантки групи змПБУ-26

Сойки Людмили Анатоліївни

Науковий керівник – доктор

Психологічних наук, професор

Орап Марина Олегівна

Робота захищена з оцінкою

Національна шкала _____

Кількість балів: __ Оцінка: ECTS

Тернопіль –2025

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО - ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ОСОБИСТІСНОГО ПОТЕНЦІАЛУ ТА САМОРЕАЛІЗАЦІЇ.....	8
1.1. Теоретичні аспекти самореалізації, та підходи до її вивчення.....	8
1.2. Суть особистісного потенціалу та психологічні особливості його реалізації.....	16
1.3. Самоефективність як предиктор успішної самореалізації.....	24
Висновки до 1 розділу.....	32
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБИСТІСНОГО ПОТЕНЦІАЛУ ЛЮДЕЙ, ЯКІ МАЮТЬ ВЛАСНУ СПРАВУ ТА ВЕДУТЬ БІЗНЕС - ДІЯЛЬНІСТЬ	34
2.1. Теоретична модель дослідження ролі особистісного потенціалу у самореалізації особистості.....	34
2.2. Аналіз побудови емпіричного дослідження, вибір та характеристика методик	38
2.3. Аналіз результатів емпіричного дослідження.....	45
Висновки до 2 розділу.....	55
РОЗДІЛ 3. ТРЕНІНГОВЕ РІШЕННЯ, ЯК ЗАСІБ АКТУАЛІЗАЦІЇ ОСОБИСТІСНОГО ПОТЕНЦІАЛУ У БІЗНЕС ДІЯЛЬНОСТІ.....	58
3.1 Розробка тренінгової програми «Актуалізація особистісного потенціалу».....	58
Висновки до 3 розділу.....	65
ВИСНОВКИ.....	66
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....	70
ДОДАТКИ.....	75

ВСТУП

Актуальність дослідження. Дослідження особистісного потенціалу та самореалізації є вкрай важливою темою, оскільки розкритий, проявлений, реалізований особистісний потенціал дає можливість для зростання як особистості так і бізнесу в цілому на їх мікро і макро рівнях. У теперішній час війни, коли бізнес працює в умовах не стабільності, не визначення, а інколи у критичних та небезпечних ситуацій для життя, особливо постає проблема ефективної самореалізації особистісного потенціалу.

Оскільки поняття самореалізації бере початок у філософії Ф. Ніцше та аналітичній психології К. Юнга, це говорить про давню потребу та цікавість науковців досліджувати самореалізацію. Проблема самореалізації особистості вважається однією з найбільш важливих проблем психологічної науки та практики. Адже прагнення до продуктивної самореалізації є однією з основних рушійних сил осмисленого життя людини, її особистісного зростання, важливою умовою якості життя особистості та психологічного благополуччя.

В умовах війни, особистісний потенціал як засіб самореалізації стає особливо актуальним, оскільки дає можливість особистості актуалізувати свої скриті таланти, резерви, можливості, зростати в постійних умовах не стабільності. Зокрема і для бізнесу, розкриття особистісного потенціалу людей, які займаються власною справою- це з одного боку, можливість особистості самоактуалізуватись, самореалізуватись, а з іншого боку - розширити сферу малого бізнесу, укріпити сучасний бізнес в Україні.

Виходячи із давніх досліджень особистісного потенціалу та самореалізації, то Абрагам Маслоу із своєю пірамідою потреб заклав початок, для усвідомлення та формування розуміння цінності потреб людини та її самореалізації. Як вважав науковець що у кожної людини є свої базові потреби і однією її вищих потреб є потреба в самоактуалізації. Але для того щоб само актуалізуватись, варто почати із розкриття свого особистісного потенціалу. Саме на тому базується думка багатьох науковців і сьогодні. Зокрема, думки вченої Чернявської Тетяни Павлівни багато в чому спрямовані на те, що проявлення та розкриття потенціалу

бізнесу, залежить від розкритого потенціалу самого бізнесмена. Дана вітчизняна науковиця багато приділяла уваги дослідженням самореалізації та особистісному потенціалу саме у бізнес діяльності, та виокремлює особливу увагу важливості таких маркерів особистісного потенціалу у бізнес діяльності, як самоефективність, особистісну зрілість, впевненість в собі, віру в себе, готовність до ризику, мотивацію до успіху.

Також проблемами особистісного потенціалу займались вчена Захарчин Галина Миронівна, яка у своїй праці “ Потенціал розвитку потенціалу в сучасних умовах “- висвітлює потенціал розвитку персоналу через призму особистісного та колективного потенціалу та особливостей його прояву в сучасних умовах. Купрієва Ольга Іллівна значну частину своїх праць спрямувала на дослідження особистісного потенціалу та самореалізації особистості, в тому числі у бізнес діяльності. Зокрема вважає, що, особистісний потенціал як засіб самореалізації стає актуальним у контексті розкриття та проявлення особистістю своїх скритих талантів, потенціалу, резервів. Перетворення потенціалу у бізнес діяльність є важливим складником реалізації, оскільки дає можливість отримати конкретний результат та продуктивність своєї діяльності через проявлення потенціалу. А самореалізація за науковцем, в своїй структурі, охоплює процеси творення себе (самоорганізація), самоприйняття (афективні установки на себе), самопрогнозування (уявлення про імовірні зміни в майбутньому. Що є схоже із Бондаренко В.О., яка самореалізацію розглядає як процес здійснення особистістю своїх можливостей та потенціалу шляхом власних зусиль, взаємодії та співтворчості з іншими людьми, соціумом і світом загалом.

До зарубіжних науковців які займались проблематикою особистісного потенціалу можна віднести Сальваторе Р. Мадді, який відкрив теорію життєстійкості, Ральф Шварцер, Маттіас Єрусалем зокрема вони дослідували самоефективність, мотивацію, саморегуляцію, також засновником самоефективності вважають Альберта Бандура, який перший висвітлив питання самоефективності, та зокрема проводив ряд дослідження які показали важливість самоефективності у контексті успішної самореалізації. Саме на даній концепції

збудовані сучасні уявлення та дослідження питань самореалізації особистісного потенціалу.

Проаналізувавши науковці дослідження нам стає зрозуміло, що є автори, як і вітчизняні так і зарубіжні, які досліджували теми особистісного потенціалу та самореалізації, проте, дуже мало авторів, які займались дослідженням даної теми у контексті бізнес діяльності. У деяких працях науковців висвітлюється проблема особистісного потенціалу, проте відсутній достатній аналіз цього феномену у контексті самореалізації у бізнес діяльності. Тому вважаємо за необхідність дану наукову роботу присвятити саме темі: “ **Особистісний потенціал як засіб самореалізації у бізнес діяльності**”.

Об’єкт дослідження - самореалізація особистості.

Предмет дослідження - особистісний потенціал як засіб самореалізації у бізнес діяльності.

Мета дослідження дослідити особистісний потенціал та його вплив на самореалізацію у бізнес діяльності.

Завданням дослідження.

1. Проаналізувати теоретико- психологічні аспекти особистісного потенціалу та самореалізації, визначити основні концепції та положення самореалізації та особистісного потенціалу;
2. Дослідити теоретичні аспекти моделей вивчення самореалізації вітчизняними та зарубіжними науковцями;
3. Визначити зміст особистісного потенціалу та психологічні аспекти його реалізації;
4. Створити теоретичну модель дослідження ролі особистісного потенціалу у самореалізації особистості;
5. На основі створеної моделі, емпірично дослідити взаємозв’язок особистісного потенціалу та його впливу на самореалізації у бізнес діяльності;
6. Зробити аналіз емпіричного дослідження особистісного потенціалу та його впливу на самореалізацію у бізнес діяльності;

7. Створити план тренінгу, заняття для представників бізнес діяльності на розкриття їх особистісного потенціалу.

Гіпотеза дослідження полягає у ствердженні того, що існують певні психологічні якості особистісного потенціалу їх поєднання та рівень розкриття, який є важливими у процесі самореалізації у бізнес діяльності.

Методи дослідження. Для досягнення поставлених цілей дослідження будуть використовуватись наступні методи:

1. теоретичні: аналіз літератури та існуючих теорій дозволить побудувати теоретичну базу та розуміння змісту особистісного потенціалу та самореалізації, а також збудувати теоретичну модель дослідження ролі особистісного потенціалу у самореалізації особистості.
2. Емпіричні(валідні методики):
 - методика на визначення життестійкості С. Мадді
 - опитувальник на визначення рівня самоактуалізації САМОАЛ;
 - опитувальник для тестування за методикою вивчення мотивації до успіху Т. Елерса;
 - методика на визначення особистісної зрілості за методикою О.С. Штепи;
 - методика на визначення загальної самоефективності Р.Шварцер, М. Ерусалем в адаптації В. Ромека;
3. статистичні:
 - методи кількісного та якісного узагальнення здобутих емпіричних даних.

Поєднання цих методів дозволило створити комплексний та глибокий аналіз особистісного потенціалу та самореалізації у бізнес діяльності, що у свою чергу, сприятиме більш детальному розумінню цієї теми, а також дозволило розробити план-тренінг, на розкриття особистісного потенціалу, що у результаті здатне покращити успішність у веденні бізнес діяльності.

Практичне значення дослідження. Результати дослідження допоможуть людям, які займаються власною справою та ведуть бізнес діяльність, а також малому бізнесу, як теоретично розуміти роль і значення особистісного

потенціалу у самореалізації , так і практично розвинути, власні якості , потенціал для покращення ведення бізнес справ.

Результати дослідження апробовані під час виступу на тему «Особистість у кризових умовах та критичних ситуаціях життя» на Всеукраїнській науково-практичній конференції, яка відбулась 12-13 листопада 2025 року на базі Сумського державного педагогічного університету імені А.С.Макаренка.

Структура дослідження. Дипломна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО - ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ОСОБИСТІСНОГО ПОТЕНЦІАЛУ ТА САМОРЕАЛІЗАЦІЇ

1.1. Теоретичні аспекти самореалізації, та підходи до її вивчення.

У сучасний період вільного доступу до інформації, велику пропозицію навчань, широкий дискус про особистість та її прояви формує великий інтерес до теми самореалізації, як однієї із центральних проблем особистісного зростання, та професійного самовизначення. Проблеми самореалізації є однією із ключових тем у сучасній психологічній науці. Особлива актуальна вона у контексті професійного самовизначення, особистісного зростання, а також часто супроводжується у пошуках сенсу життя.

Вперше аспекти самореалізації можна спостерігати у філософії Ф. Ніцше та аналітичній психології К. Юнга. Філософ Ніцше у своїй філософії вів термін “надлюдина”- істота, яка ні від кого не залежна, вона цілком покладається на власні сили та ресурси і повністю відповідальна за них, свої дії та вчинки.

Розвиваючи, набуваючи усвідомленого “Я”, людина здатна пізнати глибоко себе, свої внутрішні конструкції, та їх скласти між собою, що може допомогти краще пізнати самість. Цей процес вимагає від людини мобілізації внутрішніх сил та додаткового ресурсу, відкриття сенсу власного життя та відповідальності за нього [4].

Швейцарський психоаналітик К. Юнг у своїй аналітичній теорії особистості вперше, вів термін Самість –це архетип цілісності особистості, що об'єднує всі аспекти психіки, свідомого та несвідомого, створюючи єдине, гармонійне «Я». За Юнгом об'єднавши усі архетипи особистості можна досягти гармонійного “Я”. Це означає, що ще з давніх часів аспекти самореалізації цікавили науковців. Взявши до уваги ці теорії, можна стверджувати, що самореалізація бере початок із самої структури самості особистості, це філософські питання: “Хто я є?”, “Для чого я є?”, “Чому я є”, “І як я можу гармонійно бути із собою та співіснувати із світом”. Це відповідь на запитання “Як свою тінь можна перетворити у ресурс”, У даному контексті, за Юнгом - “Тінь” вагається скриті таланти, здібності, а також великий арсенал не

свідомого. Психоаналітик стверджував, що тінь - це частина цілісності особистості. Проаналізувавши філософію Нітше із аналітичною психологією Юнга, ми вважаємо, що самореалізація розкривається через стан власної цілісності- самості, та від фомування “істоти в собі”, яка цілком покладається на власні сили та ресурси, та бере відповідальність на себе за ці процеси. Активізувавши свої внутрішні ресурси, розкривши власний потенціал, прийнявши та розпакувавши свою тінь, відкрити та проявити свою ідентичність, поряд з тим прийнявши відповідальність за можливі ризики та вподальшому діяти відносно своїх цінностей, розкриваючи внутрішні змісти життя, і це процес який людина може пізнавати в процесі всього життя і розкриває її самореалізацію.

Німецько –американська психоаналітик Карен Хорні, самореалізацію розглядала як процес подолання внутрішніх конфліктів між “Я реальним” та “Я ідеальним”. Образ “Я ідеального” за автором, виникає через вплив соціальних умов, набором внутрішніх конфліктів та неврозів особистості. А “Я реальний” дає можливість прийняти себе такого як є, та розкривати свої, надані природою, особисті якості, конструкти, потенціал, та свій ресурс. Психоаналітик, говорить що образ “Я ідеальний”, насправді закриває людину від її особистого потенціалу та власної реалізації. Образ “Я реальний” розкриває шлях до втілення та реалізації свого потенціалу. К.Хорні важала, що ідеалізація себе у всіх аспектах представляє ні що інше, як невротичне рішення, якими задовільняються внутрішні потреби людини (визнання, самоцінність, самоповага, важливість, почуття власної гідності іт.д.). Психоаналітик у своїй праці “ Невроз та особистісний ріст: боротьба за самореалізацію ” пише - : “ Енергія, яка мала б йти до самореалізація, починає рухатись на перетворення у дійсність “ Я ідеального ”, тобто тоді людина ідеалізує себе, бачить та будує лише свою внутрішню конструкцію “Я ідеальний ” за Хорні, енергія починає рухатись у зворотньому напрямку, що породжує внутрішні конфлікти особистості, та стає перешкодою до реалізація власної ідентичності та самореалізації вцілому [43].

Основними ідеями самореалізації за Хорні є : Подолання внутрішніх конфліктів, тобто досягнення гармонії між “ Я ідеальним” і “Я реальним” , що можна реалізувати за допомогою прийняття свого справжнього не ідеального “Я”. Що в подальшому наслідуює усвідомлення та переживання «реального Я». Тут розуміється, що самореалізація включає не лише інтелектуальні здібності особистості, а також почуття і переживання, що характеризують ідентичність її особистості. А це включає самовираження справжніх, реальних конструкцій “Я”. Далі за науковцею важливо для самореалізації є зв'язок із соціальними чинниками. Тобто , суспільство його сприйняття чи не прийняття ідентичності реального “Я ” індивіда, здатне впливати та провокувати невротичні стани останнього, що можуть бути перешкодою до самореалізації. Поряд із тим,на нашу думку здорова комунікація із іншими людьми є невід’ємною частиною самореалізації особистості. Далі за Хорні самореалізація включає відповідальність за розвиток. Дана концепція, на нашу думку добре пересікається із “надлюдиною” за Ніцше, тобто включає в себе, що людина має брати відповідальність на себе за свій розвиток, а також має здійснювати вільний вибір на користь власного само здійснення [44].

Гуманістична теорія особистості А. Маслоу стверджує, що особистості характерно є потяг до самоактуалізації, самовираження, розкриття потенцій до творчості та любові, в основі яких лежить гуманістична потреба приносити людям добро. У своїх працях А. Маслоу зазначає, що люди схильні до самоактуалізації- це люди яскраво виражені особистості, що реалізують свій потенціал. Також філософ зазначав, що люди часто прагнуть визнання, але не розвивають в собі тих прекрасних чеснот, які мають всередині. Це може значити що люди прагнуть трансцендентності без здорової інтеграції інших потреб. Тобто за Маслоу самореалізація стає актуальною для людини лише після задоволення фізіологічних потреб, потреб в безпеці, повазі іт.д, що на нашу думку є цілком є цілком зрозумілим фізіологічними потребами людини.

Феноменологічний напрям теорії особистості говорить про те, що поведінку людини можна зрозуміти у термінах її суб’єктивного сприйняття та

пізнання дійсності. Водночас ключовою ідеєю є те, що люди здатні самостійно визначити свою долю. Тобто даний напрям зазначає, що кожен індивідуальний та самостійний у питаннях розв'язання проблем власного життя, що детермінується через прояв власних здібностей та обмежень. З точки зору самореалізації люди за своєю сутністю добрі та прагнуть до вдосконалення. Відомим представником фенологічного напрямку є К. Роджерс. Він вважав, що найважливішим мотивом життя людини є її самоактуалізація, яка є закладеною від природи. Поряд із тим, за науковцем, давати приклади самоактуалізованої особистості є не потрібними, оскільки особистість і поведінка людини є деякою мірою функцією сприйняття людини оточення, а щоб пізнати глибину структури її бачення потрібно глибоко пізнати її внутрішній світ [3 с.49-50].

Екзистенційний підхід розглядає самореалізацію через призму самовизначення та пошуку сенсу життя. Людина вільна робити власні вибори в умовах абсолютної свободи, через пошук та реалізацію власних цінностей та сенсів. Процес життя це постійне самопізнання, поряд з тим людина відповідальна за власний прояв цього чи його відсутність та повністю відповідальна за своє життя. За даним підходом важливим є автентичність, що розуміється як вірність собі та своїм переконанням, навіть у випадку соціального тиску чи очікуванням.

Відомим представником екзистенційного підходу Е. Фромм, який вважав що у самій людині закладені тенденції до самореалізації, які передбачають реалізацію базових екзистенційних потреб через продуктивну активність особистості: в спілкуванні, активності, збереженні власної індивідуальності, які мають мотиваційну силу для її розвитку. Філософ висунув ідею акцентував увагу на значущості пізнання людиною власної свободи та її переживань. Позитивна свобода за Фромм - це спонтанна активність цілісної особистості в процесі самореалізації, яка означає реалізацію здібностей, індивідуальної сутності, власної волі. Саме така самореалізація приносить задоволення індивіду[4].

Значне місце в наукових дослідженнях належить психолого-педагогічним концепціям, в яких означена проблема аналізується з позиції діяльнісного

підходу, у контексті якого самореалізація особистості проявляється як діяльнісно-процесуальний принцип становлення особистості та розглядається як діяльність, що спрямована на створення людиною свого життя, самої себе і виступає внутрішнім суб'єктивним її змістів. За даною концепцією, самореалізація потребує від людини, передусім навчитися ставити цілі, в яких відображається ідеальне уявлення про результат, що має бути досягнутий у процесі самореалізації. Утім, як зазначають науковці, не всяка діяльність є самореалізацією. Тільки в діяльності, цілі якої усвідомлено ставить сам суб'єкт, він реалізує свої сутнісні сили. Така діяльність виступає для нього як самодіяльність, як реалізація своєї особистості. Тобто необхідною умовою самореалізації є свідома постановка особистістю мети своєї діяльності. Отже, самореалізація, за психолого-педагогічною концепцією має місце тільки тоді, коли цілі діяльності свідомо визначає сам суб'єкт і вона стає внутрішньою умовою, яка спрямовує особистість на здійснення своєї життєвої мети [30 с. 109].

До сучасних українських науковців, які займалися дослідженням самореалізації особистості належить: Максименком С.Д., Осьодло В.І., О. Л. Пінська, О.І Купреєва, Бондаренко В.О. Кривцова Н.В., І. Бех. та інші.

Максименком С.Д. Осьодло В.І. у своїй праці “ Структура та особистісні детермінанти професійної самореалізації суб'єкта ” визначають, що професійна самореалізація включає в себе перетворення через усвідомлення, вибір тих аспектів індивідуальності, які сприяють самовиреженню особистості через реалізацію своїх потенцій, формулювання власної системи смислів, цінностей, мотивів, уявлень про себе, постановку цілей і визначення шляхів їх досягнення. А головним психологічним процесом самореалізації, є пошук суб'єктом власного способу життєдіяльності. Стратегія, стиль, образ життя, життєві сценарії являються комплексними процесуальними елементами змісту самореалізації. Вона передбачає набуття нового досвіду, процесу само здійснення (реалізація потреби у втіленні своїх сутнісних сил), здатність долати труднощі, рівень схильності до ризику та стресостійкості [26 с.7-9].

О.Л. Пінська вважає, що самореалізацію можна розглядати як свідомий процес розгортання і зростання сутнісних сил людини, її творчих здібностей, умінь, потреб, мотивів, життєвих цінностей, здійснення людиною самої себе в житті, в повсякденній діяльності шляхом власних зусиль, співтворчості, співдіяльності з іншими людьми, як пошук і утвердження свого особливого шляху в цьому світі, своїх цінностей і смислу в кожному даний момент часу свого існування [30 с. 109].

І. Д. Бех у своїй праці “ Виховання особистості Том -2” чітко розділяє самоактуалізацію та самореалізацію, та вважає, що самореалізація людини починається ще із дитинства, а самоактуалізація слугує підґрунтям до самореалізації, тобто ціннісно –сміслові орієнтири особистості починаються із дитинства і слугують подальшому втілені через реалізацію на протязі усього онтогенезу індивіда. Самореалізація це процес і саморозвиток є її необхідною умовою. Автор вважає, що для того щоб особистість успішно реалізувалась їй потрібно володіти системою-морально духовних цінностей, кінцевим результатом чого є особистісна самозміна у напрямі свого ідеального “ Я”. самоприйняття є важливим елементом перебігу діяльності самореалізації особистості [2].

Кривцова Н.В. у своїй праці запропонувала власну, на нашу думку, доволі складну модель постнекласичного потенціалу самореалізації особистості.

У даній моделі потенціал самореалізації досліджується крізь призму розгляду людини як складної полісутнісної різно-багатовимірної об’єктивно-суб’єктивної свідомо-несвідомої, активнопасивної, організовано-дезорганізованої аутопоетичної системи/мережі, здатної до авто-еко-організації і самогармонізації в мінливих умовах творчого самозмінювання на різних рівнях мультиформної єдності з Всесвітом зі збереженням власної цілісності і продуктивності, зокрема самореалізації особистості трансфесіонала (психосінергетика, альфолога і теопрактика); її готовності до самодетермінації (цільової і циклічної), синергійних ефектів і нелінійного синтезу різних

можливостей індивідуації і самоздійснення особистості в основних сферах життєдіяльності [11 с.74].

Бондаренко В.О. у своїй праці “Відповідальність як умова та механізм успішної самореалізації особистості ” розглядає успішну самореалізацію під призмою відповідальності та життєстійкості особистості. Як зазначає науковець, життєстійкість є внутрішнім ресурсом, який допомагає пережити складні життєві ситуації, кризи та активно реагувати на нововведення у власному навчально-професійному та особистому житті. Завдяки життєстійкості виявляється здатність знаходити корисне й цінне в будь-яких життєвих ситуаціях, отримувати досвід з усього, що відбувається, і брати відповідальність за те, що відбувається в житті, тим самим набуваючи здатності успішної самореалізації [10 с.45]. Науковця вважає що , успішність і адекватність самореалізації визначаються як внутрішніми умовами, так і механізмами, які можуть бути спрямовані як на прогресивний розвиток особистості, так і на регресивні тенденції. Прогресивна модель самореалізації передбачає гармонійний розвиток як самої людини, так і її оточення . Успішна самореалізація базується на інтегральних характеристиках особистості, які відповідають принципу причинної впорядкованості, тобто спрямовані на досягнення конструктивного результату відповідно до змін навколишнього середовища [10 с.46-47]. Науковець вважає, що відповідальність має бути прийнятою особистістю в умовах вільного вибору в такому випадку вона сприймається як власне рішення та власний вільний вибір і вважає що справжня відповідальність приходить шляхом власних виборів. [10 с.48].

За Бондаренко В.О. Самореалізація – це процес здійснення особистістю своїх можливостей та потенціалу шляхом власних зусиль, взаємодії та співтворчості з іншими людьми, соціумом і світом загалом. Вона передбачає гармонійний розвиток різних сторін особистості, спираючись на усвідомлені дії, спрямовані на розкриття індивідуального потенціалу. Самореалізація як процес передбачає автентичне розкриття себе в життєдіяльності, пошук і утвердження власних цінностей, сенсу існування та індивідуального шляху. Вона можлива

лише за наявності внутрішньої мотивації до особистісного зростання та розвитку [10 с.45].

Аналізуючи дослідження теоретичних аспектів самореалізації та підходів до її вивчення стає очевидно, що від Нітше, Юнга до сьогодення самореалізація особистості досліджувалась багато. У кожен час, різним автором чи методологією розглядається по різному. Поряд із тим, на нашу думку, самореалізація ґрунтується на:

- самості- тобто самосвідомість та ідентичність, що складає цілісність. (Юнг).
- індивідуальності – тобто через розкриття власної автентичності, впевненості, самоцінності.
- Самість та індивідуальність складає концепцію усвідомленого “Я”. Що являється фундаментом самореалізації особистості.
- гармонізації “ Я реального” із “Я ідеальним”, оскільки дисбаланс цих конструкцій може гальмувати самореалізацію.
- стресостійкість, схильність до ризику, ми погоджуємось із Максименко С.Д., Осьодло, В. І. що велика частина успішної самореалізації складає здатність до ризику та стресостійкість особистості. Оскільки реалізація це постійний процес розвитку (І.Д. Бех), що часто передбачає зіткнення із стресом та умовами невизначеності в одночас передбачає швидких прийнятих рішень та несення за це відповідальності.

Важливим підґрунтям самореалізації, на нашу думку, складають конкретні дії спрямовані на самоздіснення, життєстійкість та відповідальність особистості. Тут нам дуже співзвучно із науковцем Бондаренко В. О., яка розглядає успішну самореалізацію під призмою відповідальності та життєстійкості особистості. Відповідальність та життєстійкість як продовження “ Я концепції ”, тобто коли людина усвідомила себе, розкрила, вона життєстійка та готова брати відповідальність за самопрояв, самотрансляцію, самовідповідальність. Важливою умовою цього є “зріла особистість”, яка через власну зрість здатна тверезо оцінити себе, зовнішній світ, проаналізувати і далі йти “творити” відповідально, творчо самореалізацію. А процес саморелізації включає в себе

розкриття, втілення, людиною свого особистого потенціалу, здібностей, талантів психологічно зрілою особистістю. Структура самореалізації будується на основі цінностей, пріоритетів особистості і складає важливим фундаментом її рівень само усвідомленого “ Я”, та здатність до життєстійкості. Тому наступний підпункт першого розділу буде приділено саме темі особистісного потенціалу.

1.2. Суть особистісного потенціалу та психологічні особливості його реалізації.

Стрімкий розвиток у 21 столітті технологій, наукового прогресу, швидких темпів життя, зокрема і війна в Україні, стимулює пошук нових граней, відкриття нових можливостей, акумулювання та реалізацію людиною своїх власних можливостей в умовах не стабільності, та динамічного розвитку, а часом і руйнування вже відбудованого чи сформованого, тобто запускаються процеси швидкої трансформації життєвих процесів, що вимагає акумулювання особистого потенціалу кожного задіяного у цьому процесів. Якщо мова про макрорівень, це відбудова на рівні держави, процесів задіяних як і воєнних на даний час, так і в подальшому після воєнного стану, екологічне переживання та рефлексія даних процесів вимагає активацію внутрішніх резервів та можливість задіяння особистого потенціалу кожного. На мікро рівні, це можливість у кожній сім'ї, родині, кожній особистості подивитись на складені умови як на можливість розвитку та реалізації свого особистого потенціалу та активізувати психологічні особливості його реалізації у режимі “тут і зараз”. Але вважаємо за доцільність почати саме із дослідження поняття “ потенція” та продовжити його трактування історично, з точки зору філософії, а закінчимо науково психологічним підґрунтям його реалізації.

Поняття “ потенціал ” походить від лат. *potentia* — сила, могутність, потужність. Дане поняття часто використовується у таких науках як психологія, педагогіка, соціологія, економіка. У деяких джерелах , термін «потенціал»

визначається як можливість того, що щось буде розвиненим або використаним, тобто риси, які вже існують і можуть бути розвиненими [27 с.406].

У медичній енциклопедії “потенція” трактується як прихована можливість, яка здатна активуватись за певних умов, а також як достатність сил для певної діяльності, а потенціал дії трактується як різниця потенціалів між збудженими і не збудженими ділянками[6]. Що на нашу думку, означає, що коли “потенція” підкріплена дією, тоді вона стає “ потенціалом дії ”, тобто безпосереднім проявом та реалізацією потенціалу їх через дію. Це говорить про те, що сам по собі потенціал це лише прихована можливість, яку реалізувати потрібно через дію.

Перші згадки про потенцію були ще у працях Аристотеля. Його вчення про пасивність матерії й активність форми, пояснює що ніхто, ніщо не може виникнути із нічого, а проблема матерії і форми найтіснішим чином переплетена з проблемою можливості і дійсності. Сама по собі матерія визначає можливість, а дії здатні перетворити її у форму. І саме можливість перетворення матерії у форму визначає її потенціал. Філософ вважав, що саме творчий потенціал потрібний для реалізації матерії у форму, тобто мармур сам по собі це матерія, а створення із нього скульптури визначається потенціалом дії, а творчий потенціал здатен надати форму у результаті конкретних дії [1с.43; 29; 12].

Цікаву і водночас парадоксальну, на нашу думку, теорію водить філософ західноєвропейського середньовіччя А. Августин, який приділяє увагу проблемі особистості. Даний філософ водить поняття «внутрішня людина». За даною концепцією людина веде себе до самознищення і має відмовитись від власної оригінальності, індивідуальності. Згідно з вченням Августина, є два суспільства людей: «держава Божа» і «держава земна» «Дві держави, - за філософом, - створені двома родами любові, - земна любов'ю до себе, доведеною до презирства до Бога, а небесна любов'ю до Бога, доведеною до презирства до самого себе» і для того щоб гармонізувати особистість, остання повинна відмовитись від самого себе, вільної волі, а значить звільнитись від власної індивідуальності, оскільки це призводить до гріха та несправедливості. Дана

теорія, на нашу думку цілком відповідає часу середньовіччя, і говорить про психологічні крайності закладені у теорію, і на нашу думку, гармонізація особистості саме включає любов до себе такого як є, і власна ідентичність, індивідуальність саме розкриває глибинну особистість людини. І саме людина, її особистий потенціал здатен розкритись через любов, як зазначає Максименко С.Д. “Людина починається із любові” [22 с.116; 5].

Сучасні науково-педагогічні джерела пояснюють зміст особистого потенціалу, часто пов'язуючи його з особистісними ресурсами людини. Так, науковець Мадді (Maddi, 2004) розглядає досліджуваний феномен крізь призму життестійкості, яка впливає на визначення необхідного внутрішнього ресурсу особистості. Цей ресурс, на переконання вченого, сприяє активному подоланню труднощів людиною у різних сферах її життя. На думку Мадді (Maddi, 2004), в цьому процесі важливу роль відіграє рівень активації, що наповнює активністю й ініціативністю індивіда. Людина, яка стійко переносить життєві негаразди, швидше долає труднощі і на нашу думку, їй легше розкрити та проявити власний потенціал. Оскільки така людина характеризується психологічною стійкістю та внутрішньою стабільністю це дозволяє їй бути ефективною у мінливих життєвих ситуація [18 с.124; 34 с. 24-25]. Основними компонентами життестійкості за Мадді є: залученість, контроль, та прийняття ризику. Залученість у даному контексті, це вміння вчасно включитись у різні сфери життя, проявляючи у них свою життєтворчість. Контроль – це вміння брати відповідальність за життя та процеси у ньому, проявляти чи діяти у ньому відповідно до власних цінностей, пріоритетів, та визначеного життєвого шляху. У даному контексті особистість самостійно регулює ці процеси, оскільки вона володіє достатніми власними ресурсами для цього. Прийняття ризику за Мадді, це готовність діяти навіть у несприятливих умовах, це внутрішній стан людини з одного боку брати відповідальність, а іншого боку нести відповідальність за складені процеси, навіть якщо вони умовно негативного характеру, тому що така особистість знає і розуміє, що умови які складаються допомагають їй пройти певний життєвий досвід, а це сприяє її особистісному зростанні. На думку Мадді, особистість, яка

володіє життєстійкістю є достатньо зрілою особистістю, яка вміє оперувати своїми ресурсами навіть у несприятливих на це ситуаціях [20 с.3].

Життєстійкість як особистісний потенціал визначає не лише Мадді. Ось наприклад Т. М. Титаренко вважає що зріла особистість є життєстійкою особистістю, вона свідомо здійснює власні вибори на основі смислових цінностей, приймає власний досвід, перетворюючи його у ресурс і таким чином ще більше розкриває та проявляє особистісний потенціал. За автором, життєстійкість зростає тоді, коли людина долає перешкоди. Важливою складовою життєстійкістю Т.М. Титаренко вважає діалогову майстерність, тобто людина потребує інших людей і у якісній, здоровій комунікації, там де її люблять, приймають, особистість здатна розкритись ще краще, що також сприяє її життєстійкості [43]. Діалогова майстерність, і як і комунікативні навички, на нашу думку є важливим з точки зору особистісного потенціалу у контексті його реалізації, оскільки саме через людей особистість здатна реалізовуватись і саме через якісну комунікацію життєстійкість також здатна проявлятися.

Ларіна Т.О. вважає, що життєстійкість починається формуватися ще із дитинства, тоді коли батьки дають дитині посильні їй завдання, які є не особливо важким і не особливо легкими для дитини, виконуючи у дитини формується фундамент життєстійкості, який вона зможе застосувати у дорослому житті. За автором, життєстійкість визначається здатністю швидко пристосовуватися до різних умов та ситуацій у житті, а стресостійкість є важливою адаптаційною умовою життєстійкості. Здатність швидко відновитись фізично та психічно, за Т.О Ларіною, визначає стійкість перед життєвими труднощами [43]. Отже, ми погоджуємось із науковцями Ларіна Т.О., Титаренко Т.М. Мадді, що життєстійкість є важливим аспектом особистого потенціалу та допомагає особистості у її реалізації, шляхом долаття різноманітних життєвих перешкод набуваючи цінного досвіду, знань що розкриває нові можливості та власні ресурси особистості.

Науковець Даценко О.А. розглядає особистісний потенціал як внутрішній фундамент досяжності людини, що формується на основі її досвіду і складає

важливим аспектом для побудови її життєтворчості, і це означає що у людини є можливість активувати свої латентні ресурси. Даний науковець вважає, що особистісний потенціал є важливим аспектом успішності людини та можливістю для її життєтворчості. Особистісний потенціал автор визначає, як трансцендентні можливості психіки людини, які здатні активізуватись у мотиваційних життєвих ситуаціях. Даценко О.А. вважає що особистісний потенціал це завжди унікальний, автентичний потенціал особистості і відображає достатність сил для діяльності, дозволяє співвідносити мету із засобами, а бажання з результатами і обумовлюється потребою у постійному саморозвитку, що веде до багатогранної, багаторівневої трансформації особистості, відкриваючи нові грані, нові межі джерел ресурсу особистості [20].

Максименко С.Д. вважає людину як таку яка, творча, діюча і її здатність до творчості є головною рисою, що вирізняє людину від тварини [5]. А особистісний потенціал людини розглядає під призмою вроджених задатків, здібностей, талантів, здатності до творчості. На думку науковця, кожна людина має потенціал до творчості, що є процесом невпинного пошуку та реалізації задуманого, через втілення образів, життєвих цінностей, смислів. Окрім цього, автор приділяє увагу психогенетичному потенціалу особистості, що закладається задатками, які формуються ще у внутрішньоутробному розвитку. Психогенетичний потенціал науковець досліджує через призму пізнання структури особистості, а особистість на думку автора починається із любові. Але поряд з тим, як зазначає науковець, для того щоб у людини була здатність перенести із можливості у дійсність власний потенціал, для цього їй потрібний наявний енергопотенціал. Енергопотенціал –це здатність людини перенести із можливості у дійсність, із цінісно –сміслової сфери людини у конкретно сформовані дії, що допоможе їй отримати конкретні результати за допомогою реалізації свого потенціалу [27 с.409]. Нам дуже співзвучно із думкою автора, у тому що кожна людина має свій наявний особистісний потенціал, що гарно розкривається через індивідуальність та прояв його саме через дії, але для того їй потрібний наявний енергопотенціал, або енергоресурс. Саме останній, на

думку автора і на нашу думку визначає пряму реалізацію особистісного потенціалу людини. Тобто, для того щоб потенціал втілити, реалізувати потрібно відповідно до того діяти, а сила дії, залежить від наявності у людини енергоресурсу, або енергопотенціалу.

Про енергопотенціал згадує також, науковець Кочерга О. Автор зазначає, що для здійснення будь якої дії потрібне енергозабезпечення, а енергопотенціал відмічає як здатність діяти, який із одного боку є від матері (базовий), а із іншого боку є напрацьований самостійно (оперативний). Тобто базовий енергопотенціал, за автором, це успадкований людиною енергопотенціал, отриманий при народженні. А оперативний потенціал це створений людиною самостійно, на думку науковця якщо людина діє без руйнування цілісності власного тіла та психіки, оперативний потенціал здатен не лише відновитись, а навіть зростити [23.с.27]

Ще одним цікавим та потрібними для нашого дослідження, на нашу думку є трактуванням у психологічній науці потенціалу самореалізації особистості як таким, що потребує постійного руху та розвитку, являється психологічним процесом розвитку когнітивно- динамічних аспектів особистості, розглядається потенціал особистості таким що здатен до саморуху, самоорганізації і здатності особистості приймати можливі ризики. Науковець Кривцова Н.В. дані процеси розглядає у трьох аспектах: ціннісному, мотиваційному і регулятивному. Ціннісний характеризує здатність виявляти напрямки самореалізації, мотиваційний – готовність людини до реалізації цих можливостей, регулятивний характеризує як можливість переходу можливість у дійсність, тобто безпосередню реалізацію, втілення вибраних напрямків у життя. Тобто вище згадані процеси трактуються як внутрішньо особистісні резерви, що представляють собою сукупність спеціальних знань, умінь, здібностей, реалізація яких дозволяє здійснювати втілення здібностей, знань, умінь, навичок, різноманітних форм поведінки, емоційних станів особистості в реальну діяльність, проте щоб ця дійсність відбулася, потрібно пізнати і зрозуміти свою

сутність, досягнути ідентичності і автономії, сформувані свою власну систему цінностей, вважає автор [11 с.72-73].

Науковець Чернявська Т.П. у своїх працях визначає особистісний потенціал як рівень особистісної зрілості, розкриваючи сутність психологічних особливостей розвитку особистісного потенціалу. Науковця виділяє такі складові особистісного потенціалу: оптимізм – це здатність бачити більш позитивно життєві обставини, життєстійкість – вміння непрості життєві ситуації перетворювати у ресурс, автономія це здатність самостійно приймати рішення, самоефективність – це вміння діяти ефективно, психологічне благополуччя – саморегуляція цілеспрямованої дії, рефлексивність, стан потоку. Чернявська Т. П. визначає важливими факторами успішності особистості у бізнесі- віру в себе, у свої власні можливості, віра у власний потенціал, ресурс, готовністю до викликів та ризиків, а життєстійкість особистості розуміє як визначний особистісний потенціал людини у бізнес діяльності, який допомагає останній ефективно долати перешкоди, бути стійким до ризиків та успішно будувати професійну діяльність [35 с. 74].

Також є науковці, які досліджували потенціал особистості і вважають, що він є більш широким утворенням і не обмежується лише ресурсами людини, які перебувають у неактивному стані. Дані науковці вважають що потенціал включає в себе набір індивідуально-психологічних властивостей, а їх кількість залежить від виду потенціалу: потенціал проявляється в процесі психологічної адаптації подолання особистістю несприятливих умов її розвитку.

- потенціал визначається через успішність самореалізації в тій чи іншій діяльності в якій проявляється особистість.
- потенціал пов'язаний з віково-психологічними особливостями особистості, при цьому власна активність особистості виступає як умова, що регулює міру реалізації потенційних можливостей;
- потенціал особистості є актуалізований та потенціальний [27 с.405]. Ми згодні із даними авторами, і вважаємо що міра активізованого потенціалу залежить від віку, від рівня зрілості особистості, в тому числі від стану пережитого досвіду,

який трансформовано через здорову адаптацію психологічних процесів. Також погоджуємось що потенціал краще визначити через успішність самореалізації, оскільки через реалізацію він стає проявленим і його певним чином можна визначити. Поряд із тим погоджуємось , що не проявлений, або потенційний потенціал може краще проявитись у стресових чи не стандартних умовах у яких потрібно буде проявити певну гнучкість чи життєстійкість, що на нашу думку, допомагає активізуватись латентному потенціалу.

Отже , підсумовуючи вище згадану теоретичну сутність особистісного потенціалу самореалізації, можна зробити висновки, що психологічними особливостями реалізації особистісного потенціалу є рівень особистої зрілості (Чернявська Т.П., Титаренко Т.М.), віра в себе в свої можливості, оптимізм (Чернявська Т.П.) готовність особистості до ризику (Чернявська Т.П., Кривцова Н.В. Мадді), життєстійкість особистості (Мадді, Чернявська Т. П.. Титаренко Т.М.), стресостійкість (Ларіна Т.О.) , розвиток творчого та енергопотенціалу особистості (Максименко С.Д. Кочерга О.), самоефективність (Чернявська Т.П.).

У працях науковців досліджено , що кожна людина має власний потенціал та ресурс на його самореалізацію, що залежить від рівня зрілості, готовності до дій, прийняття ризиків, життєвий оптимізм, життєстійкість особистості, як загальну здатність перетворювати не зручні або стресові ситуацію у досвід, який допомагає покращити та розкрити додатково свої здібності, а стан самореалізації безпосередньо стає наслідком втілення ресурсів особистості. З точки зору психологічних аспектів, можна зробити висновки що коли людина більше приймає себе, вірить у свої сили, приймає відповідальність за це, і поряд із тим у певному змісті відноситься із вдячністю до умовно негативного досвіду, таким чином розкриває зміст його переоцінки для себе як нові можливості, нові шляхи розвитку в першу чергу, для себе як особистості, що дає можливість розкритись краще і більше її особистісному потенціалу . Тому приходимо до висновків що набутий досвід є важливим аспектом усвідомленості, що здатний більше розширити та розкрити як особистісний потенціал так і самореалізацію

особистості, а самоефективність як важливий елемент на цьому процесі, вважаємо за доцільність дослідити більш глибоко у наступному підрозділі нашої роботи.

1.3. Самоефективність як предиктор успішної самореалізації.

У час швидких змін, не передбачуваних умовах викликаних воєнною ситуацією в Україні так не стандартними, часом хаотичними діями закордоном, для людей складаються умови, які вимагають стрімкого росту і розвитку, адаптації, вміння адекватно реагувати на ситуації, які складаються і викликають реакції, що потребують психологічної стійкості, емоційної регуляції, гнучкості, а також вміння бути самоефективним як у повсякденній діяльності так і у власній самореалізації, зокрема. Тож пропонуємо розглянути поняття самоефективності, а також взаємо-зв'язок її із успішною самореалізацією. Поряд із тим, хочемо зауважити, що не так багато сучасних вітчизняних науковців досліджували дану тематику. Закордонні науковці більше приділили увагу даній тематиці.

Зокрема, вперше поняття самоефективності, з точки зору людської діяльності запровадилось у 1977 році, канадсько-американським психологом, із польсько-українським корінням, Альбертом Бандурою. Він у своїй праці “Самоефективність: до об'єднуючої теорії поведінкових змін ” дослідив вплив когнітивних процесів на збережені нових моделей поведінки людини, а також вперше пояснює самоефективність як процес поведінки через який людина може самостійно впливати на свої результати, шляхом поведінкових когніцій.

За Бандура є багато речей, які люди здатні робити із упевненістю в успіху. Але не виконують бо не мають до цього достатню стимулів, але за наявності відповідних навичок та адекватних стимулів можуть бути достатньо самоефективними. Очікування ефективності є основним фактором, що визначає вибір людиною її діяльності ,обсяг зусиль, які вони докладуть у подоланні стресових ситуацій. Очікування майстерності впливають на результативність і змінюються під впливом сукупних наслідків зусиль.

Самоефективність у структурі мотивації, досліджували науковці Линенко А.Ф. та Дмитрищук Н.В. , зокрема вони відмічають формування мотивації досягнення в парадигмі формування комунікативної самоефективності, на прикладі курсантів – судноводіїв. Зокрема на основі вивчених дисциплін, курсантам пропонувалось проведення постійної рефлексивної роботи після, аналізувати вивчені дисципліни, особисті якості, оцінювати себе після практичних занять на тренажерах та суднової практики, а також однокурсників, що дає можливість одержати адекватний результат, адекватну самооцінку. Вчені (Холдер, Джонсон та ін.) вважають рефлексію інструментом моніторингу професійних змін. Як вважають науковці Линенко А.Ф. та Дмитрищук Н.В. , усвідомлена рефлексія сприяє формуванню мотивації навчання та позитивної Я-концепції, що в цілому позитивно впливає на формуванню комунікативної самоефективності [25 с.71].

Линенко А.Ф, виокремлює комунікативну самоефективність як важливий предиктор діяльності фахівців. Зокрема, науковець зазначає, що вміння ефективно комунікувати та вибудовувати здорові відносини з людьми, визначає рівень комунікативної самоефективності [41]. Що на нашу думку, складає важливим предиктором у професійній самореалізації як спеціалістів та фахівців так і бізнесменів в цілому.

З точки зору професійної самоефективності, науковця Креденцер О.В. вважає, що самоефективність в цілому відіграє ключову роль у реакціях на стрес, якості подолання загрозливих ситуацій та травматичних подій. А як вважав Бандура, успіхи підвищують очікування майстерності, повторювальні невдачі знижують їх. Особливо на ранніх етапах, після того як сильні очікування ефективності розвиваються завдяки повторному успіху [39]. З цього можна зробити висновок, що чим більше людина долає загрозливих ситуацій, тим її самоефективність зростає за умови якісного його саморефлексивного проживання.

Як зазначають деякі автори і ми згідні із ними, що самоефективність, яка заснована на продуктивності сприяє поведінковим досягненням і гасить

збудження страху, таким чином підтверджуючи самоефективність через активність та збуджуючі джерела інформації. – це допомагає людині справлятися із загрозовими ситуаціями[39].

Схоже із авторами, Бандура дослідив та пояснив як поведінка впливає на відчуття самоефективності індивіда. Долаючи перешкоди, страхи шляхом моделювання поведінки за Бандурою підвищується рівень відчуття самоефективності людини. Чим більший рівень самоефективності індивіда, тим стійкіший він перед зовнішніми загрозами, та легше долає перешкоди, вважає науковець. За автором самоефективність буде вища, коли вона досягається напрацюваннями власного досвіду, в порівнянні із спостереженнями за іншими. Бандура стверджував що самоефективність є предиктором продуктивності, а очікування ефективності впливають на рівень продуктивності, підвищуючи інтенсивність та наполегливість зусиль [46.]

Послідовники А. Бандури (Дж. Роттер, Дж. Мартінес-Понт, Д. Майерс та ін.) активно продовжили досліджувати самоефективність. Із їхньої точки зору, схоже із Бандурою, феномен самоефективності є важливою складовою якості особистості, що несе вплив на продуктивність та результативність діяльності індивіда. Разом із А. Бандурою вчені: Зиммерман, Дж. Мартінес-Понт, Г. Лефрансуа стверджували, що самоефективність тісно пов'язана із цілями, мотивами, які ставить перед собою особистість. Психолог Г. Лефрансуа так само як і А. Бандура вважали, що впевненість у самоефективності особистості впливає не лише на вибір її дій, але і на конкретні зусилля, які готова прикласти особистість долаючи труднощі.

За Лефрансуа самооцінка самоефективності прямопропорційно впливає на рівень готовності особистості прикладати зусилля для досягнення поставленої мети та завдань. Більш мотивована особистість це та, яка більше впевнена у своїй самоефективності, власне так само як і дослідив А.Бандура [41]. Тому ми погоджуємось із думкою вчених, що для того щоб особистість була в мотивована прикладати достатньої зусиль долаючи труднощі вона має бути впевненою що

вона з може їх подати та досягти поставленої мети, а це вже як стверджує Сіденко Ю.О. і у чому ми схильні погодитись, питання самооцінки і впевненості в собі.

Так, Сіденко Ю.О., розглядає самоєфективність через призму значень та важливості таких термінів як самооцінка, впевненість в собі, самоповага, і зазначає важливість цих детермінант у системі самоєфективності як реалістичний погляд, та повагу до сприятливого враження про самого себе. Самоєфективність через призму самоцінності виступає як оцінка здатності досягнення конкретної мети, поряд з тим як зазначає автор, самоєфективність відрізняється від термінів самооцінка та впевненість у собі, так як дані терміни особистісно характеризують індивіда і їх рівень несе стійкий вплив в цілому на діяльність індивіда. Автор вважає, що на самоєфективність легше вплинути, аніж на самооцінку чи впевненість в собі, оскільки останні є більш глобальнішими та ширшими поняттями, і з точки зору психологічних аспектів, несуть вплив не лише на самоєфективність особистості, а в цілому на сприйняття себе, своєї діяльності, важливості у світі в цілому, що на нашу думку, може стати гарним підкріпленням до зростання самоєфективності особистості. Ми згодні із автором, що важливим компонентом самоєфективності є стан та рівень адекватної самооцінки та впевненості в собі, оскільки це може слугувати міцним підґрунтям до ґрунтовної самоєфективності, з точки зору опирання на власні сили та можливості, а зовнішні підкріплення, у вигляді впевненості інших у “самоєфективності” індивіда, слугують вже додатковим підґрунтям, а основа є власна самооцінка, самовпевненість індивіда [33 с. 38]. Що на нашу думку, є дуже важливим не лише для власної самоєфективності, але й для особистої самореалізації індивіда, з тої точки зору, що у випадку якщо “ немає віри зовні, вона є завжди в середині “, за умови адекватної самооцінки, самоцінності, самоствавлення та віри в себе і у свої можливості індивіда..

Сіденко Ю.О., схоже із А .Бандурою вважають, що самоєфективність формується на основі соціального досвіду та залежить від чотирьох основних складових : досягнень у діяльності, спостережень за іншими, вербального переконання та фізіологічних сигналів [33 с.39; 46]. Досягнення у діяльності це

про позитивний досвід індивіда, що слугує його вірою у власну самоефективність, наприклад коли вдалось виконати індивіду одне завдання, збільшується його віра в тебе, що він виконає, успішно, інше завдання. А спостереження за іншими, це про те, коли один індивід досяг певних результатів та успіхів, складає уявлення для другого індивіда, що успіху досягти є можливим. Що на думку Бандури А., та Сіденко Ю.О. підвищує самоефективність як віру у свої можливості та сили. Вербальне переконання означає, що хтось переконує іншу людину в тому, що вона здатна досягти успіху. Фізіологічні сигнали це про те, що коли людина впевнена у свої силах у неї спостерігається більш спокійніші реакції тіла, відповідно вона може бути більш самоефективною [33с 45] . Проте як зазначає Бандура А.- не самі фізіологічні стани визначають рівень самоефективності, а їх інтерпретація людиною. Наприклад, коли підвищується пульс в індивіда як реакція на страх та власної небезпеки, це може знижувати рівень самоефективності, тому що тіло буде почувати себе у небезпеці [46].

Ще подібно до Сіденко Ю.О. є погляди та дослідження М. Jerusalem, W. Mittag, які розглядають самоефективність як загальну впевненість особистості у власних можливостях впоратися з викликами навколишнього середовища. Дані науковці досліджували вплив процесу адаптації на сприйняття самоефективності під час революційних подій 1989 р. у Східній Німеччині. Та визначили що висока самоефективність може слугувати особистим ресурсом в подоланні життєвих викликів. І зробили висновки, що особистість із високим рівнем самоефективності сприймає проблеми як виклик, а не загрозу та покладається, у складні періоди життя, на власні здібності й уміння [17. с. 96]. Подібно до даних авторів, дослідили самоефективність Бенайт С. і Бандура А, вони об'єднали різні дослідження про узагальнену роль самоефективності у відновленні після різних типів травматичного досвіду. Зокрема включили природні лиха, технічні катастрофи, терористичні атаки, військові дії, а також сексуальні та злочинні напади. І дійшли до висновку, що самоефективність відіграє центральну роль у посттравматичному зростанні особистості. Оскільки самоефективність здійснює

вплив на стимулюючі та захисні функції особистості, таке як віра у свою здатність здійснювати чи впливати на ту чи іншу проблематику, створює міру контролю над травматичними ситуаціями. Особистість тоді відчуває, що вона може вплинути на стресові ситуації та вийти із них [39 с.47].

Ще цікавим для нашого дослідження є педагогічні концепції самоефективності. Зокрема, з точки зору самоефективності викладачів та їх професійної самореалізації, досліджували такі науковці як Рінас Р., С. Янке, Келлер В., Дікхаузер О. , вітчизнянні вчені Линенко А.Ф., Резунова О. Зокрема науковець, Резунова О., визначає самоефективність з точки зору професійної та навчальної самоефективності як із боку викладачів так студентів. На її думку, професійна самоефективність викладача ґрунтується на заохоченню студентів до проявлення їх активності у навчальному процесі та саморозвитку, а навчальна самоефективність здобувачів вищої освіти є невід'ємною складовою професійної компетентності майбутніх спеціалістів. Так на думку науковців, це у великій мірі залежить від професійної самоефективності викладача [32. с68].

З точки зору психологічних концепції дослідження самоефективності, науковці даний феномен розглядають з одного боку як когнітивно – психологічний складник особистісного потенціалу, тобто як віру людини у власні сили , власний потенціал справитись із тою чи іншою складною життєвою ситуацією основними складниками якої є самоцінність, самоповаги, самовпевненість особистості. Так і з іншого боку, через емоційну саморегуляцію як складову самоефективності особистості. На думку науковця Брецько І.І. емоційна саморегуляція є однією з форм психічної саморегуляції. Психічна саморегуляція – це здатність людини свідомо і цілеспрямовано керувати початково-мимовільними функціями організму і психіки. Ця здатність набувається в процесі виконання вправ, які стимулюють прояв найбільш повної реалізації потенційних можливостей особистості. На думку автора, і на нашу думку, саме емоційна саморегуляція допомагає особистості сприймати нові та незвичні ситуації не як загрозливі, а як ті, що відкривають нові можливості, що допомагає бути самоефективним особистості [37 с.155].

Дуже значущим для нашого дослідження самоефективності як предитора успішної самореалізації, є наукові праці професорки Чернявської Т.П. Зокрема, нею здійснено багаторічний теоретичний та практичний аналіз у бізнес-консультуванні, бізнескоучингу керівників вітчизняних підприємств та бізнес-організацій. І на її думку, розвиток підприємств чи побудова власного бізнесу вимагає від керівників та бізнесменів особливих професійно важливих особистісних якостей. До них належить: мотивація досягнення успіху, не стандартні вольові рішення та дії, прийняття відповідальності за свої рішення і дії на себе, вміння вибудовувати потрібні відносини, управління різними за складом і чисельністю групами людей, а також на думку Чернявської Т. П., та на нашу думку, дуже важливим для керівників чи власників бізнесу є їх сповнене бажання та інтерес до активної творчої діяльності і віри в свою власну самоефективність. Науковиця вважає, що висока самоефективність особистості підвищує ефективність процесу прийняття рішень, а також для ефективно самореалізації особистості є важливим наскільки людина усвідомлює свої власні здібності і наскільки вважає себе здатною саме до цієї конкретної професійної діяльності, на що істотно впливає її віра в себе, її рівень оптимізму, розкритий нею особистісний потенціал, результати власних зусиль, а також фізичне і психологічне благополуччя.

Самоефективність, на думку Чернявської Т.П., це- результат самоусвідомлення, самопереконавання, що відбуваються на основі когнітивної обробки різних джерел інформації про власну самоефективність. Нам співзвучна думка авторки про те, що усвідомлення власної самоефективності та ставлення до неї, як до цінності є важливим компонентами потенціалу особистості, адже завдяки уявлень людей про свої здібності бути успішними у професійній діяльності залежить їхнє ставлення до своїх успіхів і невдач, які в подальшому супроводжують цю діяльність[15].

Отже, проаналізувавши вітчизняні та зарубіжні дослідження самоефективності, ми прийшли до таких висновків:

- самоефективність на пряму впливає на процес самореалізації і є одним із компонентом особистісного потенціалу, який можна розвивати у процесі життя ;
- рівень самоефективності залежить від рівня впевненості в собі, що має підґрунтя стан самооцінки та самоцінності індивіда.
- комунікативна самоефективність є частиною загальної самоефективності, та є ключовою у формуванні професійної самоефективності та в цілому важлива для бізнес відносин;
- чим більше в особистості позитивних уявлень про себе та власний досвід досягнення успіху, тим вища її самоефективність та впевненість в собі.
- очікування ефективності визначає скільки зусиль людина докладе і як довго вона буде наполегливо діяти з тикаючись із перешкодами та негативним досвідом, адже чим сильніша уявна самоефективність тим активніші будуть її зусилля;
- чужий позитивний досвід досягнення успіху є помічними, але не являється вирішальним в побудові власної самоефективності. Вирішальним є власна самооцінка, самоствавлення. А чужий досвід лише помічний у даних процесах;
- для росту самоефективності варто приділяти увагу таким константам як мотивація до успіху , оточити себе людьми ,які досягли подібно успіху, а також завжди вірити в себе та у власний успіх розкриваючи свій особистісний потенціал;
- проживання стресових ситуацій, а також емоційна саморегуляція у них здатен підвищити рівень самоефективності особистості;
- самоефективність відіграє значну роль в успішності діяльності і для її високого рівня особистість має бути вмотивована для постійного особистісного росту та актуалізації свого потенціалу.

Поряд із тим, важливо відмітити, що А. Бандура та інші науковці багато в чому схожі у своїх поглядах на трактування самоефективності та її ролі в особистісному потенціалі та успішності діяльності зокрема.

Висновки до 1 розділу

У першому розділі здійснено комплексний теоретико-психологічний аналіз феномена самореалізації особистості та засад її розвитку, розкрито сутність і структуру особистісного потенціалу, а також окреслено роль самоефективності як ключового предиктора успішної самореалізації.

Узагальнення наукових підходів дозволяє сформулювати такі основні висновки:

- Психолого-педагогічні концепції (С. Максименко, В. Осьодло, О. Пінська, І. Бех) підкреслюють діяльнісно-процесуальну природу самореалізації: вона можлива лише за умов усвідомленого цілепокладання, відповідальності та активної позиції суб'єкта щодо власного розвитку.
- Особистісний потенціал є внутрішнім ресурсом і водночас передумовою для самореалізації. А життєстійкість відіграє роль ключового маркера особистісного потенціалу, що забезпечує можливість реалізації потенціалу в умовах невизначеності та стресу. У працях С. Мадді, Т. Титаренко, Т. Ларіної життєстійкість визначається як здатність особистості долати труднощі, бачити сенс у випробуваннях, приймати ризики та відповідальність за власні рішення. Саме життєстійкість запускає механізми внутрішньої мобілізації, дозволяє активувати латентний потенціал та сприяє конструктивній адаптації — що особливо актуально в умовах воєнного часу.
- особистісний потенціал — це інтегральна система внутрішніх ресурсів людини, що включає її психологічну зрілість, енергетичні можливості, життєстійкість, творчість, рефлексивність, віру в себе та здатність приймати відповідальні рішення.
- самореалізація є багатовимірним процесом розкриття та втілення внутрішніх можливостей особистості, який охоплює мотиваційну, ціннісну, когнітивну та діяльнісну сфери. Особистісний потенціал розглядається як інтегральна система властивостей, здібностей і ресурсів, що забезпечують здатність людини до розвитку, адаптації та досягнення життєвих цілей. Визначено також основні концепції самореалізації та

розкриття потенціалу, представлені у гуманістичній, психоаналітичній, екзистенційній, когнітивно-поведінковій та вітчизняній психологічній традиціях.

- Психологічні особливості реалізації особистісного потенціалу включають особистісну зрілість, оптимізм, віру у власні сили, відповідальність, самоефективність, комунікативну компетентність, творчість і смислову саморегуляцію.
- Самоефективність є важливим предиктором успішної самореалізації. Згідно з теорією А. Бандури та сучасними дослідженнями, віра у власну здатність досягати цілей визначає рівень активності, наполегливості, стресостійкості й ефективності дій у складних ситуаціях.

Отже, теоретичний аналіз підкреслює тісний зв'язок між рівнем особистісного потенціалу, характеристиками особистісної зрілості, самоефективності та здатності особистості до успішної самореалізації, що створює підґрунтя для подальшого емпіричного дослідження цих взаємозв'язків, та формулювання моделі ролі особистісного потенціалу у самореалізації особистості.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБИСТІСНОГО ПОТЕНЦІАЛУ ЛЮДЕЙ, ЯКІ МАЮТЬ ВЛАСНУ СПРАВУ ТА ВЕДУТЬ БІЗНЕС – ДІЯЛЬНІСТЬ

2.1. Теоретична модель дослідження ролі особистісного потенціалу у самореалізації особистості.

Дослідивши теоретико-психологічні аспекти особистісного потенціалу та самореалізації у нашому першому розділі, вважаємо за необхідне запропонувати модель дослідження ролі особистісного потенціалу у самореалізації особистості, що стане нашим маркером для подальшого його практичного дослідження емпірично.

Абрахам Маслоу основоположник поняття “самоактуалізації” та “ієрархії потреб”. Згідно із Маслоу у кожної людини є базові фізіологічні потреби та вищі екзистанційно-духовні потреби. Вчений вважав, що лише задовільнивши фізіологічно базові потреби, людина здатна пізнати вищі потреби. Маслоу А. у своїх роботах зазначав що коли людина задовільнила свої базові потреби (безпека, фізіологічні, любов, повага) вона потребує вищої задоволення потреби такої як потреба в самоактуалізації. Самоактуалізація за Маслоу це процес розкриття своїх талантів, здібностей, свого потенціалу і особистісному росту [46]. Він вважав що бажання самоактуалізуватись це є вроджене бажання кожної людини. Варто зазначити що поняття “самореалізації” стало досліджуватись пізніше. А за Абрахам Маслоу поняття “самоактуалізації” та “самореалізації” ототожнюється. Проте сьогодні деякі автори стали розрізняти дані поняття. Маноха І.П. виділяє три фази самореалізації: актуалізація – напруга – зняття. За автором актуалізація виступає як потреба в самоактуалізації, напруга виникає як основа для задоволення своєї потреби в самоактуалізації, що є мотивом та наслідком потреби в актуалізації, а здійснення мотиву приводить до зняття напруги. Далі цикл повторюється. На кожній із фаз, на думку дослідниці, включається ряд “само-процесів”, наприклад: самопізнання, самосвідомість, самоаналіз [38с. 4].

Такі науковці як Коростильова Л., Байлук В. Бех І., вважають що самоактуалізація є підґрунтям для самореалізації, оскільки активувавши свої “внутрішні резерви” одночасно особистість може активувати свій внутрішній потенціал, адже “потенція” трактується як прихована можливість, яка здатна активуватись за певних умов (більше детально у розділі 1.2).

За авторами, самоактуалізація більше характеризує внутрішні процеси людини, проте як самореалізація зовнішні прояви. На етапі самоактуалізації особистість у відповідних смислових та ціннісних утвореннях формує уявлення про свою людську місію, а потім розробляє програму її втілення уже на етапі самореалізації. Отже без самоактуалізації самореалізація не є можливою [28 с.52], оскільки вона слугує, на нашу думку і на думку авторів Коростильова Л., Байлук В. Бех І - підґрунтям для самореалізації. Тому ми вважаємо що самоактуалізація є основоположною у моделі дослідження ролі особистісного потенціалу у самореалізації особистості.

Наступною ланкою побудови моделі дослідження ролі особистісного потенціалу у самореалізації особистості, на нашу думку, виступає такий маркер характеристики особистого потенціалу як зрілість особистості. Питання особистісної зрілості досліджувалось такими авторами як Штепа О.С., Гільбух О.З., Мови Л.В., Ю. Г. Долінська, які з одного боку зазначали особистісну зрілість як складне структурне утворення, що містить в собі мотивацію досягнення, ставлення до себе та встановлену “Я – концепцію”, а із іншого боку визначили особистісну зрілість важливою складовою успішної професійної діяльності. Зокрема, на думку Мови Л.В., особистісна зрілість підвищує ефективність професійного розвитку фахівців, а Штепа О.С. вказує, що особистісна зрілість є відображенням рівня самоактуалізації особистості [16 с.18]. Зокрема науковиця визначила характеристики, які на її думку доцільно називати “попріумом “зрілої особистості. До них належать: синергічність, децентрація, відповідальність, глибинність переживань, життєва філософія, телерантність, автономність, самоприйняття, креативність, контактність. Тобто

це означає, за Штепою О., що лише достатній їх рівень проявлення може свідчити про зрілу особистість [8 с.58].

Вчена Чернявська Т.П., багато у своїх праць приділила уваги дослідженням розвитку та самореалізації особистісного потенціалу у бізнес діяльності. Зокрема науковиця визначає особистісну зрілість як важливою складовою успішності у бізнес діяльності, а також як значний предиктор у самореалізації особистого потенціалу[13;14;15].

Тому вважаємо за необхідне, особистісну зрілість практично дослідити та включити її у нашу модель дослідження ролі особистісного потенціалу у самореалізації особистості у практичному контексті через емпіричне дослідження.

Наступним важливим маркером дослідження ролі особистісного потенціалу у самореалізації особистості, визначаємо наявний рівень в особистості мотивації до успіху. Автор Чернявська Т.П. зазначає, що мотив – це те, що стимулює людину до здійснення певних дій, тобто те що являється внутрішнім спонуканням, імпульсом. А мотивація на, думку науковці, це сила яка спонукає психоенергетичний потенціал людини для здійснення певної діяльності, для досягнення мети [13 с.18]. А науковці О.Л. Пінська, Максименком С.Д. Осьодло В.І, Кривцова Н.В вважають, що для того щоб успішно самореалізуватись, особистістю має бути поставлена певна свідома мета своєї діяльності, на основі якої і будується мотивація. І успіх у досягненні цієї мети залежить від рівня мотивації. Отже, ми вважаємо за доцільність включити у модель дослідження ролі особистісного потенціалу у самореалізації особистості проявлений рівень мотивації до успіху, що слугу на нашу думку, значним предиктором, який показує взаємозв'язок особистісного потенціалу та його вплив на самореалізацію.

Ще один маркер особистісного потенціалу, що має значний вплив на самореалізацію особистості, на думку таких вчених як Мадді С., Чернявська Т. П, Титаренко Т.М., Чиханцова О.С. – є життестійкість особистості. Чиханцова О.С. зазначає, що життестійкість є результатом прояву позитивного

світосприйняття, осмисленістю життя, ефективної саморегуляції, самореалізації через адаптацію до соціуму [7 с. 55]. Поряд із тим, на думку багатьох вчених, ефективна життєстійкість характеризує здатність витримувати стресові ситуації, не зменшуючи успішність у діяльності та без погіршення стану психічного здоров'я особистістю. Оскільки бізнес діяльність це часто являється стресовою діяльністю, погоджумось із вище згаданими авторами про те, рівень життєстійкості являється важливим маркером особистісного потенціалу для успішної самореалізації. Тому даний маркер також включаємо у нашу модель дослідження ролі особистісного потенціалу у самореалізації особистості.

Заключним показником нашої моделі дослідження є самоефективність особистості. Основоположник цього феномену є Бандрура (детальніше у розділі 1.3.). Для нашої моделі дослідження ролі особистісного потенціалу у самореалізації, вважаємо за доцільність вказати та дослідити саме цей маркер особистісного потенціалу, оскільки А. Бандура, Чернявська Т. П., Бондаренко вважають що самоефективність є важливим показником особистісного потенціалу, що на нашу думку і на думку Чернявської Т.П. є важливим складником успішної самореалізації.

Отже аналізуючи наукові праці дослідників та вчених, Чернявської Т.П, Бандура А, Бондаренко, Мадді С., Титаренко Т.М., Чиханцова О.С., О.Л. Пінська, Максименком С.Д. Осьодло В.І, Кривцова Н.В, Коростильова Л., Байлук В. Бех І, Штепа О.С., Гільбух О.З., Мови Л.В., Ю. Г. Долінська, Маноха І.П, Маслоу А, Коростильова Л., Байлук В., ми прийшли до висновки, що актуальною теоретичною моделлю та практичними її дослідження ролі особистісного потенціалу у самореалізації особистості буде наступна:

- дослідження стану самоактуалізації;
- дослідження рівня самоефективності;
- дослідження рівня мотивації до успіху;
- дослідження рівня життєстійкості;
- дослідження рівня особистісної зрілості.

А також на основі цієї моделі, вважаємо за необхідність будувати наше емпіричне дослідження та обирати відповідно до нього, валідні методики.

Які розглянемо у наступному підрозділі.

2.2 Аналіз побудови емпіричного дослідження, вибір та характеристика методик

Підготовка до емпіричного дослідження проводилася шляхом аналізу та відбору валідних методик, які характеризують маркери особистісного потенціалу та стану самореалізації особистості, згідно доведених наукових тверджень, та нашої моделі дослідження ролі особистісного потенціалу у самореалізації особистості.

Оскільки одним із завдань магістерської роботи було емпірично дослідити взаємозв'язок особистісного потенціалу та його вплив на самореалізацію у бізнес діяльності, для нашого дослідження ми провели пошук вибіркової групи, яка має відношення до бізнес діяльності. Було обрано провести емпіричне дослідження шляхом анкетування. Для цього нами було використано платформу Google Forms, у якій були представлені обрані методики. Google Forms це платформа, яка дозволяє у зручному режимі, із смартфона чи із комп'ютера пройти тестування. Для нас була зручність у тому, що можна було завантажити опитувальні форми, та шляхом надсилання "посилання" комунікувати із вибірковою групою та більш зручніше опрацьовувати відповіді.

У дослідженні було представлено п'ять діагностичних валідних методик. Серед яких методика "Т. Елерса: діагностика мотивації до успіху", високі показники за цією методикою демонструють високий рівень мотивації до успіху, а значить свідчать про високий рівень особистого потенціалу. Зокрема, науковці О.Л. Пінська, Максименком С.Д. Осьодло В.І, Кривцова Н.В вважають, що для того щоб успішно самореалізуватись має бути свідомо постановка особистістю

мети своєї діяльності, за авторами самореалізація є тоді коли індивід самостійно ставить цілі своєї діяльності, на яку відповідно у нього є мотивація до успіху.

Методика “ Т. Елерса: діагностика мотивації до успіху” представлена 41 питанням, на які потрібно дати відповідь "так" або "ні". Інтерпретація проводиться таким чином що на деякі відповіді "так", чи "ні" ставиться 1 бал, а частина із них не враховуються . Чим більша сума балів, тим вищий рівень мотивації до досягнення успіху. Чим більша сума балів, тим вище рівень мотивації до досягнення успіху. Бали від 1 до 10 балів - низька мотивація до успіху; від 11 до 16 балів - середній рівень мотивації;

від 17 до 20 балів – помірно високий рівень мотивації; більше 21 бал - дуже високий рівень мотивації до успіху.

Наступна методика, яку ми обрали, спрямована на визначення рівня життєстійкості особистості. Вчені, як Мадді С., Чернявська Т. П., вважають життєстійкість важливим компонентом успішної самореалізації, а Чиханцова О.А. розглядає життєстійкість особистості як певний особистісний ресурс, потенціал, який може зростати в результаті активної взаємодії з життєвими ситуаціями особистості [45 с.33]. Тому, ми вважаємо що життєстійкість являється важливим компонентом особистісного потенціалу, а також слугує важливим предиктором успішної самореалізації. Мадді С. один із перших хто вів поняття “ життєстійкість ”, а також запропонував теорію “Hardiness”, яка характеризує міру здатності витримувати складні ситуації та зберігати внутрішній баланс та успішність у діяльності[21 с.136]. Обрана нами методика Мадді С., дає змогу визначити рівень життєстійкості особистості та включає в себе такі компоненти особистісного потенціалу як залученість, контроль, прийняття ризику. Де залученість (Commitment) це показник, який характеризує людину, яка отримує задоволення від своєї діяльності, що є її мотивацією для реалізації лідерства та прояву здорового способу життя, мислення. Особистість із високим показником залученості розуміє цінність своєї діяльності і здатна витримувати стресові ситуації та життєві виклики.

Контроль(Control)за цією методикою – це переконання, що боротьба впливає на результат. А отже мотивує на пошук виходу із складних життєвих ситуацій. Присутнє переконання, що існують шляхи виходу із стресогенних ситуацій, це дає відчуття контролю над ситуацією, що із неї можна знайти вихід, на відмінно у впадання у стан безпомічності та пасивності. Отже, контроль полягає у сприйманні особистістю життя як виклику. Людина з сильно розвиненим компонентом контролю відчуває, що сам вибирає власну діяльність та свій шлях.

Прийняття ризику(Challenge)– переконаність у тому, що все, що трапляється, сприяє розвитку, що будь який досвід сприяє набуттю знань, умінь, і що в подальшому це може послугувати особистісному росту, що допоможе залучити дані компоненти у діяльність. Людина із високим показником прийняття ризику здатна діяти за відсутності надійних гарантій успіху, на власний страх та ризик. Для такої особистості, звичний комфорт та безпека збіднює її життя, оскільки на її переконання, відсутність ризику це обмеження для набуття досвіду та отримання знань. К. Роджерс називає таку рису відкритістю переживанням, уважає її однією з базових характеристик особистості, яка повноцінно функціонує [21.с.136-137].

А. Маслоу вважав, що головною характеристикою особистості є потяг до самоактуалізації, самовираження, що це є потребою кожної здорової людини. Фром Е., Даценко О.А, Маслоу А. вважали, що на основі ціннісно-сміслових орієнтирах ґрунтується життєтворчість. І ми погоджуємось із думкою Даценко О.А., Фром Е, що життєтворчість є частиною прояву самоактуалізації та самореалізації. Деякі автори ототожнюють зміст та значення даних слів, але нам спів звучніше із думками авторів Коростильова Л., Байлук В. Бех І., які вважають що самоактуалізація є підґрунтям для самореалізації. Самоактуалізація більше характеризує внутрішні процеси людини, проте як самореалізація зовнішні прояви. На етапі самоактуалізації особистість у відповідних смислових та ціннісних утвореннях формує уявлення про свою людську місію, а потім розробляє програму її втілення уже на етапі самореалізації. Отже без

самоактуалізації самореалізація не є можливою [28 с.55]. Тому ми обрали дослідити стан самоактуалізації опитуваних, оскільки вона впливає на стан самореалізації особистості. Методику, яку ми обрали для визначення рівня самоактуалізації особистості це методика Е. Шострома в модифікації Н.Ф. Каліної і А.В. Лазукіна – опитувальник САМОАЛ. Дана методика включає 11 шкал: 1 – орієнтація в часі, 2 – цінностей, 3 – погляд на природу людини, 4 – потреба у пізнанні, 5 – прагнення до творчості або креативність, 6 – автономність, 7 – спонтанність, 8 – саморозуміння, 9 – аутосимпатія, 10 – контактність, 11 – гнучкість. Максимальний бал за загальним показником може дорівнювати 100, а за кожною шкалою – 15 [31 с.90-91]. За даною методикою орієнтація в часі це – тоді коли люди вміє жити сьогоденням, це вміння насолоджуватись життям тут і зараз, без “ затримки” у минулому, або надто надіятись на майбутнє. Особистість із високим даним показником це людина яка розуміє та проживає екзистанційну цінність свого життя, та кожної хвилини свого існування. Низький рівень характеризує людину невротичну, яка занадто багато залишається у “ минулому ”, намагаючись там знайти свій порятунок. Чим вищий показник тим вищий рівень самоактуалізації за обраною шкалою.

Також в процесі теоретичного аналізу самореалізації та особистісного потенціалу зустрілись із думками науковці Чернявська Т.П. , яка у своїх працях визначає особистісний потенціал як рівень особистісної зрілості, а готовність до ризику як логічне продовженням брати відповідальність на себе за власну реалізацію особистості. На думку Антонової Н.О., Рибачук Л. І. психологічно зрілою людиною є особистість, яка спроможна до самовизначення, саморозвитку і самореалізації[16 с.18] А також Штепа О.С., яка вважає що особистісна зрілість є дуже важливою частиною для успішної самореалізації, оскільки через особистісну зрілість розкривається сам потенціал особистості. Тому далі ми обрали дослідити рівень особистісної зрілості за методикою Штепи О.С. , а готовність до ризику включили вимір показника “прийняття ризику ” за методикою Мадді С.

Методика Штепи О.С. включає в себе опитувальник, який складається із 85 питань. Відповіді на, які варто вказати “так” якщо опитувальні згідні та “ні” якщо вони не згідні. За кожен відповідність до ключа нараховується 1 бал, бали сумуються окремо за кожним фактором. Отримані сирі бали переводяться у стени, де високий рівень – риси відповідальність, життєва філософія, креативність, автономність виражені на високому рівні (8–10 стени), решта рис – на середньому рівні, необхідний рівень особистісної зрілості, за даною методикою відображають риси- життєва філософія та автономність які мають знаходитись на виражені середньому рівні (4–7 стени),а решта рис – на середньому рівні, є риси, що характеризуються низьким рівнем вираженості (1–3 стени), критичний рівень особистісної зрілості включають риси життєва філософія та автономність на вираженому низькому рівні (1–3 стени), решта рис – на середньому рівні, також можуть бути, є риси, що характеризуються низьким рівнем вираженості (1–3 стени). В результаті дана методика, дає можливість визначити рівень особистої зрілості через оцінку рівня по 10 шкалам, які на думку Штепи О.С., характеризують рівень особистої зрілості. До них відносяться: відповідальність, глибинність переживань, децентрація, життєва філософія, толерантність, автономність, контактність, самоприйняття, креативність, синергічність . Далі розглянемо більш детальніше характеристику рис по даній методиці. На думку Штепи О.С. :

- відповідальність це визнання себе автором певного вчинку і прийняття на себе його наслідків;
- глибинність переживань це відчуття гармонії із світом, здатність до глибинно радісних переживань, та відчуття єдності себе із світом, що породжує прояв нового ставлення до світу;
- життєва філософія – це усвідомлення людиною власної реальності у контексті життєвих принципів, життєвого кредо, довколишнього світу у пошуках сенсу життя. повнота розкриття життєвої філософії розкривається через усвідомлення та розповідь про себе як про людину яка пройшла становлення

індивідуальної “формули ” самовдосконалення та визначення сенсу, якого досягла через прагнення до щастя та мудрості;

- децентрація – це вміння бачити ситуацію, явища із різних сторін, а також вміння розуміти та приймати те, що інші люди можуть сприймати по –іншому, а також даний показник характеризує уміння відтворювати думку інших;

- толерантність – вміння не упереджено ставитись до думки інших людей та терпимість до різних думок;

- автономність характеризується як вміння довіряти власним судженням, на основі наявності своєї системи цінностей, яка є не залежною від думок та суджень з оточення. Тобто це вміння довіряти собі та йти за собою відносно своїх цінностей;

- контактність це вміння швидко встановлювати глибокі контакти з людьми;

- самоприйняття це безумовне, безоціночне ставлення до себе не зважаючи на недоліки;

- креативність- це здатність створювати щось нове чого раніше не було, творчо та креативно вирішувати поставлені завдання;

- синергічність це здатність цілісно сприймати світ та людей, розуміти взаємо –пов’язані суперечності [8 с.59].

Завершальна методика, яку ми вирішили використати у нашому дослідженні це методика на визначення загальної самоефективності (Р.Шварцер, М. Ерусалем в адаптації В. Ромека) , оскільки А. Бандура, Чернявська Т. П., Бондаренко вважають що самоефективність є важливим показником особистого потенціалу, що на нашу думку і на думку Чернявської Т.П. я важливим складником успішної самореалізації. Високі показники за цією методикою показують високий рівень само ефективності особистості. Методика включає відповідь на 10 питань із варіантами відповіді 1-ніколи, 2 –інколи, 3- переважно так, 4- так, завжди. За кожний варіант відповіді нараховується певна кількість балів від 1-до 4 балів. Чим вища підсумкова кількість балів тим вищий рівень самоефективності особистості.

Узагальнивши вище згадане, можна оформити таблицю 2.1.

“ Структура методик визначення особистісного потенціалу та стану самореалізації особистості”

Таблиця 2.1.

Маркер особистого потенціалу	Діагностична методика	Інтерпретація результатів
Характеристика провідної мотивації	Методика Т.Елерса	Високі показники за цією методикою демонструють високий рівень мотивації до успіху, а значить свідчать про високий рівень особистого потенціалу
Характеристика рівня життестійкості	Методика визначення життестійкості С. Мадді	Високі показники за цією методикою показують значну життестійкість особистості та високий потенціал долати перешкоди на шляху до успіху
Характеристика рівня реалізації особистістю її потенційних можливостей	методика САМОАЛ (тест “Визначення рівня самоактуалізації особистості”	Дозволяє визначити рівень прагнення до самоактуалізації, а також такі складові особистого як цінності, автономність, спонтанність саморозуміння та інші
Рівень особистої зрілості, (відповідальність, глибинність переживань, децентрація, життєва філософія, толерантність, автономність, контактність, самоприйняття, креативність, синергічність	За методикою О.С.Штепи	високі значення за шкалою свідчать про те, що людина досягла високого рівня особистої зрілості , а також показники за шкалою цієї методики допомагають

		дослідити особистий потенціал людини
Рівень самоефективності особистості	Методика загальної самоефективності (Р.Шварцер, М. Ерусалем)	Високі показники за цією методикою показують високий рівень само ефективності особистості, за її суб'єктивною оцінкою

Отже, із вище викладено, можна зробити такі висновки:

- нами здійснено аналіз побудови емпіричного дослідження;
- структуровано маркери особистісного потенціалу;
- обрано та проаналізовано валідні діагностичні методики, які допомагають визначити рівень розкриття особистісного потенціалу та дослідити його вплив на самореалізацію особистості, що відповідає завданню емпіричного дослідження нашої роботи.
- детально викладено теоретичний зміст та сутність обраних методик із описом їх характеристик, що є важливим компонентом подальшого аналізу проведеного емпіричного дослідження;
- створено таблицю “ Структура методик визначення особистого потенціалу та стану самореалізації особистості”.

У наступному розділі проведемо детальний аналіз емпіричного дослідження.

2.3. Аналіз результатів емпіричного дослідження.

Продовжуємо нашу роботу аналізом проведеного нами емпіричного дослідження.

Для дослідження особистого потенціалу нами було обрано п'ять методик, і прийняло участь в опитуванні 21 людина, які мають відношення до бізнес діяльності. Зокрема 6 із них успішно ведуть бізнес діяльність у сфері пошиття

одягу (власні майстерні), продаж одягу через мережу інтернет, а також співвласник магазину продажу плитки та сантехніки. Решту 15 чоловік це особистості, які активно розвивають та ведуть власну справу у сфері пошиття одягу, надання психологічних консультації. Тобто вибіркова група підходить для аналізу особистого потенціалу у бізнес діяльності.

Першою будемо аналізувати опитування за методикою Елерса, на визначення рівня мотивації до успіху. Візуально представлено у таблиця 2.3.1.

Дана таблиця показує, що більшість опитаних 61,9 % мають помірно високу мотивацію до успіху і лише 9,5% низький рівень мотивації до успіху,

а також лише 4,7 % з опитаних, володіють дуже високим рівнем мотивації до успіху, 23,8 % середнім рівнем вмотивованості до успіху.

Аналіз рівня мотивації до успіху
в представників бізнес діяльності

Таблиця 2.3.1

низький рівень мотивації	середній рівень	помірно високий рівень мотивації	дуже високий рівень мотивації
9,5%	23,8%	61,9 %	4,7 %



Графічно це можна зобразити так: Графік 2.3.1

Далі ми визначили рівень життєстійкості за методикою Мадді С.

В результаті опитування ми побачили, що більшість наших опитаних мають середній рівень загальної життєстійкості – 61, 9%, 28,6% із високим рівнем загальної життєстійкості, і лише 9,5 % опитаних володіють низьким рівнем загальної життєвої стійкості.

Відносно показників залученості та контролю більшість опитаних мають також середній рівень залученості та контролю це - 71,4%. Це означає що у 71, 4 % опитаних сприйняття життя як виклику та задоволеності від роботи, усвідомленням та відчуття цінності своєї роботи, знаходиться на середньому рівні, про те як на високому рівні усвідомлення цінності своєї роботи та здатність витримувати стресові ситуації (залученість) відноситься лише 14,3% з опитуваних. А також на низькому рівні залученості знаходиться 14, 3 % респондентів, тобто ця кількість людей дуже мало усвідомлює цінність своєї роботи , та володіє низькою здатністю витримувати стресові ситуації. Переконанням, що боротьба впливає на результат (контроль) лише -19,1% респондентів знаходиться на високому рівні, і відповідно 9,5 % - володіють досить низьким рівнем цього переконання. Більшість знаходиться на середньому рівні – 71, 4%.

Здатністю діяти за відсутності надійних гарантій успіху, на власний страх та ризик (прийняття ризику) володіють більшість із опитаних і це – 61,9 %, і лише 4,8 % - володіють низькою здатністю прийняття ризику, та 33,3% знаходяться на середньому рівні цього показника. Отже більшість опитаних володіють середнім рівнем життєстійкості і 61,9% мають високий показник прийняття ризику, що загалом характеризує опитаних як достатньо життєстійких особистостей, але яким потрібно ще трохи більше усвідомити цінність своєї роботи та більше отримувати задоволення від неї, щоб досягти ще вищих показників життєвої стійкості. таблиця 2.3.2

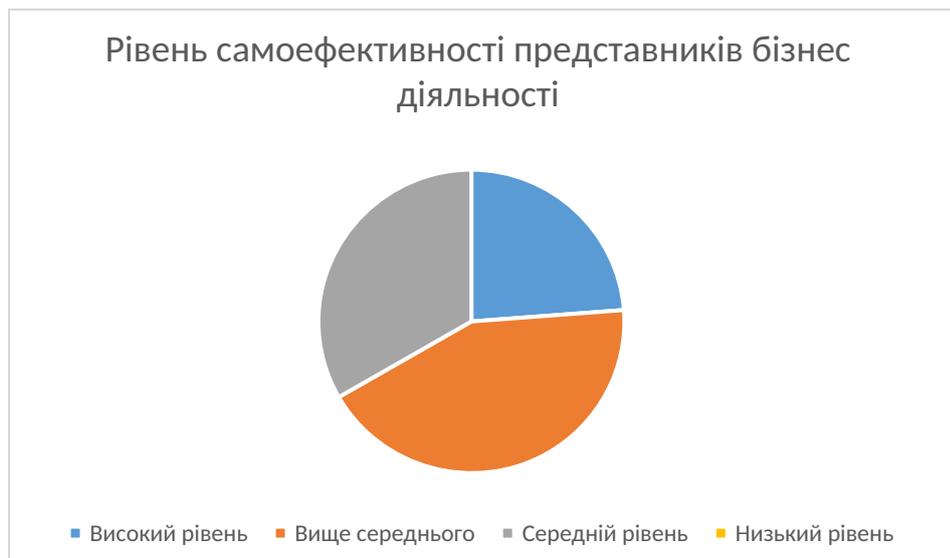
Аналіз рівнів життєстійкості

Таблиця 2.3.2

Показник життєстійкості	Високий рівень	Середній рівень	Низький рівень
Залученість	14,3%	71,4%	14,3%

Контроль	19,1%	71,4%	9,5%
Прийняття ризику	61,9%	33,3%	4,8%
Загальна життєстійкість	28,6%	61,9%	9,5%

Методика визначення рівня самоефективності (Р.Шварцер, М. Ерусалем в адаптації В. Ромека) показала, що лише 23,8% опитаних володіють високою самоефективністю, 33,3 % знаходяться на середньому рівні, і 42,9% вище середнього рівня, проте є відсутність тих хто знаходиться на низькому рівні самоефективності, що на нашому думку є досить значимим і говорить що наші опитані вже пройшли певний шлях становлення рівня самоефективності і більшість із них знаходяться на вище середньому рівні. Що можна краще прослідкувати на графіку 2.3.2.



Графік стану самоефективності у представників бізнес діяльності Графік 2.3.2

Далі слід проаналізувати стан загальної самоактуалізації опитаних. Тут ми застосували методику САМОАЛ. (Графік 2.3.3.)

Згідно із опитуванням - 52,4 % респондентів, володіють більше 70% загальною самоактуалізацією, рівнем менше 50% загальної самоактуалізації володіють лише – 4,8 % опитуваних, решту – 42,8% респондентів, знаходиться в межах 60-70% розвиненої загальної самоактуалізації. Що говорить про значний рівень розвитку та проявлення загальної самоактуалізації опитуваних, які ведуть бізнес діяльність.



Стан загальної актуалізації у представників бізнес –діяльності Графік 2.3.3

Пропонуємо розглянути більш детальніше структуру компонентів та їх рівень розвитку самоактуалізації у розрізі аналізу стану їх наявності в опитуваних за даною методикою.

Виходячи із опитування респондентів за методикою САМОАЛ, показник креативність займає найвищий рейтинг, тобто він знаходиться на високому рівні у 90,5 % опитаних, а також відсутній низький рівень розвитку у даного показника, за Максименко С.Д. креативність, здатність до творчості є важливим маркером особистого потенціалу для успішної самореалізації особистості.

Також результати проведеного емпіричного дослідження показують, що такі маркери особистого потенціалу як контактність, гнучкість в спілкуванні, цінності- повністю відсутній низький показник розвитку по даних шкалах у наших опитаних. Це свідчить про те, що у наших респондентів відсутні такі риси як замкнутість, закритість від спілкування, сумніви у власній привабливості, не впевненість, а напакі високий рівень 90,5% критерію креативність , свідчить про те, що опитані дуже креативні, наділені творчими ідея, що являється важливим атрибутом самоактуалізації та самореалізації. Наші респонденти наділені високим рівнем таких показників особистісного потенціалу як : саморозуміння, аутсипампатія, автономність – 71,4%, це свідчить про те, що у них розвинені такі риси як самопідтримка, життєвість, незалежність у своїх рішеннях, добре

розвинена адекватна самооцінка та є усвідомлена “Я-концепція”, що є важливим для самореалізації (К. Хорні, Г. Олпорт, І. Бех, Маслоу). Також на високому рівні проявлення у 61,9 % наших респондентів знаходяться маркери особистого потенціалу як : гнучкість у спілкуванні, спонтанність , орієнтація в часі, цінності, що характеризує наявність у 61,9% наших опитаних таких рис особистого потенціалу як: швидка адаптація у комунікації, гнучкість у комунікації, а також людей, які не відкладають життя на потім, а навпаки, живуть сьогоднішнім, розуміють екзистенціальну цінність життя “тут і тепер”,вміють насолоджуватись життям.

Емпіричне дослідження показує, що у 61,9% опитаних є наявні такі цінності на високому рівні як істина, добро, краса, цілісність, відсутність роздвоєності, життєвість, унікальність, досконалість, досягнення, справедливість, порядок, простота, легкість без зусиль, гра, самодостатність. Що за А.Маслоу свідчить прагнення до гармонійного життя, здорових відносин, із відсутністю бажанням будь яких маніпуляцій людьми, що за А. Маслоу може показувати про високий рівень самоактуалізації особистостей.

А також у 61,9 % опитаних на високому рівні займає показник “ спонтанність”, високий рівень якого характеризує людей, які впевнені в собі, що на думку Чернявської Т.П. є важливими факторами успішності особистості у бізнес діяльності.

Проте “потреба в пізнанні ” погляд на природу людини” у 61,9% і 52,4% відповідно, знаходиться на середньому рівні розвитку, також присутній за даними шкалам, низький рівень проявлення у 14,3% і 19% відповідно опитаних. Що свідчить що у 14,3 % опитаних - прагнення пізнавати нове, та готовність до нового знаходиться на низькому рівні, проте як у 61,9% опитаних дана риса знаходиться на середньому рівні розвитку, а науковець Кривцова Н.В. вважає, що потенціал самореалізації особистості є таким, який потребує постійного росту і розвитку, а значить є важливим для успішної бізнес діяльності та самореалізації особистості. А у наших респондентів 61,9% середній рівень, і лише 28,6% мають високий рівень, що на нашу думку значить у процесі своєї

діяльності, дані опитані можуть стикатись із не прийняттям нового, та відсутності бажані “рухатись в перед”, а Кривцова Н.В. зазначає що успішність у бізнес діяльності характеризується здатністю особистості до саморуху. Отже 61,9% опитаних здатність до саморуху, до пізнані нового знаходиться на середньому рівні. Що на нашу думку, у наших опитаних потребує покращення та розвитку даного показника особистого потенціалу.

У 52,4% респондентів віра в людей у їх могутність та силу, їх здатність щось змінити, а також прагнення до щирих гармонійних відносин, чесність, довіра до людей знаходиться на середньому рівні актуалізації. Титаренко Т.М. вважає якісну, здорову комунікацію значною якістю проявлення особистого потенціалу, оскільки на його думку, саме через людей особистість здатна само реалізовуватись, а чесність, довіра до людей є важливою якістю актуалізації особистого потенціалу.

Контактність як маркер особистісного потенціалу у 57,1 % опитаних, знаходиться на середньому рівні проявлення, отже загальна здатність до взаємокорисних, приємних контактів із іншими людьми знаходиться на середньому рівні. А у 42,9% на високому. Низький рівень актуалізації даного у наших опитаних відсутній.

Аналіз результатів опитуваних за методикою САМОАЛ Таблиця 2.3.3

Маркери самоактуалізації	Рівні самоактуалізації		
	Низький %	Середній %	Високий %
Орієнтація в часі	4,8	33,3	61,9
Цінності	-	38,1	61,9
Погляд на природу людини	19	52,4	28,6

Продовження таблиці 2.3.3

Потреба в пізнанні	14,3	61,9	23,8
Креативність (прагнення до творчості)	-	9,5	90,5
Автономність	4,8	28,6	71,4
Спонтанність	4,8	33,3	61,9
Саморозуміння	-	28,6	71,4
Аутосимпатія	4,8	23,8	71,4
Контактність	-	57,1	42,9
Гнучкість в спілкуванні	-	38,1	61,9

Отже емпіричне дослідження опитаних за методикою САМОАЛ нам дало можливість визначити стан актуалізації особистісного потенціалу у наших опитаних. Виявилось що більшість маркерів актуалізації особистого потенціалу знаходяться на середньому та високому рівні, про те як на низькому рівні лише деякі маркери особистісного потенціалу. А загальний рівень самоактуалізації, у більшій половині опитаних знаходиться на високому рівні(див. графік 2.3.3).

Приступаємо до аналізу останньої методики нашого емпіричного дослідження.

Методика Олени Штепи на визначення рівня особистої зрілості, деякі науковці такі як Чернявська Т.П. у своїх працях визначає особистий потенціал як рівень особистісної зрілості, а також вважає що лише зріла особистість може бути по справжньому успішна у самореалізації особистісного потенціалу в бізнес діяльності. А Титаренко Т.М. вважає, що особистісна зрілість являється точкою опору для проявлення та реалізації особистісного потенціалу та важливим маркером для успішної самореалізації особистості, оскільки лише зріла особистість може брати на себе відповідальність, адекватно оцінювати ризики,

та йти на них, з чим ми, без сумнівно, погоджуємось. А Олена Штепа визначає особистісну зрілість одним з критеріїв ефективності професійної діяльності [8 с.190].

Пропонуємо розглянути більш детально стан та аналіз особистої зрілості у наших опитаних. Як зазначає автор даної методики Штепа. О., контактність як уміння налагоджувати глибокі, змістовні взаємостосунки з іншими людьми, неможлива без толерантного ставлення до оточуючих, дотримання певних життєвих принципів і синергічності як уміння бачити „об’єкт в цілому”, різноманітним і реальним. Водночас, важко стверджувати, що контактність можлива без відповідального ставлення щодо інших або без децентрації – умінні „побути іншим на його місці”.

Відповідно для високо рівня особистої зрілості риси відповідальність, життєва філософія, креативність, автономність мають бути виражені на високому рівні, решта рис – на середньому рівні [8 с.199]. А у наших опитаних, як свідчить дослідження, – повністю відсутній високий рівень відповідальності, правда у 57,1% присутній необхідний рівень, а у 42,9% взагалі- низький рівень особистісної зрілості. Рівень життєвої філософії лише у 14,3% опитаних присутній високий рівень, у 71,4 %- необхідний рівень особистісної зрілості, також присутній у 14,3 %- низький рівень життєвої філософії. Проте показник креативність у більшості опитаних знаходиться на високому рівні це – 71,5%, і повністю відсутній низький рівень проявлення за даним показником. Показник автономність 52,4 % і 47,6% респондентів, знаходиться на необхідному та високому рівні відповідно. Вище згадане свідчить, що за відсутністю високого рівня показників відповідальності, життєвої філософії, автономності – опитані не можуть знаходитись на високому рівні особистісної зрілості. Проте рівень проявлення їх показників, цілком достатньої для необхідного рівня особистісної зрілості. Автор методики зазначає, що для необхідного рівня, потрібно щоб риси життєва філософія та автономність виражені на середньому рівні, а решта рис також знаходились на середньому рівні, з імовірністю що є риси, що характеризуються низьким рівнем вираженості. Отже у 71,4% опитаних є

необхідний рівень рис “життєва філософія”, та у 52,4% присутній необхідний рівень “автономності”. Із відсутністю критичного рівня проявлення особистісної зрілості.

Рівень особистої зрілості опитаних Таблица 2.3.4.

Показник	Критичний рівень	Необхідний рівень	Високий рівень
Відповідальність	42,9	57,1	-
Децентрація	9,5	81	9,5
Життєва філософія	14,3	71,4	14,3
Толерантність	4,8	33,3	61,9
Автономність	-	52,4	47,6
Контактність	-	32,3	66,7
Самоприйняття	-	14,3	85,7
креативність	-	28,5	71,5
синергічність	4,8	80,9	14,3
глибиність переживань	-	71,4	28,6

Тому із вище викладеного та проаналізованого можна зробити висновки , що більшості наших опитаних опорно стоять на необхідному рівні особистісної зрілості, проте , щоб досягти високого рівня , потрібно значно підвищити показники відповідальності, життєвої філософії та автономності, та показник синергічність та децентрація звернути уваги для підвищення.

Наше емпіричне дослідження та його аналіз дійшло до логічного завершення, та дало можливість:

- виявити сильні сторони особистісного потенціалу та сторони, які потребують актуалізації у наших опитаних. Зокрема:
- дослідити взаємозв'язок особистісного потенціалу та самореалізації у представників бізнес діяльності. Що показало, що більшість наших опитаних знаходиться на помірно високому рівні мотивації до успіху, із

присутністю в опитаних – низького рівня цього показника. У більшості із них присутній середній рівень життєстійкості та середній рівень самоефективності, що на нашу думку, свідчить про те, що дані маркери особистісного потенціалу проявлені на середньому рівні. І для того щоб надалі зростати у власній справі чи в успішності ведені бізнес діяльності, необхідно попрацювати над підвищенням рівня даних показників до високого рівня.

Також нами було виявлено та проаналізовано, що у 52,4 % опитаних знаходяться на середньому рівні самоактуалізації, також присутній високий рівень самоактуалізації в опитаних, із дуже малим відсотком низького рівня. Це свідчить про те, що більшість опитаних мають значну ґрунтовність для успішної самореалізації, дехто із них успішно само здійснюється та стан самореалізації знаходиться на високому рівні, але і присутній особистісний потенціал, який потребує додаткової активації, та кращого його проявлення. Оскільки рівень особистісної зрілості в опитаних знаходиться на необхідному рівні, а такі показники як “відповідальність”, “життєва філософія”, “децентрація” у частини опитаних знаходяться на низькому рівні. А як зазначалось вище, маркер особистісної зрілості відіграє значну роль в успішності самореалізації і у бізнес діяльності зокрема, вважаємо за необхідність продовжити наше дослідження запропонованими тренінгами: “Актуалізація особистісного потенціалу у бізнес діяльності”, де спрямуємо роботу на підвищення та актуалізацію таких показників особистісного потенціалу як відповідальність, самоефективність, життєва філософія, підвищення рівня особистісної зрілості. Даний тренінг буде запропонований представникам нашої вибіркової групи.

Висновки до 2 розділу

У другому розділі нашої магістерської роботи нами була розроблена, теоретично обґрунтована та емпірично перевірена модель дослідження ролі особистісного потенціалу у самореалізації особистості. Проведений аналіз дав

можливість виокремити ключові маркери особистісного потенціалу та підібрати валідні психодіагностичні методики для їхнього вимірювання, а також здійснити комплексну оцінку їх рівня в осіб, що мають власну справу.

Розроблена теоретична модель дослідження персоніфікує п'ять ключових маркерів особистісного потенціалу, що є визначальними для процесу самореалізації та її успішності в бізнес-діяльності.

- рівень самоактуалізації;
- самоефективність;
- рівень мотивації до успіху;
- життестійкість;
- особистісна зрілість;

Обґрунтування вибору цих маркерів базується на працях А. Маслоу, К. Роджерса, А. Бандури, С. Мадді, І. Беха, О. Штепи, Чернявської Т.П. та інших провідних науковців, які переконливо доводять їхню значущість у структурі потенціалу та в механізмах самореалізації особистості.

Відповідно до обраної моделі, нами було підібрано комплекс валідних і науково апробованих методик, які в повному обсязі дають змогу емпірично виміряти ключові складові особистісного потенціалу:

- методика Т. Елерса для визначення мотивації до успіху;
- тест життестійкості С. Мадді;
- опитувальник САМОАЛ Е. Шострома (модифікація Каліної та Лазукіна) для визначення рівня самоактуалізації;
- методика О.С. Штепи для вимірювання особистісної зрілості;
- шкала загальної самоефективності (Р. Шварцер, М. Ерусалем).

Результати емпіричного дослідження продемонстрували достатньо високий рівень сформованості основних компонентів особистісного потенціалу серед респондентів:

- мотивація до успіху у більшості опитаних перебуває на помірно високому рівні;

- загальна життєстійкість у 61,9% респондентів знаходиться на середньому, а у 28,6% — на високому рівні, що свідчить про здатність витримувати стрес і складні ситуації, характерні для бізнес-середовища;
- самоефективність у більшості опитаних перебуває на середньому і вище середнього рівні, що вказує на сформоване переконання в здатності досягати поставлених цілей;
- самоактуалізація виявлена на високому рівні у понад половини досліджуваних, що свідчить про значну внутрішню спрямованість на особистісний розвиток і реалізацію цінностей;
- креативність, спонтанність, автономність, ціннісні орієнтації мають високий рівень розвитку та є стрижневими характеристиками особистісного потенціалу опитуваних;
- окремі маркери (зокрема «потреба у пізнанні» та «погляд на природу людини») серед частини респондентів мають середній або навіть низький рівень прояву, що свідчить про потенційні зони розвитку.

Загалом, результати емпіричного дослідження підтвердили наявність тісного зв'язку між рівнем розвитку особистісного потенціалу та здатністю до самореалізації у бізнес-діяльності. Більшість маркерів особистісного потенціалу у вибірці проявлені на середньому та високому рівнях, що узгоджується з припущенням про те, що успішна бізнес-діяльність потребує зрілості, автономності, креативності, витривалості та високої мотиваційної сфери.

У розділі також було створено структуровану таблицю методик, що систематизує діагностичний інструментарій відповідно до кожного маркера особистісного потенціалу, що значно підсилює методологічну чіткість дослідження.

Загалом результатом емпіричного дослідження стала необхідність створення тренінгового рішення, як засобу актуалізації особистісного потенціалу, з метою підвищення рівня маркерів особистісного потенціалу для більше ефективної самореалізації референтної групи.

РОЗДІЛ 3. ТРЕНІГОВЕ РІШЕННЯ, ЯК ЗАСІБ АКТУАЛІЗАЦІЇ ОСОБИСТІСНОГО ПОТЕНЦІАЛУ

3.1 Розробка тренінгової програми “Актуалізація особистісного потенціалу у бізнес діяльності”

На основі проведення аналізу теоретико-психологічних аспектів особистісного потенціалу та самореалізації, а також проведеного аналізу емпіричного дослідження особистісного потенціалу в осіб, які займаються власною справою та ведуть бізнес діяльність, вважаємо за необхідність завершити нашу магістерську роботу розробленням бізнес тренінгу на активацію особистісного потенціалу для малого бізнесу.

Аналіз досліджень вітчизняних науковці у галузі тренінгових рішень, пояснює, що проведення тренінгів має ґрунтуватись на таких принципах активності, творчій позиції, усвідомлення поведінки, партнерського спілкування, особливості роботи тренера.

Принцип активності має на мені розігрування ролей, виконання вправ, в цілому активної участі учасників у тренінгу. Як зазначають психологи людина засвоює 10 % почутого матеріалу, 50 % того що побачила, 70 % того що говорить і 90 % того, що робить сама.

Принцип творчої позиції полягає в розкритті творчого потенціалу кожного учасника тренінгу через усвідомлення своїх особистісних можливостей, ресурсів, а також дуже корисно для учасників тренувати способи поведінки, експериментувати з ними. А тренер в свою чергу створює відповідні умови для цього. Поряд із тим, як зазначають науковці, дуже важливим є створення умов для зворотного зв'язку в групі. Принцип усвідомлення поведінки говорить, що поведінка учасників має перебудовуватись із імпульсивного на об'єктивний рівень. Це потрібно для того щоб учасники стали розуміти свою поведінку більш усвідомлено, ніж це було до цього.

Приступімо до нашої тренінгової програми.

Оскільки в результаті нашого емпіричного дослідження було виявлено, що в опитаних показник “відповідальність” знаходиться на необхідному рівні, а на думку Штепи О., для зростання у бізнесі необхідно знаходитись на високому рівні, а такі показники як “життєва філософія”, “відповідальність” “децентрація”, у частини опитаних знаходяться на низькому рівні, ми вирішили, що метою тренінгових занять має бути:

- підвищення рівня відповідальності в учасників;
- розвиток самоефективності та впевненості у собі;
- зростання особистісної зрілості, яка є необхідною для успішної самореалізації ;
- підвищення рівня життєвої філософії та децентрації.

Наша тренінгова програма буде складатись із 2 Модулів , які будуть взаємопов’язані між собою. Зокрема:

Модуль 1.

1. Знайомство. (15 хв). Спочатку тренер коротко розповідає про себе, знайомить із метою та завданнями даної тренінгової програми, оголошує правила тренінгу . Далі учасники коротко розповідають про себе та свій бізнес.
2. Далі пропонується вправа 1 (10-15 хв)“ Філософія моєї діяльності”.

Опис: Кожен учасник коротко описує місію та завдання своєї компанії/діяльності.

Методика: Усвідомлення, рефлексія учасників. Тренер в процесі озвучує важливість філософії, як можливість об’єднати людей спільних по духу, які будуть відчувати себе приналежним до певної спільної мети, як зазначають психологи, для кожної людини є важливим приналежити, це дає відчуття єдності та створює можливість об’єднувати команди власникам та керівникам бізнесу.

Результат: Чітке усвідомлення філософії та місії своєї діяльності, збільшує формування життєвої філософії.

3. Вправа 2 " Мій SWOT-аналіз підприємця" (30хв).

На нашу думку, та на думку ряд науковців, SWOT-аналіз це як “ база старту” самоусвідомлення про свої сильні та слабкі сторони, що в подальшому дає можливість впливати підприємцям своїми сильними сторонами на слабкі.

S – сильних сторін

W – слабких сторін

O – можливостей

T – загроз.

Опис: Учасники індивідуально аналізують свої сильні та слабкі сторони як підприємця, можливості та загрози(письмово).

Методика: Саморефлексія з подальшим обговоренням у малих групах. Акцент робиться на тому, як особисті слабкості впливають на бізнес-рішення та де можна використати сильні сторони.

Результат: Чітке розуміння зони особистої відповідальності та точок росту.

4. Наступною вправою буде вправа 3 (20 хв) : "Коло впливу та коло турбот".

Після того, як учасники усвідомили місію своєї компанії, її сильні та слабкі сторони, ефективною буде вправа на вплив на слабкі сторони.

Опис: Учасники записують усі проблеми у своїй діяльності, з якими вони стикаються. Потім вони обводять ті, на які можуть безпосередньо вплинути. І формують рішення, які необхідно прийняти щоб вплинути вже у такій послідовності: завтра, тиждень, місяць відповідно до турбот.

Методика: Візуалізація та групова дискусія. Фокус зміщується з пасивного занепокоєння на активні дії у своєму колі впливу, що є ключовим для підвищення відповідальності.

Результат: Учасники чітко усвідомлюють зону свого контролю та впливу. Розкривається більше усвідомлення своїх проблемних місць та коло турбот, вибудовуються шляхи вирішення наявних проблемних місць.

5. Вправа 4: “Карта відповідальності та моя зона впливу”. (30 хв).

Опис: Учасники малюють коло бізнесу та позначають, що контролюють. Аналізують – розподіл проблем на контрольовані/не контрольовані.

Методика. Дають відповіді на питання : Що з проблем лежить у зоні мого впливу?, Як я можу підсилити або розширити свою зону контролю?, Які питання варто перестати “тягнути на собі”, бо вони не в моїй компетенції? що змінилося у сприйнятті задач після вправи?

Результат: Учасники краще розуміють власні межі відповідальності, фокусуються на тому, що реально можуть змінити, та знижують рівень стресу, пов’язаного з неконтрольованими факторами.

Перерва на кава брейк 30 хв.

Модуль 2. Зміцнення самоефективності та впевненості в собі. (2 години)

Мета: Підвищення віри учасників у власні сили та здатності досягати поставлених цілей.

Вправа 5 : “ Моя історія успіху”.

Опис: Кожен учасник ділиться однією історією зі свого минулого досвіду в бізнесі, де він успішно подолав складну перешкоду.

Методика: Вербальне переконання та моделювання. Прослуховування історій інших надихає та показує, що успіх можливий. Тренер підкреслює ключові дії та рішення, що привели до результату (Бандура А.).

Результат: Підвищення колективної та індивідуальної самоефективності, зміцнення віри в собі. Натхнення на подальші дії та успіхи.

Перерва на обід . (1 год).

Завершуємо наш тренінг командною вправою 5 : “Карта спільної сили”

Формат: робота всієї групи + малі підгрупи

Мета:

- Об’єднати індивідуальні філософії, місії та сильні сторони учасників у спільний ресурс.
- Показати, як взаємодія та обмін досвідом підсилює кожного підприємця.
- Поглибити розуміння власного кола впливу через взаємопідтримку.
- Сформувані відчуття приналежності до спільноти, що важливо для стійкості та особистої відповідальності.

- Командна робота

Опис. Учасники спільно створюють велику візуальну мапу сили та можливостей групи. Кожен додає до неї свої сильні сторони, місію та одну проблему зі свого “кола турбот”, на яку шукає рішення. Інші учасники пропонують свої інсайти, досвід і ресурси, показуючи: “Разом ми маємо більше, ніж кожен окремо.”

Хід вправи.

Крок 1. Створення центру карти (5 хв)

У центрі великого аркуша тренер пише назву групи (наприклад: “Спільна силапідприємців”).

Навколо центру учасники приклеюють стікери з:

- Місією своєї діяльності (жовтий стікер)
- 1–2 сильними сторонами як підприємця (зелений стікер). Це формує “ядро ресурсу” групи.

Крок 2. Зона запиту (5 хв)

Кожен учасник на помаранчевому стікері пише одну проблему чи виклик зі свого “кола турбот”, на яку він хоче знайти рішення (щось реальне і конкретне).

Всі стікери розміщуються на правому боці карти — у зоні викликів.

Крок 3. Обмін ресурсами (10–12 хв)

Група розділяється на 2–3 підгрупи.

Кожна підгрупа обирає 2–3 проблеми зі стіни викликів і пропонує варіанти впливу на них.

У відповідь інші учасники наклеюють зелені стікери із пропозиціями, досвідом або сильними сторонами, які можуть допомогти.

Важливо вказати, перед початку вправи тренер проговорює, що рішення не нав’язуються, група пропонує варіанти, а власник обирає, що йому підходить, якщо хтось не бажає щоб йому рекомендували, то він може про це сказати.

Крок 4. Презентація оновленої карти (5 хв)

Група повертається в загальне коло.

Тренер запитує:

- Які ресурси групи вас здивували?

- Що з рішень ви готові виконати завтра/протягом тижня/місяця?
- Як ви можете використати свою місію та сильні сторони для цих рішень?

Результат. Дана вправа дає можливість учасникам:

- побачити, що їхні місії та сильні сторони формують спільний колективний ресурс;
- кожен отримує практичні ідеї та підтримку щодо конкретних викликів;
- Підсилюється відчуття спільноти та відповідальності.
- Вправа допомагає інтегрувати філософію діяльності, SWOT-аналіз, коло впливу, самоефективність.

Наступна вправа (30-40 хв) Вправа 2: «Філософський портрет власника» – опис бажаного стану бізнесу через 5 років. Опис. Учасники прописують та промальовують свій бізнес через 5 років.

Методика: вправа дає змогу побачити майбутнє підприємства як цілісну систему, його місце на ринку, ключові процеси, команду, фінансові результати, а також роль власника в цій системі.

Дають відповіді на запитання письмово:

1. Назва мого бізнесу через 5 років: (Як би ви його назвали, знаючи, що він уже успішний?)
2. Місія бізнесу в майбутньому: (Яку цінність ми створюємо? Для кого? Чому це важливо?)
3. Яким я бачу свій бізнес через 5 років: (Опишіть загальний образ бізнесу: масштаби, напрямки, особливості)
4. Показники успіху (3-5 досягнень або результатів).
5. Команда майбутнього (хто працює в команді? Які ролі, завдання виконує? Яка культура, етика. Політика?)
6. Моя роль як власника ((Що я роблю щоденно? Які рішення приймаю? Що делекую? Як почуваюся?)
7. Які цінності лежать в основі мого бізнесу (3-5 ключових цінностей).
8. Головні символи, кольори мого бізнесу (Малюнки, метафори, образи)

9. Що я можу змінити вже зараз, щоб це в майбутньому стало реальністю(3 кроки).

Підсумок тренінгу. Тренер запитує на кругову рефлексію учасників: “Що беру з тренінгу у бізнес та особисте життя?”, “Чим даний тренінг став мені корисний?”, (зворотній зв’язок)

Отже, у результаті проведеного теоретичного та емпіричного аналізу дослідження особистісного потенціалу та його самореалізації у людей, які займаються власною справою та ведуть бізнес діяльність, ми прийшли до необхідності створення тренінгового рішення на актуалізацію особистісного потенціалу для малого бізнесу. Тому нами розроблено тренінгову програму “Актуалізація особистісного потенціалу у бізнес-діяльності”, яка спрямована на поглиблення самосвідомості підприємців, формування чіткого бачення власної діяльності, оволодіння інструментами саморегуляції, підсилення відповідальності та проєктивного мислення. Ми запропонували такі вправи: «Філософія моєї діяльності», «SWOT-аналіз підприємця», «Коло впливу та коло турбот»,

«Карта відповідальності» та «Моя історія успіху», які забезпечують поетапний розвиток усвідомленості, виділення зон контролю, посилення самоєфективності та внутрішньої мотивації. Командна вправа «Карта спільної сили» створює умови для обміну ресурсами, формування спільноти підтримки та розвитку соціального капіталу підприємців. Завершальна вправа «Філософський портрет власника» сприяє інтеграції результатів тренінгу та формуванню системного бачення майбутнього бізнесу.

Таким чином, на нашу думку, розроблена тренінгова програма є цілісним психологічним інструментом, що поєднує індивідуальну рефлексію, групову взаємодію та практичні методики розвитку особистісного потенціалу. Її зміст відповідає виявленим потребам цільової аудиторії та має потенціал підвищувати ефективність підприємницької діяльності через зміцнення внутрішніх ресурсів особистості. А також учасники підвищують рівень усвідомлення власної відповідальності, розвивають самоєфективність, у них зростає особистісна

зрілість, підвищується рівень життєвої філософії, що повністю вирішує проблемні ділянки зростання в опитаних в наслідок проведеного емпіричного дослідження .

Висновки до 3 розділу

У третьому розділі було розроблено тренінгову програму «Актуалізація особистісного потенціалу у бізнес-діяльності», яка ґрунтується на результатах теоретичного та емпіричного аналізу особистісного потенціалу підприємців. Програма побудована відповідно до принципів активності, творчої позиції, усвідомлення поведінки та партнерського спілкування, що забезпечує ефективну групову динаміку та глибоку особистісну рефлексію. Структура тренінгу складається з двох модулів, спрямованих на підвищення відповідальності, розвиток самоефективності, зростання особистісної зрілості та формування життєвої філософії. Запропоновані вправи — «Філософія моєї діяльності», «SWOT-аналіз підприємця», «Коло впливу та коло турбот», «Карта відповідальності», «Моя історія успіху», «Карта спільної сили» та «Філософський портрет власника» — створюють послідовну систему розвитку внутрішніх ресурсів та професійної самосвідомості підприємця.

Узагальнюючи, тренінгове рішення є цілісним психологічним інструментом, який відповідає виявленим потребам цільової аудиторії та сприяє зміцненню ключових компонентів особистісного потенціалу. Програма має практичну цінність для представників малого бізнесу, оскільки допомагає підвищити рівень відповідальності, самоефективності та особистісної зрілості, а також формує стійке бачення власної діяльності та шляхів її розвитку.

ВИСНОВКИ

У нашій магістерській роботі ми здійснили комплексне дослідження особистісного потенціалу як засобу самореалізації особистості у бізнес-діяльності. Аналіз філософських, психологічних і соціально-економічних підходів дозволив виявити, що самореалізація є багатовимірним феноменом, який охоплює процеси самопізнання, самоактуалізації, вибудовування життєвих цілей, реалізацію внутрішніх можливостей, а особистісний потенціал виступає ключовим внутрішнім ресурсом, що забезпечує продуктивність цих процесів.

Незважаючи на різні методологічні позиції, усі підходи наголошують на ціннісній і смисловій природі самореалізації, її залежності від зрілості особистості та рівня її самосвідомості.

Загалом можна виділити такі основні концепції особистісного потенціалу та самореалізації:

- Філософські концепції. Ф. Ніцше про самодетермінацію «надлюдини» та юнгіанського розуміння Самості як архетипу цілісності.
- Психоаналітичні і гуманістичні підходи (К. Хорні, А. Маслоу, К. Роджерс). Тут самореалізація трактується як процес розкриття внутрішнього потенціалу, знаходження власного шляху, подолання внутрішніх суперечностей й утвердження автентичного «Я».
- Екзистенційний підхід (В. Франкл,) підкреслює роль особистісного сенсу, свободи вибору та відповідальності за власне життя як процес самопізнання та самореалізації;
- Психолого-педагогічні концепції (С. Максименко, В. Осьодло, О. Пінська, І. Бех) підкреслюють діяльнісно-процесуальну природу самореалізації: вона можлива лише за умов усвідомленого цілепокладання, відповідальності та активної позиції суб'єкта щодо власного розвитку.
- Встановлено, що особистісний потенціал являє собою системну характеристику індивідуально-психологічних особливостей людини такі як гнучкість, відповідальність, активність, цілеспрямованість та здатність до розвитку в умовах змін та невизначеності. А такі маркери особистісного

потенціалу як мотивація до успіху, життєстійкість, самоефективність, особистісна зрілість - визначають успішність людини в підприємницькому середовищі та створюють основу для реалізації власних можливостей.

- Когнітивно-поведінковий підхід (А. Бандура) наголошує на ролі самоефективності — віри у власну здатність досягати результатів.

Сучасні українські концепції (Т. Чернявська, Н. Кубіній, Г. Захарчин, Бондаренко В.) розглядають особистісний потенціал та самореалізацію подібно до зарубіжних концепцій і визначають особистісний потенціал як внутрішні можливості людини, її здатність до самоздійснення та розвитку у взаємодії із соціальним середовищем. А самореалізацію як процес, який ґрунтується на актуалізації внутрішніх можливостей та ресурсу, ґрунтовною концепцією якої є концепція А. Маслоу, яка говорить про ієрархічну потребу у задоволенні потреби людини, а верхні задоволені потреби визначають її здатність до самореалізації в цілому. А такі маркери особистісного потенціалу як самоефективність, життєстійкість, мотивація до успіху, особистісна зрілість є визначальним для самоздійснення та ефективної самореалізації зокрема.

Визначено основні психологічні аспекти реалізації особистісного потенціалу, зокрема:

- самопізнання та здорова самооцінка: важливі для реалістичного розуміння власних можливостей (Бех І., Титаренко);
- саморегуляція: здатність керувати поведінкою, емоціями, діями (Чернявська Т. Купрієва);
- позитивне самоприйняття: створює внутрішню стабільність і підтримує розвиток (Бандура А. Бондаренко);
- соціальна підтримка та якість міжособистісних стосунків (Бандура А.)
- віра в себе та у свої можливості (Чернявська Т.).

Проведений теоретичний аналіз дозволив сформулювати модель дослідження впливу особистісного потенціалу на самореалізацію в бізнес-діяльності. На основі якої ми провели практичне емпіричне дослідження.

Емпіричне дослідження, проведене на вибірці осіб, залучених до бізнес-діяльності, засвідчило наявність значущих взаємозв'язків між розвитком компонентів особистісного потенціалу та рівнем їх самореалізації. Отримані дані свідчать, що мотивація до успіху, життєстійкість, самоактуалізація, особистісна зрілість і загальна самоєфективність прямо впливають на спроможність підприємців ставити довгострокові цілі, приймати нестандартні рішення, адаптуватися до змін, проявляти ініціативність і досягати високих результатів. Окремо підтверджено, що готовність до ризику є важливим чинником їх самореалізації, оскільки відкриває можливості для розвитку і розширення бізнесу.

За результатами аналізу емпіричних даних встановлено, що особистісний потенціал не лише впливає на окремі аспекти самореалізації, але й формує загальну здатність особистості ефективно діяти в умовах бізнес-невизначеності. Чим вищі рівні самоєфективності, внутрішньої мотивації, стійкості та особистісної зрілості, тим більш результативною є самореалізація у бізнесі.

У межах практичної частини дослідження було розроблено тренінгову програму розвитку особистісного потенціалу для представників бізнес-сфери. Вона включає вправи та модулі, спрямовані на формування усвідомлення власних ресурсів, підвищення самоєфективності, розвиток навичок рефлексії, покращення комунікативної компетентності та управління емоційними станами. Такий комплекс дозволяє створити умови для активізації внутрішніх резервів підприємця, зростання продуктивності діяльності та підвищення рівня його самореалізації.

Узагальнюючи отримані результати, можна стверджувати, що особистісний потенціал є ключовим ресурсом самореалізації особистості в бізнес-діяльності. Він визначає здатність підприємця ефективно використовувати свої можливості, долати труднощі, адаптуватися до змін, досягати цілей та створювати власний професійний шлях. Використання та розвиток особистісного потенціалу виступає стратегічно важливою умовою успішності в сучасних соціально-економічних умовах.

Отже відповідно до завдань магістерської роботи ми:

- проаналізували теоретико- психологічні аспекти особистісного потенціалу та самореалізації, визначили основні концепції та положення самореалізації та особистісного потенціалу;
- дослідили теоретичні аспекти моделей вивчення самореалізації вітчизняними та зарубіжними науковцями;
- визначили зміст особистісного потенціалу та психологічні аспекти його реалізації.
- створили теоретичну модель дослідження ролі особистісного потенціалу у самореалізації особистості;
- на основі створеної моделі, емпірично дослідили взаємозв'язок особистісного потенціалу та його впливу на самореалізації у бізнес діяльності;
- проведено аналіз емпіричного дослідження особистісного потенціалу та його впливу на самореалізацію у бізнес діяльності, зокрема визначили що особистісний потенціал не лише впливає на окремі аспекти самореалізації, але й формує загальну здатність особистості ефективно діяти в умовах бізнес- невизначеності. Чим вищі рівні самоефективності, внутрішньої мотивації, життєстійкості та особистісної зрілості, тим більш результативною є самореалізація у бізнесі.
- Створили план тренінгу, заняття для представників бізнес діяльності на розкриття їх особистісного потенціалу.

Перспективами подальших досліджень у даному напрямку вважаємо апробацію створеного нами тренінгу для представників бізнесу на актуалізацію особистісного потенціалу для розширення їх бізнес діяльності .

Список використаних джерел

1. Берегова Г.Д. Нариси з історії філософської думки: навчально-методичний посібник. Херсон: вид-во ФОП Вишемирський В. С., 2024. 438с.
2. Бех І.Д. Вибрані наукові праці виховання особистості: Том 2. Київ –Чернівці. « Букрек», 2015. 641с.
3. Гуменюк О. Є. Психологія Я – Концепції : навчальний посібник. Тернопіль: «Економічна Думка», 2004. 310с.
4. Купреєва О.І. Психологічні основи самореалізації студентів в інтегрованому освітньому середовищі: монографія. Київ: «Талком», 2021. 407с.
5. Максименко С. Д., Зливков В. Л., Кузікова С. Б. Особистість у розвитку: психологічна теорія і практика : монографія. Суми : Вид-во Сум ДПУ імені А. С. Макаренка, 2015. 430 с.
6. Червяк П. І. Медична енциклопедія / Видання третє, доповнене. Національна академія медичних наук України. – Київ: Вид. центр «Просвіта», 2012. – 1504 с.
7. Чиханцова О.А. Психологічні основи життєстійкості особистості: монографія. Київ: «Талком» 2021. С.318.
8. Штепа О.С. Особистісна зрілість: Модель. Опитувальник. Тренінг: монографія. Львів: Видавничий центр ЛНУ імені Івана Франка. 2008. С.232.
9. Калініченко Л.Л. Актуальні проблеми та напрямки розвитку потенціалу соціально –економічних ситем в умовах конкуренції : монографія. Харків: «В справі» 2017с.275.
10. Бондаренко В. О. Відповідальність як умова та механізм успішної самореалізації особистості : дис. ... д-ра психол. наук: 053 / Хмельницький національний ун-т. Хмельницький, 2025. 305 с.
- 11.Кривцова Н.В. Психологічні особливості потенціалу самореалізації особистості: дис... д-ра психол. наук: 19.00.01. Одеса. 2018. 288с.

12. Коновальчук В.І. Розвиток творчого потенціалу особистості у просторі освіти: дисертація на здобуття наукового ступеня доктора філософських наук: 09.00.10. Київ. 2017. С.468.
13. Чернявська Т.П. Психологія успішності в бізнес – діяльності: дис...д-ра психол. наук: 053./ Одес. нац. ун-т ім. І. І. Мечникова. Одеса. 2011. 382с.
14. Чернявська Т.П. Розвиток особистісного потенціалу в бізнесі : метод. рек. Одеса : ОНУ ім. І. І. Мечникова, 2021. – 39 с.
15. Чернявська Т. П. Психологія успішності особистості в бізнесі : метод. рек. Одеса : ОНУ ім. І. І. Мечникова, 2021. – 36 с.
16. Барчій М., Воронова О. Окремі підходи дослідження особистісної та професійної зрілості. *Вісник Національного університету оборони України*. 2019. Вип.3 (53). С. 16-23.
17. Бовсуновський В. Теоретичний аналіз категорії “ Самоефективність ” у сучасній психологічній науці. *Журнал соціальної та практичної психології*. 2024. № 3. С.92-98.
18. Бондаренко О.І. Особистісний потенціал як психолого- педагогічна проблема. *Advanced Linguistics* 2023. № 11. с. 123-128.
19. Даценко О.А Особистісний потенціал у структурній організації успішності людини. *Вчені записки Таврійського Національного Університету імені В.І. Вернадського* . 2023. Вип 34 (73) № 1 с.1-4.
20. Даценко О.А Психологічний ресурс як інтегральний характеристика життєтворчості особистості . *Вчені записки Таврійського Національного Університету імені В.І. Вернадського*. Видавничий дім «Гельветика» 2022 Вип. 33 (72) № 1 с 1-4.
21. Заболотна Н.М., Омелянська В.І. Когнітивні стилі, творчі здібності та життєстійкість у структурі індивідуальності людини. *Збірник наукових праць "ГАБІТУС"*. 2023. № 46. С. 134-138.
22. Козло Н.В. Генезис соціально – філософського осмислення соціального потенціалу особистості. *Гуманітарний вісник ЗДІА*. 2009. Вип.36. 1-11с.

23. Кочерга О. Енергопотенціал – природний генератор творчості // Освітні коментарі. 2011. Вип. 10–12. С. 27–37.
24. Линенко А. Ф. Комунікативна самоєфективність майбутнього фахівця музичного мистецтва: діагностичний аспект. *Науковий вісник Південноукраїнського національного педагогічного університету імені К. Д. Ушинського*. 2025 Вип. 1 (150). С. 105-110.
25. Линенко А. Ф., Дмитрищук Н.В. Мотиваційно-цільова діяльність викладачів морського ЗВО у формуванні в майбутніх судноводіїв комунікативної самоєфективності. *Науковий вісник Південноукраїнського національного педагогічного університету імені К. Д. Ушинського*. 2022. Випуск 3 (140). С. 70-75.
26. Максименко С. Д., Осьодло, В. І. Структура та особистісні детермінанти професійної самореалізації суб'єкта. *Збірник наукових праць Кам'янець Подільського нац. ун-ту ім. І. Огієнка, Ін-ту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України*. «Аксиома», 2010. Вип. 8. Кам'янець-Подільський. с.7-9.
27. Міляєва В.Р., Лебідь Н.К., Бреус Ю.В. Теоретичний аналіз поняття «потенціал особистості». *Проблеми сучасної психології*. 2013. Вип. 20 с.405-415.
28. Московець Л.П. Самоактуалізація та самореалізація особистості: філософсько – психологічне розуміння. *Імідж сучасного педагога*. 2019 , № 5 (188). С. 51-56.
29. Мурашко І. В. Розкриття поняття «особистісний потенціал» та його психологічної структури. *Актуальні проблеми психології. Психологічна теорія і технологія навчання / за ред. С. Д. Максименка*. Київ: Смульсон, 2010. Вип. 7. С. 196-205.
30. Пінська О.Л. Психологічні аспекти самореалізації особистості. *Вісник Університету імені Альфреда. Серія «педагогіка і психологія»*. Педагогічні науки. 2022. Вип. 2 (24) с. 107 -111.

31. Радчук Г.К. Особливості самоактуалізації особистості студентів в освітньому середовищі вищої школи. *Психологія і особистість*. 2015. № 2 (8)Ч2. С. 85-97.
32. Резунова О.С. Педагогічна самоефективність викладача як фактор розвитку навчальної самоефективності здобувачів вищої освіти. *Людинознавчі студії*. Серія «Педагогіка». 2022. Вип. 15(47). С. 68–72.
33. Сіденко Ю.О. Самоефективність: когнітивні та афективні аспекти феномену. *Психологічний журнал*. 2025. Вип. 14. С. 38-45.
34. Степаненко Л.В. Характеристика стилів життєстійкості емоційно-функціонального потенціалу особистості. *Вчені записки Таврійського Національного Університету імені В.І. Вернадського: Видавничий дім «Гельветика» 2022*. Вип. 33 (72) № 1. С. 24-29.
35. Чернявська Т. П. Життєстійкість як фактор успішної професійної діяльності. *Збірник наукових праць "ГАБІТУС"*. 2022. № 39, с.84-87.
36. Чиханцова О.А. Психологічні основи життєстійкості особистості: монографія. Київ: «Талком» 2021. С.318.
37. Брецько І.І. Емоційна саморегуляція як складова самоефективності особистості. *Сучасні тенденції розвитку науки й освіти в умовах поглиблення євроінтеграційних процес: збірник тез доповідей за матеріалами V Міжнародної науково-практичної конф.*(Мукачево, 15 травня 2025 р). Мукачево : МДУ, 2025. С.155-157.
38. Гомонюк В.О. Самоактуалізація та самореалізація особистості: сучасні наукові уявлення. *Materialy IX Międzynarodowej naukowo-praktycznej konferencji «Europejska nauka XXI powieka – 2013»*. – Volume 22: Psychologia i socjologia. Politologija. – Przemisl: Nauka i studia, 2013.
39. Креденцер О. В. Вплив професійної самоефективності освітнього персоналу на його суб'єктивне благополуччя в умовах війни. 2023. С. 45-54. Інтернет ресурс: UKR <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/736644/>

40. Заболотна Н.М., Омелянська В.І. Когнітивні стилі, творчі здібності та життєстійкість у структурі індивідуальності людини. *Збірник наукових праць "ГАБІТУС"*. 2023. № 46. С. 134-138.
41. Линенко А. Ф. Професійна самоєфективність як педагогічна проблема
Інтернет ресурс UKR: <https://doi.org/10.24195/2617-6688-2019-1-9>
42. Маслоу А. Інтернет ресурс: A Theory of Human Motivation А. Н. Maslow (1943) URL: <https://psychclassics.yorku.ca/Maslow/motivation.htm>
43. Титаренко Т.М., Ларіна Т.О. Життєстійкість особистості: соціальна необхідність та безпека. Інтернет ресурс UKR: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/9065/>
44. Хорні К. *Невроз і ріст особистості: боротьба за самореалізацію*. Інтернет ресурс UKR: <https://readli.net/chitat-online/?b=1019809&pg=2>
45. Чиханцова О. А. Життєстійкість як ресурс психологічної стійкості. *PSYCHOLOGICAL JOURNAL*. 2023. Volume 9 Issue 1 (69). с.32-40 Інтернет ресурс UKR: <https://doi.org/10.31108/1.2023.9.1>
46. Bandura A. Self-efficacy: toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*. 1977. Vol. 84 (2). P. 191.

Методика вивчення мотивації до успіху Т. Елерса

1. Коли є вибір між двома варіантами, то краще, не відкладаючи, зробити вибір.
2. Я нервую, коли помічаю, що не можу виконати завдання на 100 відсотків.
3. Коли я працюю, то так виглядає, ніби я ставлю усе для здобуття успіху.
4. Якщо виникає проблемна ситуація, я здебільшого приймаю рішення один з останніх.
5. Коли в мене два дні підряд немає чим зайнятися, то я втрачаю спокій.
6. У певні дні мої успіхи є нижчими за «норму».
7. Стосовно себе я є більш вимогливий, ніж щодо інших людей.
8. Я є більш привітний, ніж інші.
9. Коли я відмовляюся від важкого завдання, то згодом собі дорікаю, бо переконаний, що зміг би впоратися з завданням.
10. Під час виконання роботи я потребую невеликих перепочинків.
11. Старанність – головна риса моєї вдачі.
12. Мої досягнення не завжди однаково успішні.
13. Мені до душі інша праця, ніж та, якою я тепер займаюся.
14. Зауваження більше сприяють моїй активності, ніж похвала.
15. Я переконаний в тому, що колеги сприймають мене добрим спеціалістом.
16. Перешкоди допомагають мені приймати більш тверді рішення.
17. Іншим не важко зачепити почуття моєї гідності.
18. Коли я працюю без особливого бажання, це легко помітити.
19. Під час виконання роботи я не розраховую на допомогу інших.
20. Деколи я відкладаю на потім роботу, яку повинен виконати тепер.
21. Слід покладатися лише на власні сили.
22. У житті мало речей, які більш важливі за гроші.

23. Завжди, коли я маю виконати важливе доручення я не відволікаюся на інші проблеми.
24. Почуття мого честолюбства є меншим, ніж в інших.
25. Наприкінці відпустки я переважно з радістю повертаюся до роботи.
26. Коли робота мені до вподоби, я виконую її більш якісно, ніж іншу працю.
27. Мені приємніше мати справу з людьми, які здатні інтенсивно працювати.
28. Коли у мене немає заняття, я відчуваю дискомфорт.
29. Мені доводиться виконувати відповідальну роботу частіше за інших.
30. Коли мені доводиться приймати рішення, то я стараюся знайти найкращий спосіб вирішення завдання.
31. Мої товариші деколи вважають мене ледачим.
32. Мої успіхи певною мірою залежать від моїх колег.
33. Немає сенсу йти всупереч волі керівника.
34. Деколи я не знаю яку роботу доведеться виконувати.
35. Коли щось не вдається зробити, то я втрачаю терпіння.
36. Я переважно не надаю значення своїм досягненням.
37. Коли я працюю разом з іншими, то результати моєї праці є вищими, ніж результати інших людей.
38. Багато за що я брався я не доводив до завершення.
39. Я заздрю людям, які є менш завантаженими за мене.
40. Я не рівняюся на тих, хто прагне влади і посад.
41. Коли я переконаний у вірності власної позиції, я здатний зробити все, щоб довести власну правоту.

Ключ опитувальника Т. Елерса. Розрахунок значень.

По 1 балу нараховується за відповідь "так" на питання: 2-5, 7-10, 14-17, 21, 22, 25-30, 32, 37, 41

і "ні" - на наступні: 6, 13, 18, 20, 24, 31, 36, 38 і 39.

Відповіді на питання 1, 11, 12, 19, 23, 33-35 і 40 не враховуються.

Підраховується загальна сума балів.

Інтерпретація методики мотивації до успіху (норми тесту Елерса):

Чим більша сума балів, тим вище рівень мотивації до досягнення успіху.

Від 1 до 10 балів - низька мотивація до успіху;
від 11 до 16 балів - середній рівень мотивації;
від 17 до 20 балів – помірно високий рівень мотивації;
більше 21 бал - дуже високий рівень мотивації до успіху.

Тест: “Визначення рівня самоактуалізації особистості”**(опитувач САМОАЛ)**

стандартизації та валідизації О. В. Лазукіним.

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 замислююсь над тим, чи правильно я поведив себе в тій або іншій ситуації.
Б) Я рідко замислююсь 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 докладаю 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 подобатись 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 загальноновизнаними 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 неувважність співрозмовника.

100. А) Я намагаюся справити на людей гарне враження.

Б) Люди бачать мене таким, який я насправді.

Ключ № 1

Прагнення до самоактуалізації виявляється такими пунктами тесту:

- | | | | | | | |
|-------|-------|-------|-------|-------|-------|--------|
| 1. Б | 16. Б | 31. Б | 46. Б | 61. А | 76. А | 91. А |
| 2. А | 17. Б | 32. А | 47. А | 62. Б | 77. Б | 92. А |
| 3. Б | 18. А | 33. Б | 48. А | 63. Б | 78. Б | 93. А |
| 4. Б | 19. Б | 34. Б | 49. Б | 64. Б | 79. Б | 94. А |
| 5. Б | 20. Б | 35. А | 50. Б | 65. Б | 80. А | 95. А |
| 6. Б | 21. А | 36. Б | 51. Б | 66. Б | 81. Б | 96. Б |
| 7. А | 22. Б | 37. Б | 52. А | 67. Б | 82. Б | 97. Б |
| 8. Б | 23. Б | 38. Б | 53. А | 68. Б | 83. Б | 98. Б |
| 9. А | 24. Б | 39. А | 54. Б | 69. А | 84. А | 99. А |
| 10. А | 25. А | 40. Б | 55. Б | 70. Б | 85. А | 100. Б |
| 11. А | 26. Б | 41. А | 56. Б | 71. Б | 86. А | |

12. Б 27. А 42. А 57. Б 72. А 87. Б
 13. А 28. А 43. Б 58. А 73. А 88. А
 14. Б 29. Б 44. А 59. А 74. Б 89. Б
 15. А 30. А 45. А 60. Б 75. А 90. А

Оціночна шкала

Кількість збігів відповідей з ключем № 1 визначає загальний рівень самоактуалізації особи у відсотках.

Ключ № 2

Окремі шкали опитувача САМОАЛ подані в таких пунктах:

1. *Орієнтація в часі*: 1. Б, 11. А, 17. Б, 24. Б, 27. А, 36. Б, 54. Б, 63. Б, 73. А, 80. А.
2. *Цінності*: 2. А, 16. Б, 18. А, 25. А, 28. А, 37. Б, 45. А, 55. Б, 61. А, 64. Б, 72. А, 81. Б, 85. А, 96. Б, 98. Б.
3. *Погляд на природу людини*: 7. А, 15. А, 23. Б, 41. А, 50. Б, 59. А, 69. А, 76. А, 82. Б, 86. А.
4. *Потреба в пізнанні*: 8. Б, 24. Б, 29. Б, 33. Б, 42. А, 51. Б, 53. А, 54. Б, 60. Б, 70. Б.
5. *Креативність (прагнення до творчості)*: 9. А, 13. А, 16. Б, 25. А, 28. А, 33. Б, 34. Б, 43. Б, 52. А, 55. Б, 61. А, 64. Б, 70. Б, 71. Б, 77. Б.
6. *Автономність*: 5. Б, 9. А, 10. А, 26. Б, 31. Б, 32. А, 37. Б, 44. А, 56. Б, 66. Б, 68. Б, 74. Б, 75. А, 87. Б, 92. А.
7. *Спонтанність*: 5. Б, 21. А, 31. Б, 38. Б, 39. А, 48. А, 57. Б, 67. Б, 74. Б, 83. Б, 89. Б, 91. А, 92. А, 94. А.
8. *Саморозуміння*: 4. Б, 13. А, 20. Б, 30. А, 31. Б, 38. Б, 47. А, 66. Б, 79. Б, 93. А.
9. *Аутосимпатія*: 6. Б, 14. Б, 21. А, 22. Б, 32. А, 40. Б, 49. Б, 58. А, 67. Б, 68. Б, 79. Б, 84. А, 89. Б, 95. А, 97. Б.
10. *Контактність*: 10. А, 29. Б, 35. А, 46. Б, 48. А, 53. А, 62. Б, 78. Б, 90. А, 92. А.
11. *Гнучкість в спілкуванні*: 3. Б, 10. А, 12. Б, 19. Б, 29. Б, 32. А, 46. Б, 48. А, 65. Б, 99. А.

Оціночна шкала

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

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

**Дослідження рівня особистісної зрілості за методикою О.С.Штепи
Паспорт опитувальника особистісної зрілості (ОЗО)**

Спрямованість методики	самооцінка 10-ти рис, 12 є критеріями особистісного зростання; 10 шкал: які відповідальність, глибинність переживань, децентрація, життєва філософія, толерантність, автономність, контактність, самоприйняття, креативність, синергічність
Вид завдання опитувальник:	85 тверджень (форма А); 85 тверджень (форма Б)
Час проведення	25–30 хвилин
Вік респондентів	від 15 років
Результат обробки	стени (1–10)
Розробник	Штепа О.С.

Опитувальник особистісної зрілості (ОЗО)

Інструкція: Вам буде запропоновано опитувальник, питання якого стосуються деяких рис Вашої особистості, здібностей, ставлення до різних життєвих ситуацій. На кожне з наступних тверджень у бланку для відповідей дайте відповідь “так”, якщо Ви з ним згодні, і “ні”, якщо не згодні:

1. Коли мені сумно, я намагаюся влаштувати щось веселе.
2. Бути успішним для мене важливіше, ніж вміти любити.
3. Я вважаю споглядання краси природи важливою естетичною цінністю.
4. Я не готовий чітко сформулювати, що я хочу отримати від життя.
5. Мені часто кажуть, що я надто терпимий до інших.
6. Я відчуваю докори сумління, коли серджуся на тих, кого люблю.
7. Двоє людей найкраще порозуміються між собою, якщо кожен з них приховає власні почуття і намагатиметься догодити іншому.
8. Вважаю, що людина має приборкувати власні бажання.
9. У складних ситуаціях завжди необхідно шукати принципово нові рішення.
10. Мені легко відрізнити справжнє кохання від легкого захоплення.
11. Як правило, я обдумую наслідки своїх намірів.
12. Найбільше мені подобається, коли інші цінують мене.
13. Я розумію тих, хто здатний захоплюватися красою творів людського розуму.
14. Я схильний завантажувати себе такою кількістю справ і брати на себе стільки обов'язків, що на себе самого мені вже не вистачає часу.
15. Мене не дратує, якщо співрозмовник виявляє переконаність у думках та цінностях, що відрізняються від моїх.

16. Для мене важливо, щоб інші обов'язково поділяли мої погляди.
17. Я постійно почуваюся зобов'язаним робити усе від мене залежне, щоб у тих, з ким я спілкуюся, був хороший настрій.
18. Найчастіше власні плани і вчинки видаються мені правильними.
19. Не думаю, що найціннішим для людини є улюблена робота.
20. Більшість справ та обов'язків, покладених на мене, я виконую із задоволенням.
21. Коли проблема має багато варіантів рішень, мені важко зупинитися на одному з них.
22. Втрата друзів – ніщо, порівняно з приниженням власної гідності.
23. Можу сказати, що саме сильне почуття любові змінило моє ставлення до життя.
24. Моя самоповага дуже страждає, коли мені доводиться спонукати інших робити те, що мені самому видається не дуже важливим.
25. Вияв прихильності до інших є ознакою слабкості людини.
26. Я відчуваю себе зобов'язаним чинити так, як очікують від мене оточуючі.
27. Мені більше подобається робити подарунки, ніж отримувати їх.
28. Я відчуваю дискомфорт, коли поводжуся у товаристві так, як мені насправді не властиво.
29. Я не схильний приймати рішення спонтанно.
30. Я не бачу тісного зв'язку між своїм теперішнім і минулим.
31. Я спокійно реагую, якщо щось зроблено не зовсім так, як я вважав за потрібне.
32. Задля особистого успіху я пожертвую хорошими взаєминами з колегами.
33. У мене в житті не було причин пишатися результатами власної творчої праці.
34. Те, що я роблю, і те, що відбувається у моєму житті, не видається мені достатньо значущим.
35. Самовладання покидає мене у складних ситуаціях.
36. Коли виникають труднощі, я насамперед намагаюся чітко сформулювати власний погляд на них.
37. Мене не дуже приваблює робота, що потребує широкого кола спілкування.
38. Моє ставлення до самого себе можна назвати дружнім.
39. За необхідності людина може досить легко позбавитися своїх небажаних звичок.
40. Буває, що мені подобаються люди, чию поведінку я не схвалюю.
41. Часом я впевнений у власній нікчемності.
42. Зазвичай я з першої зустрічі вгадую "рідну душу" у новому знайомому.
43. Нерідко бувають моменти, коли мене сповнюють глибокі релігійні почуття.
44. Розпочинаючи нову справу, я передусім думаю про те, який величезний обсяг роботи доведеться зробити.
45. Не впевнений, що мої знайомі відгукнуться про мене, саме як про доброзичливу людину.
46. Мені не подобається, що інші сприймають як належне мою турботу про них, і не завжди її відповідно оцінюють.
47. З обов'язками організатора я справляюся вміло і з задоволенням.

48. У мене не може бути якихось негативних якостей.
49. Навіть якщо книжка сподобалась, я не буду перечитувати її ще раз.
50. Людині дуже важко подолати внутрішню суперечку емоцій і розуму.
51. Я сприймаю життєві події не гостріше, ніж інші люди.
52. Я легко можу уявити себе якоюсь твариною, відчуті її характер та звички.
53. Думаю, що для людини нереально відчувати свою гармонію зі світом.
54. У мене є відчуття, що я можу подолати усі труднощі на шляху до своєї мети.
55. Мені властиво поспіхом засуджувати або захищати інших людей.
56. Навіть коли я подобаюсь сам собі, я розумію, що є люди, яким я неприємний.
57. Люди мають стримуватися у своїх поривах ніжності.
58. У цілому, мене влаштовує те, яким я є.
59. Я досить легко можу зважитися на ризиковане рішення.
60. Прийнято вважати, що для людини власні інтереси обов'язково важливіші за інтереси оточуючих.
61. Навіть серед людей я більшу частину часу почуваю себе самотньо.
62. Мені легко вдається копіювати міміку і жести людей.
63. У моєму житті були моменти, коли я ясно розумів, як багато ще можу зробити.
64. Я готовий взятися за втілення нової ідеї лише тому, що мені цікаво, що з цього вийде.
65. Характеризуючи себе, з повним правом можу сказати, що я – гуманіст.
66. Мене люблять тому, що я сам здатний любити.
67. Іноді я не проти, щоб мною керували.
68. Якби моє друге Я існувало, то для мене це був би найнудніший співрозмовник.
69. У вирішенні особистих проблем я значною мірою керуюся власним баченням і лише потім – загальноприйнятими уявленнями.
70. Мені не подобаються фільми, у яких не зрозуміло – хороша чи погана людина головний герой.
71. Я байдужий до того, чи спостерігає хтось за тим, як я працюю.
72. У мене творча натура – поетична, художня, артистична.
73. Часом я буваю різким з людьми, які мене дратують.
74. Динамічність та різнобарвність – це ознаки не мого життя.
75. Я усвідомлюю, що існують певні межі моїх можливостей.
76. Мої друзі цінують у мені здібність до співпереживання.
77. Навіть заради того, щоб здійснити щось, за що люди були б мені вдячні, я не хотів би поступатися власними принципами.
78. Мене приваблює участь у палкій суперечці.
79. Недоліків у мене більше, ніж чеснот.
80. Мені рідко зустрічалися люди, яких я розумів би без зайвих слів.
81. Важко досягти успіху в житті, дотримуючись моральних принципів.
82. Я намагаюся запам'ятовувати цікаві історії, щоб потім розповісти їх іншим.
83. Мені важко зрозуміти, чому якісь дрібниці можуть так сильно засмучувати людей.

84. Мені не властиво переживати через втрату взаєморозуміння з оточуючими.
85. Завдання: уявіть що усе Ваше життя зображено у книжці. Напишіть коротку анотацію до цієї книжки /Анотація – короткий виклад змісту книги, статті, часто з її критичною оцінкою /.

Обробка даних 1. За кожне відповідність до ключа нараховується 1 бал, бали сумуються окремо за кожним фактором. Отримані сирі бали переводяться у стени (табл.5). 2. Визначається рівень особистісної зрілості: 21 22 високий рівень – риси відповідальність, життєва філософія, креативність, автономність виражені на високому рівні (8–10 стени), решта рис – на середньому рівні, необхідний рівень – риси життєва філософія та автономність виражені на середньому рівні (4–7 стени), решта рис – на середньому рівні, імовірно, є риси, що характеризуються низьким рівнем вираженості (1–3 стени), критичний рівень – риси життєва філософія та автономність виражені на низькому рівні (1–3 стени), решта рис – на середньому рівні, імовірно, є риси, що характеризуються низьким рівнем вираженості (1–3 стени).

Ключ Відповідальність 1+ 11+ 21+ 31– 41+ 51– 61+ 71– 79– 82+
Децентрація 2– 12– 22– 32– 42+ 52+ 62+ 72+ 80+ 83–
Глибинність переживань 3+ 13+ 23+ 33– 43+ 53– 63+ 73– 81– 84–
Життєва філософія 4– 14– 24+ 34– 44– 54+ 64+ 74– 85*
Толерантність 5+ 15+ 25– 35– 45– 55– 65+ 75+
Автономність 6– 16– 26– 36+ 46– 56+ 66+ 76+
Контактність 7– 17– 27+ 37– 47+ 57– 67+ 77+
Самоприйняття 8– 18+ 28– 38+ 48– 58+ 68– 78+
Креативність 9+ 19– 29– 39+ 49– 59+ 69+
Синергічність 10+ 20+ 30+ 40+ 50– 60– 70–

Таблиця переведення сирих балів у стени

Стени	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Відповідальність	0-1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Децентрація	0-1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Глибинність переживань	0-1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Життєва філософія	-	1-3	4	5	6-7	8	9	10-11	12	13-14
Толерантність	0	-	1	2-3	4	5	-	6	7	8
Автономність	-	0	1-2	3	4-5	-	6	-	7	8
Контактність	-	0	1	2	3	5	5	6	7	8
Самоприйняття	-	0	1	2	3	5	5	6	7	8
Креативність	-	-	0	1-2	3	5	-	5	6	7
Синергічність	-	-	0-1	2	3	4	-	5	6	7

Додаток Г

Тест на визначення життєстійкості (Методика С. Мадді).

Інструкція. Прочитайте наступні твердження і виберіть той варіант відповіді («ні», «скоріше ні, ніж так», «скоріше так, ніж ні», «так»), який найкращим

чином відображає Вашу думку. Тут немає правильних або неправильних відповідей, так як важливо тільки Ваша думка. Прохання працювати в темпі, подовгу не замислюючись над відповідями. Відповідайте послідовно, не пропускаючи питань. Тестовий матеріал (питання - твердження)

Прямі зворотні пункти

1. Я часто не впевнений у своїх рішеннях.
2. Іноді мені здається, що нікому немає до мене діла.
3. Часто, навіть добре виспавшись, я насилу змушую себе встати з ліжка.
4. Я постійно зайнятий, і мені це подобається.
5. Часто я віддаю перевагу «плисти за течією».
6. Я міняю свої плани в залежності від обставин.
7. Мене дратують події, через які я змушений змінювати свій розпорядок дня.
8. Непередбачені труднощі часом сильно стомлюють мене.
9. Я завжди контролюю ситуацію настільки, наскільки це необхідно.
10. Часом я так втомлююся, що вже ніщо не може зацікавити мене.
11. Часом все, що я роблю, здається мені марним.
12. Я намагаюся бути в курсі всього, що відбувається навколо мене.
13. Краще синиця в руках, ніж журавель у небі.
14. Увечері я часто відчуваю себе зовсім розбитим.
15. Я вважаю за краще ставити перед собою важкодоступні цілі і досягати їх.
16. Іноді мене лякають думки про майбутнє.
17. Я завжди впевнений, що зможу втілити в життя те, що задумав.
18. Мені здається, я не живу повним життям, а тільки граю роль.
19. Мені здається, якби в минулому у мене було менше розчарувань і негараздів, мені було б зараз легше жити на світі.
20. Проблеми, що виникають часто здаються мені нерозв'язними.
21. Зазнавши поразки, я буду намагатися взяти реванш.
22. Я люблю знайомитися з новими людьми.
23. Коли хто-небудь скаржиться, що життя нудне, це означає, що він просто не вміє бачити цікаве.
24. Мені завжди є чим зайнятися.
25. Я завжди можу вплинути на результат того, що відбувається навколо.
26. Я часто шкодую про те, що вже зроблено.
27. Якщо проблема вимагає великих зусиль, я вважаю за краще відкласти її до лучш їх часів.
28. Мені важко зближуватися з іншими людьми.
29. Як правило, оточуючі слухають мене уважно.
30. Якби я міг, я багато чого змінив би в минулому.
31. Я досить часто відкладаю на завтра те, що важко здійснити, або те, в чому я не впевнений.
32. Мені здається, життя проходить повз мене.
33. Мої мрії рідко збуваються.
34. Несподіванки дарують мені інтерес до життя.
35. Часом мені здається, що всі мої зусилля марні.

36. Часом я мрію про спокійне розмірене життя.
 37. Мені не вистачає завзятості закінчити розпочате.
 38. Буває, життя здається мені нудною і безбарвною.
 39. У мене немає можливості впливати на несподівані проблеми.
 40. Навколишні мене недооцінюють.
 41. Як правило, я працюю із задоволенням.
 42. Іноді я відчуваю себе зайвим навіть в колі друзів.
 43. Буває, на мене навалюється стільки проблем, що просто руки опускаються.
 44. Друзі поважають мене за завзятість і непохитність.
 45. Я охоче беруся втілювати нові ідеї.

Обробка результатів тесту.

Для підрахунку балів відповідей на прямі пункти присвоюються бали від 0 до 3 («ні» - 0 балів, «скоріше ні, ніж так» - 1 бал, «скоріше так, ніж ні» - 2 бали, «так» - 3 бали) , відповідям на зворотні пункти присвоюються бали від 3 до 0 («ні» - 3 бали, «так» - 0 балів). Потім підсумовується загальний бал життестійкості і показники для кожної з 3 субшкал (залученості, контролю і прийняття ризику). Прямі та зворотні пункти для кожної шкали представлені нижче. Ключ дотесту життестійкості.

Залученість 4, 12, 22, 23, 24, 29, 41 2, 3, 10, 11, 14, 28, 32, 37, 38, 40, 42

Контроль 9, 15, 17, 21, 25, 44 1, 5, 6, 8, 16, 20, 27, 31, 35, 39, 43

Прийняття ризику 34, 45 7, 13, 18, 19, 26, 30, 33, 36

Обробка результатів

Для підрахунку результатів відповідей на прямі пункти присвоюються бали від 0 до 3 («ні» - 0 балів, «скоріше ні, ніж так» - 1 бал, «скоріше так, ніж ні» - 2 бали, «так» - 3 бали) , відповідям на зворотні пункти присвоюються бали від 3 до 0 («ні» - 3 бали, «так» - 0 балів). Потім підсумовується загальний бал життестійкості і показники для кожної з 3 субшкал (залученості, контролю і прийняття ризику). Прямі та зворотні пункти для кожної шкали представлені нижче.

	прямі пункти	Зворотні пункти
залученість	4, 12, 22, 23, 24, 29, 41	2, 3, 10, 11, 14, 28, 32, 37, 38, 40, 42
контроль	9, 15, 17, 21, 25, 44	1, 5, 6, 8, 16, 20, 27, 31, 35, 39, 43
прийняття ризику	34, 45	7, 13, 18, 19, 26, 30, 33, 36

Середні і стандартні відхилення загального показника і шкал Тесту життестійкості

норми	життестійкість	залученість	контроль	прийняття ризику
середнє	80,72	37,64	29,17	13,91

Стандартне відхилення	18,53	8,08	8,43	4,39
-----------------------	-------	------	------	------

Інтерпретація результатів.

Значення за шкалами, що відповідають середнім і вище середнього свідчать про вираженість вимірюваних показників. Залученість (Commitment) визначається як «переконаність в тому, що залученість в події дає максимальний шанс знайти щось достойне і цікаве для особистості». Людина з розвиненим компонентом залученості отримує задоволення від власної діяльності. На противагу цьому, відсутність подібної переконаності породжує відчуття отвергнутості, відчуття себе «поза» життя. «Якщо ви відчуваєте впевненість в собі і в тому, що світ великодушний, вам властива залученість».

контроль (Control) є переконаність в тому, що боротьба дозволяє вплинути на результат того, що відбувається, нехай навіть цей вплив не абсолютно і успіх не гарантований. Протилежність цьому - відчуття власної безпорадності. Людина з сильно розвиненим компонентом контролю відчуває, що сам вибирає власну діяльність, свій шлях.

Прийняття ризику (Challenge) - переконаність людини в тому, що все те, що з ним трапляється, сприяє його розвитку за рахунок знань, які з досвіду, - неважливо, позитивного або негативного. Людина, який розглядає життя як спосіб набуття досвіду, готовий діяти за відсутності надійних гарантій успіху, на свій страх і ризик, вважаючи прагнення до простого комфорту і безпеки збіднює життя особистості. В основі прийняття ризику лежить ідея розвитку через активне засвоєння знань з досвіду і використовувались.

**Методика «Шкала самоефективності р. Шварцера та м. Єрусалема
в адаптації В. Г. Ромека**

Інструкція: Прочитайте, будь ласка, кожне твердження та вкажіть в реєстраційному бланку одну найбільш слушну відповідь стосовно ефективності Вашої військово-професійної діяльності при виконанні завдань миротворчої місії (позначивши знаком «+» відповідну клітину)

№ п/п	Твердження	Абсолютно невірно	Скоріше невірно	Скоріше вірно	Абсолютно вірно
1	Якщо я добре постараюсь, то завжди знайду вирішення навіть складних проблем				
2	Якщо мені щось заважає, то я все ж знаходжу шляхи досягнення своєї мети				
3	Мені достатньо легко досягати своїх цілей навчання в університеті				
4	У несподіваних ситуаціях я завжди знаю, як поводитися.				
5	Я вірю, що можу упоратися з непередбаченими труднощами в навчанні в університеті				
6	Якщо я докладу достатньо зусиль, то зможу				

	упоратися з більшістю проблем в процесі навчання в університеті				
7	Я готовий (а) до будь-яких труднощів в процесі навчання в університеті, оскільки покладаюся на власні здібності				
8	Якщо переді мною постає якась проблема, то я звичайно знаходжу кілька варіантів її вирішення				
9	Я можу щось вигадати навіть у безвихідній, на перший погляд, ситуації				
10	Я звичайно здатен (а) тримати ситуацію під контролем				