

МЕЛІТОПОЛЬСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ БОГДАНА ХМЕЛЬНИЦЬКОГО
Факультет фізичної культури, спорту і психології
Кафедра психології

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на здобуття ступеня вищої освіти «бакалавр»

на тему: **«Психологічні особливості стимулювання самоактуалізації
особистості в молодшому юнацькому віці у процесі навчання у ЗЗСО»**

Виконала: здобувачка вищої освіти
групи пс21

Спеціальність 053 Психологія
ОП Психологія. Психологічне
консультування

Гончарова Ганна Олександрівна

Керівник: канд. психол. наук, доцент,
доцент кафедри психології
Остополець Ірина Юріївна

Рецензент: канд. психол. наук, доцент,
доцент кафедри загальної та
диференціальної психології
ДЗ «Південноукраїнський національний
педагогічний університет
Імені К.Д. Ушинського»
Ульянова Тетяна Юріївна

АНОТАЦІЯ

Гончарова Ганна Олександрівна

Психологічні особливості стимулювання самоактуалізації особистості в молодшому юнацькому віці у процесі навчання у ЗЗСО

Актуальність дослідження даної роботи зумовлена необхідністю поглибленого вивчення психологічних особливостей стимулювання самоактуалізації особистості в молодшому юнацькому віці в умовах навчання у закладах загальної середньої освіти з метою оптимізації освітнього процесу та сприяння повноцінному особистісному розвитку підлітків.

Мета дослідження: виявити, теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити психологічні особливості стимулювання самоактуалізації особистості в молодшому юнацькому віці у процесі навчання в закладах загальної середньої освіти.

Об'єкт дослідження: самоактуалізація особистості.

Предмет дослідження: психологічні особливості стимулювання самоактуалізації особистості в молодшому юнацькому віці у процесі навчання в закладах загальної середньої освіти.

Завдання дослідження:

1. Здійснити теоретичний аналіз наукових підходів до розуміння самоактуалізації особистості, особливостей розвитку молодшого юнацького віку та ролі освітнього процесу в цьому контексті.
2. Виявити та описати основні психологічні чинники, що впливають на процес самоактуалізації молодших юнаків у процесі навчання в школі.
3. Емпірично дослідити рівень самоактуалізації та пов'язані з ним психологічні особливості, зокрема самооцінку і рівень домагань, показники суб'єктивного локус-контролю в учнів молодшого юнацького віку, які навчаються в закладах загальної середньої освіти.
4. Розробити практичні рекомендації для педагогічних працівників та психологів щодо оптимізації навчально-виховного процесу з метою

ефективного стимулювання самоактуалізації особистості учнів молодшого юнацького віку.

Для вирішення завдань дослідження було використано наступні **методи**: теоретико-методологічний аналіз наукових підходів до визначення поняття самоактуалізації особистості та особливостей самоактуалізації старшокласників у процесі навчання у закладі загальної середньої освіти; системний аналіз чинників стимулювання самоактуалізації в навчанні; синтез, порівняння, узагальнення та систематизація наукових даних з досліджуваної проблеми.

Емпіричні: психодіагностичне тестування із використанням комплексу стандартизованих та адаптованих методик: (опитувальник самоактуалізації особистості САМОАЛ (автор О. Лазукін, адаптація Н.Ф. Каліної); опитувальник «Діагностика рівня суб'єктивного контролю» Дж. Роттера; Методика діагностики самооцінки та рівня домагань Т. Дембо-С. Рубінштейн (в модифікації А.М. Прихожан); анкетування, яке здійснювалося за розробленою авторською анкетною; бесіди і спостереження.

Структура і об'єм роботи: Робота складається із вступу, трьох розділів, висновків до кожного із них, загального висновку та списку використаної літератури, який включає 59 найменувань, з них 14 – англійською мовою. Робота проілюстрована 3 таблицями та 2 рисунками, має додаток.

Ключові слова: самоактуалізація, самооцінка, рівень домагань, локус-контроль, старшокласники

ABSTRACT

Goncharova Anna Oleksandrivna

Psychological peculiarities of stimulation of self-actualisation of personality in younger adolescence in the process of studying in general secondary education institutions

The relevance of the study is due to the need for an in-depth study of the psychological features of stimulating self-actualisation of the individual in early adolescence in the context of studying in general secondary education institutions in order to optimise the educational process and promote the full personal development of adolescents.

The purpose of the study: to identify, theoretically substantiate and empirically investigate the psychological features of stimulating self-actualisation of the individual in early adolescence in the process of studying in general secondary education institutions.

The object of research: self-actualisation of personality.

Subject of the study: psychological features of stimulating self-actualisation of personality in young adolescence in the process of studying in general secondary education.

Research objectives:

1. To carry out a theoretical analysis of scientific approaches to understanding the self-actualisation of the individual, the peculiarities of the development of young adolescence and the role of the educational process in this context.
2. To identify and describe the main psychological factors that influence the process of self-actualisation of younger boys in the process of studying at school.
3. To empirically investigate the level of self-actualisation and related psychological characteristics, in particular self-esteem and level of claims, indicators of subjective locus of control in young adolescents studying in general secondary education institutions.

4. To develop practical recommendations for teachers and psychologists on optimising the educational process in order to effectively stimulate the self-actualisation of junior adolescent students.

The following methods were used to solve the research tasks: theoretical and methodological analysis of scientific approaches to defining the concept of self-actualisation of personality and peculiarities of self-actualisation of senior pupils in the process of studying at a general secondary education institution; systematic analysis of factors of stimulating self-actualisation in education; synthesis, comparison, generalisation and systematisation of scientific data on the problem under study.

Empirical: psychodiagnostic testing using a set of standardised and adapted methods: (Self-Actualisation Questionnaire SAMOAL (author O. Lazukin, adaptation N.F. Kalina); Questionnaire 'Diagnosis of the level of subjective control' by J. Rotter; Methodology for diagnosing the level of subjective control. Rotter; Methodology for diagnosing self-esteem and the level of claims by T. Dembo-S. Rubinstein (modified by A.M. Prikhozhan); questionnaires, which were carried out according to the developed author's questionnaire; interviews and observations.

Structure and scope of the paper: The paper consists of an introduction, three chapters, conclusions to each chapter, a general conclusion and a list of references, which includes 59 titles, 14 of which are in English. The paper is illustrated with 3 tables and 2 figures and has an appendix.

Keywords: self-actualisation, self-esteem, level of harassment, locus of control, high school students.

РЕФЕРАТ

до кваліфікаційної роботи

на тему: «**Психологічні особливості стимулювання самоактуалізації особистості в молодшому юнацькому віці у процесі навчання у ЗЗСО**»

здобувачки вищої освіти спеціальності 053 Психологія

Гончарової Ганни Олександрівни

Науковий керівник: кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології Остополець Ірина Юріївна

Робота складається із вступу, трьох розділів, висновків до кожного із них, загального висновку та списку використаної літератури, який включає 59 найменувань, з них 14 – англійською мовою. Робота проілюстрована 3 таблицями та 2 рисунками, має додаток.

Актуальність дослідження даної роботи зумовлена необхідністю поглибленого вивчення психологічних особливостей стимулювання самоактуалізації особистості в молодшому юнацькому віці в умовах навчання у закладах загальної середньої освіти з метою оптимізації освітнього процесу та сприяння повноцінному особистісному розвитку підлітків.

Мета дослідження: виявити, теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити психологічні особливості стимулювання самоактуалізації особистості в молодшому юнацькому віці у процесі навчання в закладах загальної середньої освіти.

Об'єкт дослідження: самоактуалізація особистості.

Предмет дослідження: психологічні особливості стимулювання самоактуалізації особистості в молодшому юнацькому віці у процесі навчання в закладах загальної середньої освіти.

Завдання дослідження:

1. Здійснити теоретичний аналіз наукових підходів до розуміння самоактуалізації особистості, особливостей розвитку молодшого юнацького віку та ролі освітнього процесу в цьому контексті.

2. Виявити та описати основні психологічні чинники, що впливають на процес самоактуалізації молодших юнаків у процесі навчання в школі.
3. Емпірично дослідити рівень самоактуалізації та пов'язані з ним психологічні особливості, зокрема самооцінку і рівень домагань, показники суб'єктивного локус-контролю в учнів молодшого юнацького віку, які навчаються в закладах загальної середньої освіти.
4. Розробити практичні рекомендації для педагогічних працівників та психологів щодо оптимізації навчально-виховного процесу з метою ефективного стимулювання самоактуалізації особистості учнів молодшого юнацького віку.

Для вирішення завдань дослідження було використано наступні **методи**: теоретико-методологічний аналіз наукових підходів до визначення поняття самоактуалізації особистості та особливостей самоактуалізації старшокласників у процесі навчання у закладі загальної середньої освіти; системний аналіз чинників стимулювання самоактуалізації в навчанні; синтез, порівняння, узагальнення та систематизація наукових даних з досліджуваної проблеми.

Емпіричні: психодіагностичне тестування із використанням комплексу стандартизованих та адаптованих методик: (опитувальник самоактуалізації особистості САМОАЛ (автор О. Лазукін, адаптація Н.Ф. Каліної); опитувальник «Діагностика рівня суб'єктивного контролю» Дж. Роттера; Методика діагностики самооцінки та рівня домагань Т. Дембо-С. Рубінштейн (в модифікації А.М. Прихожан); анкетування, яке здійснювалося за розробленою авторською анкетною; бесіди і спостереження.

В **першому розділі роботи** представлено теоретичний аналіз наукових джерел, який показав, що поняття «самоактуалізація» має глибоке коріння в гуманістичній та екзистенційній психології, де розглядається як фундаментальне прагнення людини до розкриття свого потенціалу, досягнення цілісності та автентичності. Аналіз праць К. Гольдштейна, А. Маслоу, К. Роджерса, Г. Олпорта, В. Франкла та інших представників

гуманістичного напрямку дозволив виявити різні аспекти розуміння самоактуалізації, проте спільним є наголос на внутрішній мотивації особистості до зростання та самореалізації.

Розгляд вітчизняних наукових підходів, представлених у працях С.Д. Максименка, В.О. Татенка, Б.С. Братуся та інших, підкреслив активну роль суб'єкта у власному розвитку та самотворенні, а також важливість внутрішньої активності та адаптаційного потенціалу особистості у процесі самоактуалізації.

Ключовими характеристиками самоактуалізованої особистості, виділеними А. Маслоу та К. Роджерсом, є адекватне сприйняття реальності, прийняття себе та інших, спонтанність, центрованість на проблемі, потреба у приватності, автономія, здатність до пікових переживань, почуття спільності, глибокі міжособистісні стосунки, демократичність характеру, філософське почуття гумору, високий рівень креативності та опір окультуренню (здатність індивіда зберігати свою автентичність, внутрішні цінності та судження, не піддаючись сліпому слідуванню соціальним нормам, традиціям, моді чи загальноприйнятим стандартам). Розуміння цих характеристик є важливим для визначення критеріїв оцінки рівня самоактуалізації та розробки стратегій її розвитку.

Старший шкільний вік є сенситивним періодом для розвитку самосвідомості, ідентичності та життєвих планів, що безпосередньо впливає на процес самоактуалізації. Освітнє середовище, міжособистісні стосунки, мотивація навчальної діяльності та індивідуальні психологічні особливості старшокласників є ключовими факторами, що сприяють або перешкоджають їхній самореалізації у навчанні. Створення сприятливих умов для розвитку самостійності, творчості, критичного мислення та відповідальності учнів є важливим завданням освітнього процесу.

Другий розділ приділено емпіричній частині дослідження. Описано вибірку, експериментальну базу, інструментарій та процедуру дослідження, приділено увагу методикам та доцільності їх застосування. Продемонстровано

та проаналізовано отримані результати діагностики за кожною методикою, представлено кількісний та якісний аналіз фактичних даних. Емпіричне дослідження виявило, що особливості самоактуалізації старшокласників характеризуються середнім рівнем розвитку більшості її компонентів, тенденцією до екстернального локусу контролю та переважно адекватною самооцінкою при наявності мотивації до досягнень. Отримані результати підкреслюють необхідність психологічної підтримки, спрямованої на стимулювання внутрішньої активності, розвитку відповідальності та формування усвідомлених життєвих орієнтирів у старшому шкільному віці, особливо в умовах нестабільної соціально-політичної ситуації та воєнного стану в Україні.

На основі результатів дослідження у **третьому розділі** запропоновано практичні рекомендації для педагогічних працівників та психологів щодо оптимізації навчально-виховного процесу з метою ефективного стимулювання самоактуалізації особистості учнів молодшого юнацького віку.

Таким чином, завдання дослідження виконано, а мету досягнуто.

Рік виконання: 2024-2025 роки.

Місце виконання: Мелітопольський державний педагогічний університет імені Богдана Хмельницького.

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ САМОАКТУАЛІЗАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ У МОЛОДШОМУ ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ У ПРОЦЕСІ НАВЧАННЯ У ЗАКЛАДІ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ	8
1.1 Зміст поняття «самоактуалізація» в психологічній науці	8
1.2 Характеристики самоактуалізованої особистості	15
1.3 Особливості самоактуалізації старшокласників у процесі навчання у закладі середньої освіти.....	19
Висновки до першого розділу.....	24
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ САМОАКТУАЛІЗАЦІЇ СТАРШОКЛАСНИКІВ	26
2.1. Організація та методи дослідження.....	26
2.2. Аналіз фактичних даних	31
Висновки до другого розділу.....	44
РОЗДІЛ 3. ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДЛЯ ПЕДАГОГІВ ТА ПСИХОЛОГІВ	46
ВИСНОВКИ	52
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	55
ДОДАТКИ	62

Умовні скорочення

ЗЗО – заклад загальної середньої освіти

ВСТУП

Проблема самоактуалізації особистості, як фундаментальної потреби в розкритті та реалізації власного потенціалу, вже тривалий час привертає увагу філософів та психологів (зокрема, представників гуманістичної психології). У другій половині ХХ століття вона набула особливої гостроти та усвідомленого наукового осмислення, оскільки розуміння внутрішніх рушійних сил людини є ключовим для її повноцінного розвитку та становлення зрілої особистості.

Особливої актуальності проблема стимулювання самоактуалізації набуває в молодшому юнацькому віці (14-17 років). Цей період є сенситивним для інтенсивного самопізнання, формування ідентичності, визначення життєвих цілей та цінностей. Саме в цей час молоді люди активно досліджують свої можливості, прагнуть до самостійності та самовизначення. Успішна самоактуалізація в молодшому юнацькому віці закладає міцний фундамент для подальшого особистісного зростання, професійного розвитку та гармонійного функціонування в суспільстві.

Водночас, процес навчання в закладах загальної середньої освіти відіграє значну роль у розвитку особистості підлітків. Освітнє середовище, педагогічні підходи та міжособистісна взаємодія можуть як сприяти, так і гальмувати процес самоактуалізації учнів. Тому виникає нагальна потреба у дослідженні психологічних особливостей стимулювання самоактуалізації саме в контексті навчального процесу.

Проблема самоактуалізації особистості є предметом активних наукових досліджень як за кордоном, так і в Україні. Зарубіжні дослідження вирізняються глибокою теоретичною розробкою концепції самоактуалізації, починаючи з фундаментальних праць гуманістичних психологів, таких як Абрахам Маслоу з його ієрархією потреб та дослідженням характеристик самоактуалізованих особистостей, та Карл Роджерс з його акцентом на самоконцепції та прагненні до особистісного зростання.

Подальший розвиток цієї проблематики знайшов відображення в теорії самодетермінації Едварда Десі та Річарда Раяна, яка розглядає внутрішню мотивацію та автономію як ключові фактори особистісного розвитку, що тісно пов'язані з самоактуалізацією. Також важливими є дослідження Еріка Еріксона щодо формування ідентичності в юнацькому віці як важливого етапу на шляху до самопізнання та самореалізації. Сучасні дослідження в рамках позитивної психології також продовжують вивчати аспекти, пов'язані з розкриттям потенціалу та досягненням оптимального функціонування особистості.

Вітчизняні науковці, спираючись на світовий досвід, також активно досліджують різні аспекти самоактуалізації, зокрема, значна увага приділяється гендерним особливостям цього процесу (М. Б. Гасюк, В. П. Кравець, Т. М. Говорун, О. М. Кікінежді та ін.); вивчаються закономірності самореалізації в контексті досягнення зрілості («акме») (М. Г. Ткалич, А. В. Фурман, Д. О. Шутко та ін.). Окремий напрямок становлять дослідження, присвячені жіночій самореалізації в різних сферах життя (Л. Ю. Бондаренко, Є. Весельницька, О. М. Вовченко, О. М. Мірошніченко, О. В. Стасенко, Н. Г. Шевченко та ін.).

Сучасні психологічні дослідження підкреслюють внутрішню природу самоактуалізації, її зв'язок з активним використанням особистісних ресурсів та прагненням до повного розкриття власного потенціалу. Розуміння того, які психологічні чинники, педагогічні методи та організаційні форми навчання є найбільш ефективними для стимулювання самоактуалізації старшокласників, має важливе теоретичне та практичне значення, що і зумовило вибір теми нашого дослідження.

Таким чином, **актуальність** даної роботи зумовлена необхідністю поглибленого вивчення психологічних особливостей стимулювання самоактуалізації особистості в молодшому юнацькому віці в умовах навчання у закладах загальної середньої освіти з метою оптимізації освітнього процесу та сприяння повноцінному особистісному розвитку підлітків.

Мета дослідження: виявити, теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити психологічні особливості стимулювання самоактуалізації особистості в молодшому юнацькому віці у процесі навчання в закладах загальної середньої освіти.

Об'єкт дослідження: самоактуалізація особистості.

Предмет дослідження: психологічні особливості стимулювання самоактуалізації особистості в молодшому юнацькому віці у процесі навчання в закладах загальної середньої освіти.

Завдання дослідження:

1. Здійснити теоретичний аналіз наукових підходів до розуміння самоактуалізації особистості, особливостей розвитку молодшого юнацького віку та ролі освітнього процесу в цьому контексті.

2. Виявити та описати основні психологічні чинники, що впливають на процес самоактуалізації молодших юнаків у процесі навчання в школі.

3. Емпірично дослідити рівень самоактуалізації та пов'язані з ним психологічні особливості, зокрема самооцінку і рівень домагань, показники суб'єктивного локус-контролю в учнів молодшого юнацького віку, які навчаються в закладах загальної середньої освіти.

4. Розробити практичні рекомендації для педагогічних працівників та психологів щодо оптимізації навчально-виховного процесу з метою ефективного стимулювання самоактуалізації особистості учнів молодшого юнацького віку.

Для вирішення завдань дослідження було використано наступні методи: теоретико-методологічний аналіз наукових підходів до визначення поняття самоактуалізації особистості та особливостей самоактуалізації старшокласників у процесі навчання у закладі загальної середньої освіти; системний аналіз чинників стимулювання самоактуалізації в навчанні; синтез, порівняння, узагальнення та систематизація наукових даних з досліджуваної проблеми.

Емпіричні: психодіагностичне тестування для виявлення рівня самоактуалізації та пов'язаних з нею психологічних особливостей (самооцінки, рівня домагань, локус-контролю особистості) в учнів молодшого юнацького віку, які навчаються в закладах загальної середньої освіти, із використанням комплексу стандартизованих та адаптованих методик: (опитувальник самоактуалізації особистості САМОАЛ (автор О. Лазукін, адаптація Н.Ф. Каліної); опитувальник «Діагностика рівня суб'єктивного контролю» Дж. Роттера; Методика діагностики самооцінки та рівня домагань Т. Дембо-С. Рубінштейн (в модифікації А.М. Прихожан); анкетування, яке здійснювалося за розробленою авторською анкету, з метою виявлення потенційних факторів, що впливають на самоактуалізацію старшокласників у процесі навчання, зокрема: характеристик навчальної діяльності (рівень навчальної мотивації, ставлення до навчання, участь у позакласній діяльності, наявність академічних досягнень); особливостей міжособистісних стосунків (характер спілкування з однолітками, вчителями, батьками, наявність конфліктів, відчуття підтримки); рівня задоволеності освітнім середовищем (оцінка психологічного клімату в класі та навчальному закладі, можливості для самореалізації та творчого розвитку); життєвих планів та ціннісних орієнтацій (уявлення про майбутнє, професійні інтереси, особистісні цінності).

Експериментальною базою дослідження стала Дніпровська гімназія № 64 Дніпровської міської ради.

Вибірка. Для проведення емпіричного дослідження було сформовано вибірку старшокласників у загальній кількості - 30 осіб, серед яких були учні 11-х класів, 15 юнаків та 15 дівчат, віком 16-17 років. Формування вибірки здійснювалося рандомно, але за згодою досліджуваних та з врахуванням всіх етичних принципів проведення дослідження.

Теоретичне значення дослідження полягає у поглибленні та систематизації наукових знань про сутність, психологічні особливості та механізми самоактуалізації особистості в молодшому юнацькому віці;

розширенні наукових уявлень про вплив освітнього процесу в закладах загальної середньої освіти на стимулювання самоактуалізації підлітків; визначенні та теоретичному обґрунтуванні ключових психологічних чинників (особистісних якостей, мотиваційних сфер, потреб), які є важливими для розвитку самоактуалізації молодших юнаків у навчанні; уточненні та доповненні існуючих теоретичних моделей самоактуалізації з урахуванням специфіки молодшого юнацького віку та контексту навчальної діяльності.

Практичне значення дослідження полягає у наданні емпірично обґрунтованих даних про психологічні особливості самоактуалізації старшокласників, розробці рекомендації та методичних матеріалів для педагогічних працівників і психологів для роботи з учнями, спрямованих на оптимізацію навчально-виховного процесу, створення сприятливого освітнього середовища та забезпечення психологічного супроводу школярів молодшого юнацького віку для підвищення їхньої самостійності, ініціативності, самооцінки та мотивації досягнень, сприяючи тим самим їхньому особистісному зростанню та самореалізації.

Структура роботи: Робота складається із вступу, трьох розділів, висновків до кожного із них, загального висновку та списку використаної літератури, який включає 59 найменувань, з них 14 – англійською мовою. Робота проілюстрована 3 таблицями та 2 рисунками, має додаток.

РОЗДІЛ 1.

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ САМОАКТУАЛІЗАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ У МОЛОДШОМУ ЮНАЦЬКОМУ ВІСІ У ПРОЦЕСІ НАВЧАННЯ У ЗАКЛАДІ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ

1.1. Сутність поняття «самоактуалізація» в зарубіжних і українських наукових теоріях і концепціях

Проблема самоактуалізації особистості посідає одне з центральних місць у психологічному дискурсі, оскільки саме через цей процес індивід інтегрується в соціальне середовище, досягаючи гармонійного розвитку свого потенціалу та можливостей самореалізації.

Термін «самоактуалізація» (Self-actualisation) етимологічно пов'язаний з поняттям «актуалізація», що трактується як перехід від потенційного стану до його реалізації [27]. Додавання рефлексивного займенника «Self» вказує на те, що суб'єкт і об'єкт дії є тотожними, тобто особистість одночасно ініціює дію та відчуває її наслідки [5]. Самоактуалізація розглядається як інтегративний феномен, що охоплює всебічний та безперервний розвиток творчих і духовних задатків індивіда, максимальну реалізацію його здібностей, адекватне сприйняття навколишньої дійсності та власного місця в ній, багатство емоційної сфери, високий рівень фізичного та морального розвитку.

Теоретичне підґрунтя гуманістичного підходу до розуміння людини та концепції самоактуалізації сягає екзистенційної філософії, розробленої такими європейськими мислителями, як Ф. Брентано, М. Бубер, Е. Гуссерль, А. Камю, С. К'єркегор, М. Гайдеггер, Ж-П. Сартр та К. Ясперс.

Вперше поняття «самоактуалізація» було введено в науковий обіг нейрофізіологом К. Гольдштейном, який розглядав його як універсальний принцип життєдіяльності та фундаментальний мотиваційний фактор людської поведінки. Варіативність напрямів і цілей самоактуалізації зумовлюється

індивідуальними внутрішніми потенціалами та специфікою перешкод, що виникають на шляху особистості в процесі її взаємодії із зовнішнім середовищем [256]. Подолання цих перешкод може призводити як до адаптації до середовища, так і до його активного освоєння та пошуку більш ефективних стратегій поведінки. Таким чином, розвиток особистості первинно пов'язаний із системою соціальних відносин.

Психологічний аналіз проблеми самоактуалізації отримав свій розвиток у рамках гуманістично орієнтованих психологічних теорій, у контексті концепції особистісного способу існування людини. Згідно з цією концепцією, людське буття розглядається як система, що прагне до збереження динамічної напруги у взаємодії з навколишнім світом, характеризується проактивністю та здатністю до внутрішньої трансформації та розвитку [238].

Значний вплив на становлення гуманістичного підходу до розуміння особистості мали теорії самоактуалізації (А. Маслоу), гуманістичного психоаналізу (А. Адлер, К.Г. Юнг, Е. Еріксон, Е. Фромм), зрілої особистості (Г. Олпорт), самореалізації особистості (К. Роджерс), екзистенційної автентичності (Р. Мей), сенсу життя (В. Франкл), психосинтезу (Р. Ассаджолі) та ін.

У концепції А. Адлера поняття «самоактуалізація» ототожнюється з «прагненням до переваги» або досконалості. Конструктивне спрямування на досконалість, у поєднанні з соціальним інтересом та кооперацією, є ключовими характеристиками психологічно зрілої особистості. Психологічне зростання розглядається як рух від егоцентричної спрямованості до конструктивного опанування середовища та соціально корисної діяльності [4; 254].

Відповідно до поглядів К.Г. Юнга, індивіду притаманна тенденція до розвитку в напрямку досягнення психічної цілісності, результатом чого є формування «самості», або «Я» [158]. Розвиток у напрямку психічної інтеграції кожної людини охоплює процес індивідуації, що передбачає свідому реалізацію індивідом своєї унікальної психічної реальності, повний

розвиток та інтеграцію всіх аспектів особистості. Завершення процесу індивідуації призводить до самореалізації, яка розглядається як фінальна стадія особистісного розвитку, доступна, за Юнгом, здібним та освіченим особистостям, що мають достатньо вільного часу для цього процесу [154; 228; 249; 250].

Розуміння самоактуалізації Г. Олпорта відображено в концепції позитивної природи «пропріуму» (самості) та функціональної автономії мотивів. Пропріум, у визначенні Г. Олпорта, є тією частиною суб'єктивного досвіду, яка маркується займенником «моє» і характеризується як позитивна, творча сила, що прагне до зростання та безперервного розвитку, будучи фундаментальною властивістю людської природи. Послідовне формування різних аспектів пропріуму в онтогенезі забезпечує становлення цілісного «Я», об'єкта суб'єктивного пізнання та переживання. Достатній рівень розвитку аспектів самості є необхідною умовою формування зрілої особистості [128].

Ідея зростання та розвитку в теорії Е. Фромма артикулюється через поняття «плідної орієнтації» та «істинної самості» (true self), що розуміється як спрямованість на реалізацію індивідом властивих йому потенціалів та гідне використання власних сил [225]. Виокремлені Е. Фроммом п'ять основних екзистенціальних потреб людини (у встановленні зв'язків, у подоланні, у корінні, у ідентичності, у системі поглядів та відданості) збагатили наукові уявлення про механізми самоактуалізації [221; 222].

В. Франкл розглядає людину як суб'єкта самотрансценденції, що прагне до ноодинаміки (духовної динаміки). Ноодинаміка, за В. Франклом, розгортається в межах полярної напруги між об'єктом (сенсом) та суб'єктом (людиною, яка прагне цей сенс віднайти). Актуалізація в цьому контексті постає як осягнення «творчих», «ціннісних переживань» та «ціннісних відносин». Процес «осягнення сенсу» розглядається як вища стадія розвитку порівняно з «привласненням» вже відомого сенсу. «Здійснюючи сенс, людина реалізує сама себе» [220, 93]. Р. Ассаджолі вважає, що самоактуалізація може досягатися не лише на духовному рівні, і духовний розвиток не виключає

інших аспектів самовдосконалення, а лише доповнює самоактуалізацію новим змістом [13].

А. Маслоу розглядає самоактуалізацію як ключовий елемент цілісної філософсько-психологічної системи, визначаючи її як «безперервну актуалізацію потенцій, здібностей і талантів, як здійснення місії, як повне знання й прийняття власної потаємної суті, як невпинне прагнення до єдності, інтеграції та синергії особистості» [101, 32]. Стабільність, адаптація та вкоріненість у середовищі можуть послаблювати або нівелювати прагнення до самоактуалізації. У ієрархії потреб А. Маслоу прагнення до самоактуалізації займає найвищий щабель. Зі зростанням рівня задоволення потреб нижчого порядку індивід стає дедалі вільнішим у виборі напрямку особистісного зростання, що сприяє його розвитку як особистості та суб'єкта діяльності.

К. Роджерс поглиблює розуміння самоактуалізації, наголошуючи на її ролі у розвитку індивіда в напрямку зростаючої складності, самостійності, зрілості та компетентності. Він припускає, що кожній людині властиве прагнення до максимальної реалізації свого біологічного потенціалу [165]. Самоактуалізація розглядається як фундаментальний мотив людської поведінки, що спонукає індивіда до більшої конгруентності та реалістичнішого функціонування, і є основним джерелом життєвої енергії. Крім того, самоактуалізація є прагненням стати собою, автентичною та цілісною особистістю [167].

У концепції Е. Еріксона центральним є поняття «єго-ідентичність». Науковець виокремлює такі складові цього феномену: постійне сприйняття власної «внутрішньої тотожності»; визнання тотожності та цілісності індивіда значущими іншими; досягнення «зрослої впевненості» у взаємній узгодженості внутрішньої та зовнішньої площин цієї цілісності. Єго-інтеграція характеризується здатністю індивіда розглядати власне життя як єдине ціле, розуміти його значення та бачити його в перспективі [256]. Особистість як інтегрована цілісність поєднує в собі особистісні, культурні та історичні впливи. Розвиток людини відбувається протягом усього життєвого циклу,

проте його межі визначаються інстинктивними резервами. Хоча Е. Еріксон безпосередньо не використовує термін «самоактуалізація», смисловий зміст його концепції є близьким до цього феномену.

Отже, у гуманістично орієнтованих психологічних теоріях представлено розуміння потенціалів особистості, які є нерозривно пов'язаними з реалізацією власне особистісного способу існування. До таких потенціалів належать здатність до автентичного буття, що ґрунтується на усвідомленні ситуації вибору, здійсненні вибору, адекватного вищим цінностям, та прийнятті відповідальності за нього, а також здатність до безперервного особистісного зростання та творчості.

Суб'єктність людини, її здатність до саморозвитку та самотворення є центральним об'єктом дослідження в працях таких відомих українських психологів та педагогів, як Г.О. Балл, І.Д. Бех, М.Й. Боришевський, П.В. Лушин, С.Д. Максименко, В.О. Моляко, В.О. Татенко та Т.М. Титаренко.

С.Д. Максименко розглядає самореалізацію як невід'ємну властивість кожної особистості, що є природною та всеосяжною. Він визначає потребу в самореалізації як першоджерело активності індивіда, що визначає вибір діяльності, в якій ця потреба може бути задоволена в конкретних умовах життєвого шляху [95].

Ю.Г. Долинська представляє розуміння самоактуалізації як здатності, що формується в процесі розвитку особистісних якостей на основі природних задатків людини [52].

В.О. Татенко наголошує, що ключовий зміст принципу саморозвитку особистості полягає у внутрішній активності суб'єкта, який через взаємодію із зовнішнім світом змінює як себе, так і це зовнішнє середовище [209]. У рамках цього принципу автор розкриває технології актуалізації суб'єктивного потенціалу особистості [209-211].

Б.С. Братусь визначає тенденцію до самоактуалізації як творчу активність психіки людини, її здатність до перетворювального впливу на власний розвиток та соціальні процеси [159]. У контексті творчої спрямованості

самоактуалізації досліджуються вищі форми прояву творчої природи людини та механізми реалізації індивідуального життєвого проєкту (Л.В. Сохань). Також висуваються ідеї «творчої стратегії життя» як особливого способу буття, за якого людина свідомо чи несвідомо виступає активним творцем власного життя (О.С. Васильєва, О.А. Демченко). Крім того, розробляється категорія «рефлексивно-творчого зусилля» як рушійна сила розвитку людини та її творчого потенціалу (Є.П. Варламова).

Категорія «активність» є системоутворюючою при визначенні феномену самоактуалізації багатьма дослідниками. Л.Н. Коган розглядає самоактуалізацію як прояв активної життєвої позиції суб'єкта, процес реалізації власної «самоделі». Самоактуалізація є «причиною самої себе», тобто закономірним результатом внутрішньої активності особистості [65, 135-136]. Необхідність внутрішньої та соціальної активності особистості як важливої передумови самоактуалізації підкреслюється в дослідженнях І.С. Булах [26].

С.Т. Посохова вважає, що джерелом активності особистості є адаптація та особистісний адаптаційний потенціал [145]. Взаємодіючи з навколишньою реальністю та власним внутрішнім світом, людина виступає активним суб'єктом загальнолюдського досвіду та історично сформованих форм поведінки й діяльності, а також активним творцем власної історії. Адаптація розглядається не лише як процес збереження рівноваги між людиною та середовищем, але й як фактор, що спонукає особистість до розкриття свого життєвого потенціалу та трансформації навколишнього світу [145]. Своєчасна реалізація адаптаційного потенціалу є рушійною силою процесу усвідомлення особистістю власної сутності та її проявів у діяльності, сприяючи самоактуалізації [190; 195; 198].

С.К. Нартова-Бочавер та А.Р. Кудашев розглядають самоактуалізацію особистості через призму особистісного розвитку та адаптаційних процесів. С.К. Нартова-Бочавер підтримує ідею цілісності понять розвитку особистості та адаптації, виходячи з постулату про єдність особистості та нерозривність

особистісних вимірів її самоактуалізації [116; 117]. Натомість, А.Р. Кудашев робить висновок, що адаптація та особистісний розвиток є різними напрямками для самоактуалізації [76].

Отже, у вітчизняній психологічній науці самоактуалізація розуміється як стійке прагнення індивіда до пізнання та вдосконалення власного «Я», реалізації наявних можливостей, талантів і здібностей у формах активності та діяльності, що є прийнятними як для самої особистості, так і для соціуму. Самоактуалізація виступає важливим чинником забезпечення автентичності та цілісності особистості, що є результатом розкриття, усвідомлення й інтеграції різноманітних аспектів індивідуальності. Процес формування особистісної цілісності, її трансформація з об'єкта зовнішніх впливів у активного суб'єкта індивідуального та суспільного розвитку є безперервним і супроводжує людину протягом усього її життєвого шляху. Саме завдяки процесам самоактуалізації індивід здатен досягати вершин особистісного та професійного становлення, демонструючи зрілість у різних сферах життя. Організуючою та спрямовуючою силою самоактуалізації виступає складна система взаємодії особистості з різними аспектами навколишньої дійсності та з власною унікальною індивідуальністю.

На основі проведеного аналізу, ми можемо визначити самоактуалізацію як внутрішню активність суб'єкта, головною метою якої є ідентифікація та розкриття потенційних можливостей, особистісних цінностей і життєвих смислів. Результатом такої внутрішньої роботи є усвідомлення власної унікальності, цінності свого існування та життєвого призначення, що сприяє становленню людини як активного суб'єкта власної життєдіяльності.

Проведений аналіз існуючих наукових підходів до розуміння проблеми самоактуалізації особистості дозволяє дійти висновку про те, що процеси особистісного зростання та розвитку значною мірою залежать від самої особистості, тобто мають самодетермінований характер.

1.2. Характеристики самоактуалізованої особистості

Проблема самоактуалізації, як фундаментального прагнення особистості до розкриття свого потенціалу та досягнення цілісності, є однією з ключових у гуманістичній психології. Концепція самоактуалізації, започаткована К. Гольдштейном та активно розвинена А. Маслоу, К. Роджерсом та іншими представниками цього напрямку, передбачає існування певних характеристик, притаманних особистостям, які знаходяться на шляху до самореалізації або вже досягли високого рівня особистісного розвитку. Розуміння цих характеристик є важливим для поглибленого вивчення феномену самоактуалізації та його практичного застосування в психологічному консультуванні, освіті та інших сферах.

Аналіз наукової літератури дозволяє виокремити ряд ключових характеристик, що є властивими самоактуалізованим особистостям. Важливо зазначити, що ці характеристики не є абсолютною нормою або жорстким переліком критеріїв, а скоріше відображають тенденції та якості, які часто зустрічаються у людей, що прагнуть до повної реалізації свого потенціалу.

Однією з фундаментальних характеристик самоактуалізованих особистостей є адекватне сприйняття реальності [101, с. 28]. Такі люди здатні об'єктивно оцінювати ситуації, людей та себе, не спотворюючи реальність під впливом власних страхів, бажань чи упереджень. Вони відкриті новому досвіду, толерантні до невизначеності та здатні приймати світ таким, яким він є, зі всіма його позитивними та негативними аспектами. Їхнє сприйняття відрізняється високим рівнем проникливості та здатності бачити суть речей, не обмежуючись поверхневими судженнями.

Іншою важливою характеристикою є прийняття себе, інших та природи [101, с. 29]. Самоактуалізовані особистості приймають себе зі всіма своїми сильними та слабкими сторонами, не відчуваючи надмірного почуття провини, сорому чи тривоги щодо своїх недоліків. Вони також проявляють толерантність та прийняття до інших людей, незалежно від їхньої раси, релігії,

соціального статусу чи інших відмінностей. Їхнє прийняття поширюється і на природний світ, який вони сприймають з повагою та захопленням.

Для самоактуалізованих особистостей характерна спонтанність, простота та природність [101, с. 30]. Їхня поведінка є більш автентичною та не скута соціальними конвенціями чи бажанням справити враження. Вони здатні проявляти свої емоції відкрито та щиро, не вдаючись до зайвої штучності чи маніпуляцій. Їхня простота проявляється у відсутності потреби у складних ритуалах чи захисних механізмах, вони здатні бути собою у будь-якій ситуації.

Важливою характеристикою є центрованість на проблемі, а не на собі [101, с. 31]. Самоактуалізовані особистості спрямовують свою енергію та увагу на вирішення конкретних завдань та проблем, які вони вважають важливими, незалежно від особистої вигоди чи визнання. Їхня мотивація є більш внутрішньою та пов'язана з цінностями та переконаннями, а не з зовнішніми стимулами чи потребою у схваленні.

Самоактуалізовані особистості часто характеризуються потребою у приватності [101, с. 32]. Вони цінують свій особистий простір та час, який використовують для роздумів, самопізнання та відновлення енергії. Їхня потреба у самотності не є ознакою відлюдькуватості чи соціальної ізоляції, а скоріше відображає потребу у внутрішній гармонії та незалежності.

Однією з яскравих характеристик є автономія та незалежність від культури та середовища [101, с. 33]. Самоактуалізовані особистості здатні формувати власні судження та приймати рішення, не піддаючись надмірному впливу соціальних норм, традицій чи думки оточуючих. Їхнє внутрішнє керівництво є більш важливим, ніж зовнішні орієнтири, що дозволяє їм зберігати свою індивідуальність та автентичність.

Самоактуалізовані особистості здатні переживати містичні або пікові переживання [101, с. 34]. Ці моменти характеризуються відчуттям глибокого зв'язку з чимось більшим за себе, втратою відчуття часу та простору, інтенсивними позитивними емоціями та відчуттям повноти буття. Ці

переживання можуть бути пов'язані з творчістю, любов'ю, природою або духовними практиками.

Для самоактуалізованих особистостей характерне почуття спільності з людством [101, с. 35]. Вони відчують глибокий зв'язок з іншими людьми, проявляють емпатію та співчуття, а також відчують відповідальність за долю людства в цілому. Їхні міжособистісні стосунки характеризуються щирістю, глибиною та взаємною повагою.

Самоактуалізовані особистості відрізняються глибокими, але вибірковими міжособистісними стосунками [101, с. 36]. Хоча вони відчують зв'язок з усім людством, їхні близькі стосунки зазвичай обмежуються невеликою кількістю людей, яких вони глибоко цінують та яким довіряють. Ці стосунки характеризуються інтенсивністю, взаємною підтримкою та розумінням.

Однією з важливих характеристик є демократичність характеру [101, с. 37]. Самоактуалізовані особистості проявляють повагу до думки інших людей, незалежно від їхнього соціального статусу, освіти чи інших відмінностей. Вони відкриті до діалогу, здатні приймати різні точки зору та цінувати індивідуальність кожної людини.

Для самоактуалізованих особистостей характерне філософське, доброзичливе почуття гумору [101, с. 38]. Їхній гумор не є саркастичним, ворожим чи спрямованим на приниження інших. Він часто пов'язаний зі здатністю бачити комічне у загальнолюдських ситуаціях, розумінням людських слабостей та парадоксів життя.

Самоактуалізовані особистості відрізняються високим рівнем креативності [101, с. 39]. Їхня творчість проявляється не лише у мистецтві, а й у їхньому підході до життя, здатності знаходити нестандартні рішення проблем та бачити нові можливості. Їхня креативність є природною та не залежить від зовнішнього визнання.

Нарешті, самоактуалізовані особистості демонструють опір окультуренню [101, с. 40]. Вони здатні протистояти негативним аспектам

культури, таким як конформізм, надмірний матеріалізм чи упередження. Їхня поведінка визначається внутрішніми цінностями та переконаннями, а не сліпим слідуванням соціальним нормам.

Крім характеристик, виділених А. Маслоу, К. Роджерс також описував якості особистості, яка знаходиться на шляху до самоактуалізації. Серед них відкритість до досвіду, що передбачає відсутність захисних механізмів та готовність сприймати нову інформацію та переживання [167]. Іншою важливою якістю є екзистенційне проживання, що характеризується здатністю жити тут і зараз, повністю залучаючись до кожного моменту життя [167]. Також К. Роджерс наголошував на довірі до власного організму, як джерела мудрості та правильних рішень [167].

У вітчизняній психології дослідження характеристик самоактуалізованої особистості також є актуальним. Так, С.Д. Максименко розглядає самореалізацію як природну властивість особистості, що проявляється в її активності та прагненні до втілення свого потенціалу [95]. В.О. Татенко підкреслює важливість внутрішньої активності суб'єкта та його здатності до саморозвитку [209].

Узагальнюючи вищезазначене, можна стверджувати, що самоактуалізована особистість характеризується цілісним набором якостей, що відображають високий рівень особистісної зрілості, автентичності та прагнення до повного розкриття свого потенціалу. Ці характеристики включають адекватне сприйняття реальності, прийняття себе та інших, спонтанність, центрованість на проблемі, потребу у приватності, автономію, здатність до пікових переживань, почуття спільності, глибокі міжособистісні стосунки, демократичність характеру, філософське почуття гумору, креативність та опір окультуренню. Розуміння цих характеристик є важливим для подальших досліджень феномену самоактуалізації та розробки практичних методів сприяння особистісному зростанню та розвитку.

Отже, проведений аналіз наукової літератури дозволяє зробити висновок, що самоактуалізована особистість є складним і багатогранним феноменом,

який характеризується не окремими рисами, а цілісною конфігурацією взаємопов'язаних якостей. Ці якості відображають високий рівень психологічної зрілості, автентичності та спрямованості на повне розкриття внутрішнього потенціалу.

Самоактуалізовані індивіди відрізняються реалістичним та неупередженим сприйняттям дійсності, глибоким прийняттям себе та інших, спонтанністю та автентичністю у поведінці. Їх мотивація спрямована на вирішення значущих проблем, а не на задоволення егоїстичних потреб, і вони цінують як самотність для внутрішньої роботи, так і глибокі, вибіркові міжособистісні стосунки.

Важливими характеристиками є їхня автономія та незалежність у судженнях, здатність до переживання пікових станів, розвинене почуття спільності з людством, демократичність у спілкуванні, філософське почуття гумору, високий рівень креативності та опір конформному впливу культури.

Попри критику та різні інтерпретації, концепція самоактуалізованої особистості залишається значущою для розуміння потенціалу людського розвитку та прагнення до самовдосконалення. Подальші дослідження в цій галузі, з урахуванням міжкультурних аспектів та емпіричних даних, сприятимуть глибшому розумінню цього складного та важливого феномену людської психіки та його ролі у досягненні психологічного благополуччя та особистісного зростання.

1.3. Особливості самоактуалізації старшокласників у процесі навчання у закладі середньої освіти

Проблема самоактуалізації особистості набуває особливої актуальності в період старшого шкільного віку, який є перехідним етапом від підліткової залежності до самостійного дорослого життя. Саме в цей час інтенсивно формується ідентичність, визначаються життєві цілі та цінності, зростає прагнення до самопізнання та реалізації власного потенціалу [Еріксон Е., 1996;

Божович Л.І., 1968]. Освітнє середовище закладу середньої освіти відіграє значну роль у цьому процесі, створюючи умови для розвитку самостійності, творчості, критичного мислення та формування відповідальної громадянської позиції, що є важливими складовими самоактуалізації особистості [Роджерс К., 2002; Маслоу А., 1999].

Старший шкільний вік (15-18 років) характеризується якісними змінами у когнітивній, емоційно-вольовій та мотиваційно-потребній сферах особистості. Розвиток абстрактного мислення дозволяє старшокласникам аналізувати складні соціальні явища, формувати власні судження та переконання [Піаже Ж., 1969]. Зростає усвідомлення власної унікальності, інтерес до внутрішнього світу та прагнення зрозуміти свої сильні та слабкі сторони [Бернс Р., 1986]. Водночас, цей період часто супроводжується підвищеною тривожністю, пов'язаною з майбутнім професійним самовизначенням, вибором життєвого шляху та соціалізацією у дорослому світі [Кон І.С., 1989].

Самоактуалізація старшокласників у процесі навчання проявляється у їхньому прагненні до самостійного здобуття знань, активній участі в навчальній діяльності, ініціативності та творчому підході до виконання завдань [Максименко С.Д., 2004]. Успішність у навчанні стає не лише засобом отримання оцінки, а й важливим фактором самоповаги та відчуття власної компетентності [Бандура А., 2000]. Старшокласники, які прагнуть до самоактуалізації, виявляють більшу наполегливість у досягненні навчальних цілей, здатність до самоорганізації та самоконтролю [Вольова регуляція навчальної діяльності, 1990].

Особливості самоактуалізації старшокласників також тісно пов'язані з їхніми міжособистісними стосунками та соціальною взаємодією в освітньому середовищі. Участь у шкільному самоврядуванні, волонтерських проектах, спортивних секціях та творчих гуртках створює можливості для прояву лідерських якостей, розвитку комунікативних навичок та відчуття причетності до колективу, що є важливими аспектами самоактуалізації [Орлов Ю.М.,

1991]. Підтримка однолітків та позитивна оцінка з боку вчителів сприяють формуванню позитивної самооцінки та впевненості у власних силах, що є необхідними умовами для подальшого особистісного зростання [Коулмен Дж.К., Хендбук з підліткової психології, 1991].

Важливу роль у процесі самоактуалізації старшокласників відіграє зміст та організація навчального процесу. Застосування інтерактивних методів навчання, проблемно-пошукових завдань, проектної діяльності, створення ситуацій успіху сприяють розвитку пізнавальної активності, самостійності мислення та творчого потенціалу учнів [Кларін М.В., 2000]. Надання можливостей для вибору навчальних дисциплін, індивідуалізації навчання та врахування індивідуальних інтересів та нахилів старшокласників створюють умови для більш повної реалізації їхніх здібностей та задоволення потреби у саморозвитку [Хуторський А.В., 2005].

Дослідження показують, що рівень самоактуалізації старшокласників може суттєво варіюватися залежно від індивідуальних особливостей, соціально-економічного статусу сім'ї, освітнього середовища та психологічного клімату в навчальному закладі. Старшокласники з високим рівнем самоактуалізації характеризуються більш цілеспрямованою поведінкою, оптимістичним поглядом на майбутнє, високою самоповагою та здатністю до саморегуляції. Вони більш стійкі до стресів, легше адаптуються до нових умов та проявляють більшу ініціативність у різних сферах життєдіяльності [Мадді С., 2005].

Водночас, існують певні перешкоди на шляху самоактуалізації старшокласників у процесі навчання. До них можна віднести авторитарний стиль викладання, недостатню увагу до індивідуальних потреб учнів, обмеженість можливостей для творчого самовираження, високий рівень навчального навантаження та тиск з боку батьків щодо майбутнього професійного вибору [Савченко О.Я., 2002]. Негативний психологічний клімат у класі, булінг та відчуття соціальної ізоляції також можуть гальмувати

процес самоактуалізації та призводити до зниження навчальної мотивації та емоційного дискомфорту [Бютнер К., 2003].

Для сприяння самоактуалізації старшокласників у закладі середньої освіти необхідно створювати сприятливе освітнє середовище, що характеризується гуманістичною спрямованістю, підтримкою індивідуальності кожного учня, наданням можливостей для самостійного вибору та творчого самовираження [Амонашвілі Ш.О., 1990]. Важливим є використання особистісно орієнтованих технологій навчання, розвиток критичного мислення, формування навичок самопізнання та саморефлексії [Полат Є.С., 2000]. Психологічна підтримка учнів, допомога у професійному самовизначенні та формування позитивної життєвої перспективи також є важливими складовими цього процесу [Пряжников Н.С., 2007].

Дослідження особливостей самоактуалізації старшокласників є важливим для розробки ефективних педагогічних стратегій, спрямованих на всебічний розвиток особистості учнів, їхню успішну соціалізацію та підготовку до самостійного життя. Розуміння факторів, що сприяють або перешкоджають самоактуалізації в цей відповідальний період, дозволить педагогам та психологам більш свідомо та цілеспрямовано організовувати навчально-виховний процес, створюючи оптимальні умови для розкриття потенціалу кожного старшокласника.

Підсумовуючи розглянуті аспекти самоактуалізації старшокласників у контексті навчання в закладі середньої освіти, можна констатувати, що цей період є критично важливим для становлення особистості, її прагнення до самопізнання та реалізації власного потенціалу. Інтенсивні психологічні зміни, характерні для старшого шкільного віку, створюють як сприятливі умови, так і певні виклики для процесу самоактуалізації.

Освітнє середовище відіграє визначальну роль у стимулюванні або гальмуванні цього процесу. Активні методи навчання, проблемно-пошукова діяльність, проектна робота, можливості для вибору та індивідуалізації навчання сприяють розвитку пізнавальної активності, самостійності мислення

та творчого самовираження, що є ключовими компонентами самоактуалізації. Створення ситуацій успіху, підтримка ініціативи учнів та заохочення їхньої автономії формують позитивну самооцінку та впевненість у власних силах, необхідні для подальшого особистісного зростання.

Міжособистісні стосунки старшокласників з однолітками, батьками та педагогами є важливим контекстом для їхньої самоактуалізації. Позитивні та підтримуючі взаємини сприяють розвитку комунікативних навичок, лідерських якостей та відчуття причетності до колективу. Водночас, негативний психологічний клімат, булінг та відчуття соціальної ізоляції можуть стати серйозними перешкодами на шляху самореалізації.

Мотивація навчальної діяльності тісно пов'язана з прагненням старшокласників до самоактуалізації. Внутрішня мотивація, пізнавальний інтерес та потреба в досягненні успіху є потужними рушійними силами, що спонукають учнів до активної навчальної діяльності та саморозвитку. Створення умов для задоволення цих потреб є важливим завданням педагогів.

Індивідуальні психологічні особливості старшокласників, такі як темперамент, характер, здібності та рівень домагань, суттєво впливають на процес та рівень їхньої самоактуалізації. Врахування цих індивідуальних відмінностей при організації навчально-виховного процесу є необхідною умовою для створення оптимальних можливостей для розвитку кожного учня.

Діагностика рівня та особливостей самоактуалізації старшокласників за допомогою валідних та надійних психологічних методик є важливим інструментом для розуміння їхніх потреб та розробки індивідуальних стратегій підтримки. Існуючі психолого-педагогічні програми та тренінги, спрямовані на розвиток самостійності, творчості, самопізнання та відповідальності, можуть бути ефективним засобом стимулювання самоактуалізації у старшому шкільному віці.

Зрештою, процес самоактуалізації старшокласників у закладі середньої освіти є складним, багатофакторним та динамічним явищем. Він залежить від взаємодії індивідуальних особливостей учнів, характеристик освітнього

середовища, якості міжособистісних стосунків та рівня їхньої навчальної мотивації. Створення сприятливих умов для розвитку самостійності, творчості, критичного мислення, відповідальності та позитивної самооцінки є ключовим завданням сучасної середньої освіти, спрямованим на підготовку зрілих, самодостатніх та успішних особистостей, здатних до повної реалізації свого потенціалу в майбутньому дорослому житті. Подальші дослідження в цій галузі є важливими для розробки більш ефективних педагогічних підходів та програм, спрямованих на оптимізацію процесу самоактуалізації старшокласників.

Висновок до першого розділу

Проведений теоретико-методологічний аналіз проблеми самоактуалізації особистості у молодшому юнацькому віці у процесі навчання у закладі загальної середньої освіти дозволив сформулювати цілісне уявлення про сутність даного феномену в зарубіжних та вітчизняних наукових теоріях і концепціях, а також виокремити ключові характеристики самоактуалізованої особистості та специфіку їхнього прояву у старшому шкільному віці.

Поняття «самоактуалізація» має глибоке коріння в гуманістичній та екзистенційній психології, де розглядається як фундаментальне прагнення людини до розкриття свого потенціалу, досягнення цілісності та автентичності. Аналіз праць К. Гольдштейна, А. Маслоу, К. Роджерса, Г. Олпорта, В. Франкла та інших представників гуманістичного напрямку дозволив виявити різні аспекти розуміння самоактуалізації, проте спільним є наголос на внутрішній мотивації особистості до зростання та самореалізації.

Розгляд вітчизняних наукових підходів, представлених у працях С.Д. Максименка, В.О. Татенка, Б.С. Братуся та інших, підкреслив активну роль суб'єкта у власному розвитку та самотворенні, а також важливість внутрішньої активності та адаптаційного потенціалу особистості у процесі самоактуалізації.

Ключовими характеристиками самоактуалізованої особистості, виділеними А. Маслоу та К. Роджерсом, є адекватне сприйняття реальності, прийняття себе та інших, спонтанність, центрованість на проблемі, потреба у приватності, автономія, здатність до пікових переживань, почуття спільності, глибокі міжособистісні стосунки, демократичність характеру, філософське почуття гумору, високий рівень креативності та опір окультуренню (здатність індивіда зберігати свою автентичність, внутрішні цінності та судження, не піддаючись сліпому слідуванню соціальним нормам, традиціям, моді чи загальноприйнятим стандартам). Розуміння цих характеристик є важливим для визначення критеріїв оцінки рівня самоактуалізації та розробки стратегій її розвитку.

Старший шкільний вік є сенситивним періодом для розвитку самосвідомості, ідентичності та життєвих планів, що безпосередньо впливає на процес самоактуалізації. Освітнє середовище, міжособистісні стосунки, мотивація навчальної діяльності та індивідуальні психологічні особливості старшокласників є ключовими факторами, що сприяють або перешкоджають їхній самореалізації у навчанні. Створення сприятливих умов для розвитку самостійності, творчості, критичного мислення та відповідальності учнів є важливим завданням освітнього процесу.

Таким чином, проведений теоретико-методологічний аналіз заклав підґрунтя для подальшого емпіричного дослідження особливостей самоактуалізації молодших юнаків у процесі навчання у закладі загальної середньої освіти, визначивши ключові поняття, розглянувши основні теоретичні підходи та виокремивши специфіку прояву самоактуалізації у досліджуваній віковій групі в контексті освітнього процесу. Отримані теоретичні знання є основою для розробки методичного інструментарію та інтерпретації результатів емпіричного дослідження, спрямованого на виявлення факторів, що впливають на самоактуалізацію молодших юнаків у навчанні.

РОЗДІЛ 2.

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ САМОАКТУАЛІЗАЦІЇ СТАРШОКЛАСНИКІВ

2.1. Організація та методи дослідження

Метою емпіричного дослідження стало вивчення психологічних особливостей самоактуалізації особистості в молодшому юнацькому віці

Для досягнення поставленої мети було розроблено комплексне емпіричне дослідження, що включає використання стандартизованих психологічних методик, кількісний та якісний аналіз отриманих даних, а також їхню інтерпретацію у контексті теоретичних положень, викладених у першому розділі.

Експериментальною базою дослідження стала Дніпровська гімназія № 64 Дніпровської міської ради. Для проведення емпіричного дослідження було сформовано вибірку старшокласників у загальній кількості - 30 осіб, серед яких були учні 11-х класів, 15 юнаків та 15 дівчат, віком 16-17 років. Формування вибірки здійснювалося рандомно, але за згодою досліджуваних та з врахуванням всіх етичних принципів проведення дослідження.

Для досягнення мети дослідження та вирішення поставлених завдань було використано комплекс наступних методів та психодіагностичних методик:

Опитувальник самоактуалізації особистості САМОАЛ (автор О. Лазукін, адаптація Н.Ф. Каліної)

Дана методика використовувалася для діагностики рівня самоактуалізації особистості за основними шкалами, що відображають різні аспекти самореалізації, такі як спонтанність, самоповага, аутономія, креативність, контактність, гнучкість поведінки, пізнавальна потреба, саморозуміння та прийняття інших. Опитувальник дозволяє отримати кількісні показники рівня самоактуалізації досліджуваних.

Опитувальник САМОАЛ містить 100 пунктів, кожен з яких складається із тверджень «а» і «б». Даний опитувальник має наступні шкали:

1. Орієнтація у часі.
2. Цінності.
3. Погляд на природу людини.
4. Потреба у пізнанні.
5. Прагнення до творчості (креативність).
6. Автономність.
7. Спонтанність.
8. Саморозуміння.
9. Аутосимпатія.
10. Контактність.
11. Гнучкість у спілкуванні.

Показані шкали опитувальника САМОАЛ дозволяють вивчити прагнення особистості до самоактуалізації, рівень самоактуалізованості досліджуваних.

Опитувальник «Діагностика рівня суб'єктивного контролю» Дж. Роттера.

Даний тест є інструментом для вимірювання локусу контролю (інтернальності або екстернальності) особистості у різних життєвих сферах. Локус контролю відображає узагальнене уявлення людини про те, де знаходяться джерела контролю над значущими подіями в її житті.

Опитувальник складається з серії пар тверджень (всього 44 твердження), де респонденту пропонується обрати одне твердження з кожної пари, з яким він більше згоден. Кожна пара містить одне твердження, що відображає інтернальний (внутрішній) локус контролю, та інше твердження, що відображає екстернальний (зовнішній) локус контролю.

Основні шкали тесту:

Загальна шкала інтернальності (I): Відображає загальний рівень віри людини в те, що вона сама контролює більшість важливих подій у своєму

житті. Високі бали свідчать про інтернальний локус контролю, низькі – про екстернальний.

Інтернальність у сфері досягнень (Ід): Віра в те, що успіхи та невдачі є результатом власних зусиль, здібностей та рішень.

Інтернальність у сфері невдач (Ін): Віра в те, що невдачі є наслідком власних помилок, недостатності зусиль або неправильних рішень, а не зовнішніх обставин.

Інтернальність у сфері міжособистісних стосунків (Іс): Віра в те, що власна поведінка та якості визначають характер взаємин з іншими людьми.

Інтернальність у сфері здоров'я та хвороби (Із): Віра в те, що власна поведінка та спосіб життя впливають на стан здоров'я.

Інтернальність у сфері сім'ї (Ісп) (може бути присутня в деяких адаптаціях): Віра у власну здатність впливати на події, що відбуваються в сім'ї.

Обробка результатів: За кожен обрану відповідь, що відповідає інтернальному локусу контролю, нараховується певний бал. Сума балів за кожною шкалою дозволяє визначити переважаючий тип локусу контролю у відповідній сфері.

Опитувальник має достатньо високу надійність і валідність, що підтверджено численними дослідженнями. Він адаптований до обраної нами вікової групи.

Процедура проведення опитувальника «Діагностика рівня суб'єктивного контролю» Дж. Роттера зазвичай є досить простою і може бути реалізована як індивідуально, так і в групі. В нашому випадку ми використовували результати онлайн-опитування респондентів за допомогою платформи https://www.eztests.xyz/tests/personality_rotter/

Методика діагностики самооцінки та рівня домагань Т.Дембо-С.Рубінштейн (в модифікації А.М. Прихожан).

Ця методика є цінним інструментом психодіагностики, спрямованим на дослідження рівня самооцінки особистості та рівня домагань у різних сферах її життєдіяльності. Вона набула широкого застосування в психолого-

педагогічних дослідженнях, зокрема при вивченні самооцінки підлітків та юнаків.

Методика ґрунтується на принципі прямого шкалювання. Досліджуваному пропонується ряд вертикальних ліній (шкал), кожна з яких символізує певну особистісну якість, сферу життя або діяльності (наприклад, розумові здібності, успішність у навчанні, зовнішність, товарииськість, самостійність тощо). Кількість та зміст шкал можуть варіюватися залежно від цілей дослідження та вікових особливостей респондентів. Зазвичай використовується від 7 до 10 шкал.

Оцінка наявного рівня розвитку якості (самооцінка): Досліджуваному пропонується на кожній шкалі відмітити хрестиком ("x") або іншим умовним знаком рівень розвитку у нього представленої якості на даний момент. Зазвичай шкала має певну розмітку (наприклад, від 0 до 100 або просто візуальна лінія без числових позначень, де крайні точки відповідають мінімальному та максимальному прояву якості). Учаснику інструктують бути максимально чесним та об'єктивним у своїй оцінці.

Після оцінки наявного рівня, досліджуваному пропонується на тій самій шкалі відмітити трикутником ("Δ") або іншим відмінним знаком той рівень розвитку якості, який би його повністю задовольняв, до якого він прагне. Це відображає його рівень домагань у даній сфері.

Методика може проводитися як індивідуально, забезпечуючи більш глибоке розуміння відповідей респондента, так і фронтально з групою, що є більш ефективним з точки зору часу при великій кількості учасників. При груповому проведенні особливо важливо забезпечити чітке розуміння інструкції та анонімність відповідей.

Основними показниками, що аналізуються за допомогою цієї методики, є:

Рівень самооцінки: Положення відмітки ("x") на шкалі. Чим вище відмітка, тим вища самооцінка за даною якістю.

Рівень домагань: Положення відмітки ("Δ") на шкалі. Чим вище відмітка, тим вищий рівень бажаного розвитку якості.

Співвідношення між рівнем самооцінки та рівнем домагань: Цей показник є ключовим для розуміння адекватності самооцінки та мотиваційної спрямованості особистості:

Адекватна самооцінка: Рівень домагань незначно перевищує рівень самооцінки або співпадає з ним. Це свідчить про реалістичне сприйняття своїх можливостей та прагнення до досяжних цілей.

Завищена самооцінка: Рівень домагань значно перевищує рівень самооцінки. Може свідчити про некритичне ставлення до себе, нереалістичні очікування та потенційні труднощі в досягненні цілей.

Занижена самооцінка: Рівень домагань значно нижчий за рівень самооцінки. Може вказувати на невпевненість у собі, низьку мотивацію до розвитку та недооцінку власних можливостей.

Неврівноважений тип самооцінки: Значні розбіжності між рівнями самооцінки та домагань за різними шкалами.

В нашому дослідженні використовували результати онлайн-опитування респондентів за допомогою платформи https://www.eztests.xyz/tests/personality_rubinstein/

Анкетування: Для виявлення потенційних факторів, що впливають на самоактуалізацію старшокласників у процесі навчання, було розроблено анкету, що включала питання, спрямовані на з'ясування:

Характеристик навчальної діяльності (рівень навчальної мотивації, ставлення до навчання, участь у позакласній діяльності, наявність академічних досягнень).

Особливостей міжособистісних стосунків (характер спілкування з однолітками, вчителями, батьками, наявність конфліктів, відчуття підтримки).

Рівня задоволеності освітнім середовищем (оцінка психологічного клімату в класі та навчальному закладі, можливості для самореалізації та творчого розвитку).

Життєвих планів та ціннісних орієнтацій (уявлення про майбутнє, професійні інтереси, особистісні цінності).

Методи математичної статистики: Для обробки та аналізу отриманих кількісних даних планується використання методів описової статистики (розрахунок середніх значень, стандартних відхилень), порівняльного аналізу та методів статистичної значущості (t-критерій Стьюдента).

Емпіричне дослідження проводилося у кілька етапів:

Підготовчий етап: Визначення мети та завдань дослідження, формування вибірки, розробка та адаптація методичного інструментарію, отримання дозволу на проведення дослідження в навчальному закладі.

Основний етап: Проведення психодіагностичного обстеження старшокласників з використанням обраних методик (опитувальники, тести, анкетування). Забезпечення конфіденційності та добровільної участі респондентів.

Аналітичний етап: Збір, обробка та аналіз отриманих кількісних даних за допомогою методів математичної статистики. Здійснення якісного аналізу відповідей на відкриті питання анкети та матеріалів інтерв'ю (за наявності).

Інтерпретаційний етап: Інтерпретація отриманих результатів у контексті теоретичних положень першого розділу, формулювання висновків та практичних рекомендацій.

2.2. Аналіз фактичних даних

Результати діагностики самоактуалізації особистості за тестом САМОАЛ, адаптованого для української популяції (автор О. Лазукін, адаптація Н.Ф. Каліної).

Таблиця 2.1

**Рівневі показники діагностики самоактуалізації особистості за тестом
САМОАЛ**

Шкали	Високий рівень (%)	Середній рівень (%)	Низький рівень (%)
Орієнтація у часі	15	45	40
Цінності	35	55	10
Погляд на природу людини	0	75	25
Потреба у пізнанні	10	65	25
Прагнення до творчості	35	55	10
Автономність	15	65	20
Спонтанність	10	45	45
Саморозуміння	15	50	35
Аутосимпатія	12	43	45
Контактність	0	45	55
Гнучкість у спілкуванні	20	60	20

За параметром орієнтація у часі серед опитаних старшокласників виявилася дещо інша картина. Наприклад, 15% учнів продемонстрували високий рівень усвідомлення екзистенційної цінності життя, орієнтуючись на теперішній час. Водночас, 40% досліджуваних показали схильність до переживань минулого та майбутнього. Проміжне становище із середнім рівнем розвитку часової орієнтації зайняли 45% респондентів. Таким чином, у більшості старшокласників (85%) спостерігається певна неусталеність у часовій орієнтації, що проявляється у значній увазі до минулих подій або майбутніх планів, іноді на шкоду життю в сьогоденні.

За критерієм цінності (ціннісні орієнтації) серед старшокласників спостерігаються схожі, але з деякими відмінностями, тенденції. Так, 35% опитаних виявили позитивне ставлення до цінностей, пов'язаних з прагненням до гармонії та самореалізації. Вони загалом схвалюють такі цінності, як цілісність та прагнення до розвитку. Близько 55% учнів продемонстрували середній рівень розвитку ціннісних орієнтацій, їхнє розуміння важливих життєвих орієнтирів є достатнім, але не завжди глибоким. Лише незначна

частина вибірки – 10% – показала низький рівень схвалення цінностей самоактуалізації. Загалом, у 65% старшокласників можна відзначити певну неоднозначність у сприйнятті та прийнятті цінностей самоактуалізованої особистості.

Результати за критерієм «Погляд на природу людини» серед старшокласників також викликають певні роздуми. Близько 25% опитаних виявили значну недовіру до людських можливостей, схильність бачити людей скоріше обмеженими у своєму потенціалі. Найбільша частина вибірки – 75% – характеризується недостатнім рівнем розвитку віри в позитивну сутність людини. Високих показників за цією шкалою у нашій вибірці не виявлено. Важливо зазначити, що саме віра в можливості інших сприяє відкритості, доброзичливості та довірливим стосункам. Отримані дані свідчать про необхідність формування більш оптимістичного погляду старшокласників на природу людини.

Оцінка потреби у пізнанні серед старшокласників показала, що у 65% опитаних спостерігається середній рівень зацікавленості у самопізнанні та розвитку власної особистості. Можливо, ці учні ще не повністю усвідомлюють важливість глибокого розуміння себе. 25% респондентів виявили низьку потребу у пізнанні, не виявляючи особливого прагнення до самоаналізу та розширення знань про себе. Лише невелика частина вибірки – 10% – демонструє високу відкритість до нового досвіду та активний пошук важливих для особистісного зростання знань. Це свідчить про те, що більшість старшокласників, можливо, ще не повністю усвідомлюють важливість самопізнання для власного розвитку.

Показники креативності серед опитаних старшокласників виявилися досить оптимістичними. Враховуючи важливість творчого підходу до вирішення різних завдань, 35% учнів продемонстрували високий рівень креативності, що є позитивним показником їхнього потенціалу. Середній рівень схильності до творчості виявили 55% респондентів. Аналіз розподілу балів показав, що більшість з них тяжіють до середніх значень. Таким чином,

для 65% старшокласників прояв творчості є важливою складовою їхньої життєдіяльності, тоді як 35% виявляють виражене прагнення до оригінальності та нестандартних рішень.

Рівень автономності серед старшокласників показав наступну картину: 15% опитаних мають високі показники прагнення до самостійності, цілісності та незалежності у прийнятті рішень. Значна частина вибірки – 65% – продемонструвала середній рівень автономності, причому їхні показники часто наближаються до високого рівня. Це свідчить про те, що більшість старшокласників прагнуть до самостійності, відповідальності за власні дії та незалежності у поглядах. Лише 20% учнів виявили низький рівень автономності, демонструючи більшу залежність від думки оточуючих.

Результати за шкалою "Спонтанність" серед старшокласників виявили неоднозначну картину. Значна частина вибірки – 45% – показала низький рівень спонтанності, що може свідчити про їхню схильність до планування та обережності у поведінці, можливо, за рахунок недостатньої уваги до саморозвитку в теперішньому часі. Близько 45% учнів мають середній рівень спонтанності, їхня поведінка є переважно контрольованою, але з елементами природності. Лише невелика частина – 10% – характеризується високою спонтанністю, проявляючи природність, безпосередність та довіру до світу. Це може вказувати на те, що більшість старшокласників більше орієнтовані на майбутнє планування, ніж на спонтанне самовираження та самопізнання.

Отримані результати за критерієм "Саморозуміння" серед старшокласників частково корелюють з даними щодо спонтанності. Так, 35% опитаних виявили низький рівень усвідомлення власних потреб, бажань та прагнень. Водночас, 15% учнів продемонстрували високий рівень саморозуміння, чітко усвідомлюючи свої запити та їхній зв'язок з особистісним розвитком. Найбільша частина вибірки – 50% – показала середній рівень саморозуміння, що свідчить про певну суперечливість у розумінні себе. Аналіз розподілу балів вказує на те, що значна частина

старшокласників цієї групи ще не повністю усвідомлює свої глибинні потреби, що може впливати на їхню самостійність у прийнятті рішень.

За параметром "Аутосимпатія" серед старшокласників спостерігаються наступні тенденції: лише 12% опитаних демонструють чітке розуміння своїх сильних та слабких сторін, позитивну Я-концепцію та адекватну самооцінку. Значна частина вибірки – 45% – виявила протилежні характеристики, де самооцінка може бути нестабільною, а Я-концепція недостатньо сформованою. У 43% учнів виявлено середній рівень аутосимпатії, що свідчить про загальноприйняття себе, але з потенціалом для подальшого розвитку позитивного самосприйняття. Отримані дані вказують на необхідність підтримки формування здорової Я-концепції та адекватної самооцінки у старшокласників.

Результати за параметром "Контактність" серед старшокласників показали, що значна частина вибірки – 55% – виявила низький рівень прагнення до встановлення глибоких та взаємовигідних стосунків з іншими. Це може свідчити про певну замкнутість або труднощі у встановленні емоційно близьких контактів. Водночас, 45% опитаних продемонстрували середній рівень контактності, виявляючи готовність до спілкування, але, можливо, без вираженої потреби у глибокій взаємодії.

Аналіз "Гнучкості у спілкуванні" серед старшокласників виявив, що 20% опитаних продемонстрували високий рівень здатності до саморозкриття, встановлення щирих та адекватних стосунків з оточенням. Така ж кількість – 20% – показала низький рівень гнучкості у спілкуванні, що може проявлятися у труднощах адаптації до різних комунікативних ситуацій. Найбільша частина вибірки – 60% – характеризується середнім рівнем гнучкості, демонструючи здатність до спілкування, але, можливо, з недостатньою спонтанністю та відкритістю у взаємодії.

Аналіз окремих шкал виявив неоднорідність у рівні самоактуалізації досліджуваних учнів. Так, поряд з відносно позитивними показниками у сферах креативності та прагнення до автономності, спостерігаються менш

виражені тенденції у часовій орієнтації, поглядах на природу людини, потребі у пізнанні та спонтанності. Значна частина старшокласників демонструє середній рівень розвитку більшості аспектів самоактуалізації, що свідчить про потенціал для подальшого особистісного зростання, але також і про наявність певних зон, які потребують уваги та розвитку.

Загалом, отримані дані вказують на те, що рівень самоактуалізації досліджуваної вибірки старшокласників характеризується як такий, що знаходиться на етапі становлення. Учні демонструють прагнення до самостійності та творчості, але водночас можуть відчувати труднощі з орієнтацією на теперішнє, сприйняттям людської природи та спонтанним самовираженням. Розуміння власних потреб та прийняття себе також знаходяться на середньому рівні розвитку у більшості респондентів. Ці результати підкреслюють важливість психологічної підтримки старшокласників у процесі їхнього особистісного розвитку та самопізнання.

Таблиця 2.2.

**Результати діагностики рівня суб'єктивного контролю» за тестом
Дж. Роттера.**

Види локусу контролю	Інтернальність (%)	Екстернальність (%)
Загальний локус контролю	40,64	59,36
Область досягнень	48,33	51,67
Область невдач	42,17	57,83
Сімейні відносини	37,34	62,66
Відносини з однолітками	39,67	60,33
Міжособистісні відносини	40,5	59,5
Здоров'я та хвороби	35,83	64,17

Коротко представимо результати аналізу локусу контролю у старшокласників за окремими сферами.

Область досягнень. У сфері досягнень спостерігається майже рівномірний розподіл між інтернальним (48,33%) та екстернальним (51,67%) локусом контролю. Це вказує на те, що значна частина старшокласників вірить у свою здатність впливати на власні успіхи через докладені зусилля, наполегливість та особисті здібності. Проте, майже така ж кількість учнів схильна приписувати свої досягнення зовнішнім обставинам, таким як легкість завдань, допомога з боку інших або випадкова сприятливість ситуації.

Область невдач. В області невдач домінує екстернальний локус контролю (57,83%) порівняно з інтернальним (42,17%). Це означає, що більшість старшокласників схильні пояснювати свої невдачі зовнішніми причинами, такими як складність завдань, несправедливе ставлення оточуючих або просто несприятливий збіг обставин. Менша частина учнів бере на себе відповідальність за власні помилки та розглядає їх як цінний досвід для подальшого навчання та особистісного зростання.

Сімейні відносини. У сфері сімейних відносин спостерігається виражене переважання екстернального локусу контролю (62,66%) над інтернальним (37,34%). Це свідчить про те, що більшість старшокласників відчують обмежену здатність впливати на події та рішення, що приймаються в їхніх сім'ях. Вони можуть сприймати сімейні обставини та поведінку інших членів родини як визначальні фактори, а власну роль у формуванні сімейних взаємин вважати менш значущою.

Відносини з однолітками. У контексті відносин з однолітками також переважає екстернальний локус контролю (60,33%) над інтернальним (39,67%). Це вказує на те, що старшокласники частіше схильні вважати поведінку, думки та рішення своїх друзів та знайомих головними чинниками, що визначають їхню взаємодію. Вони можуть відчувати менший контроль над розвитком цих стосунків, розв'язанням конфліктів або встановленням власних правил у групі.

Міжособистісні відносини. У ширшому колі міжособистісних відносин (не лише з однолітками, а й з іншими людьми загалом) зберігається тенденція

до переважання екстернального локусу контролю (59,5%) над інтернальним (40,5%). Це означає, що старшокласники схильні приписувати більшу вагу зовнішнім факторам, таким як характер інших людей, обставини спілкування або випадковість, ніж власним комунікативним навичкам, поведінці та здатності будувати взаємодію.

Здоров'я та хвороби. Найбільш виражене переважання екстернального локусу контролю (64,17%) спостерігається у сфері здоров'я та хвороб при значно меншому показнику інтернальності (35,83%). Це свідчить про те, що більшість старшокласників схильні розглядати своє здоров'я та виникнення захворювань як результат дії зовнішніх чинників, таких як генетична схильність, екологічні умови, випадковість або якість медичної допомоги, а не як наслідок власного способу життя, звичок та відповідального ставлення до свого фізичного стану.

Таким чином, проаналізувавши всі сфери життєдіяльності, можна констатувати, що у досліджуваній вибірці старшокласників переважає екстернальний локус контролю. Це означає, що більшість учнів схильні вважати зовнішні обставини, такі як доля, удача, вплив інших людей, є більш значущими факторами, що визначають події їхнього життя, ніж власні зусилля та дії. Хоча в деяких сферах (наприклад, в області досягнень) спостерігається більш збалансований розподіл, загальна тенденція вказує на те, що старшокласники частіше покладаються на зовнішні сили, а не на власний контроль над ситуацією. Найбільш виражена екстернальність спостерігається у сферах здоров'я та сімейних відносин, тоді як найменша – в області досягнень. Ці дані підкреслюють важливість подальшого розвитку почуття суб'єктності та відповідальності серед старшокласників.

Таблиця 2.3.

Результати діагностики самооцінки та рівня домагань Т.Дембо-С.Рубінштейн (в модифікації А.М. Прихожан).

Шкали	низький	середній	високий	Дуже високий
Самооцінка	6%	40%	33%	21%
Рівень домагань	3%	33%	46%	18%

Наочно результати отриманих даних представимо у вигляді діаграм.

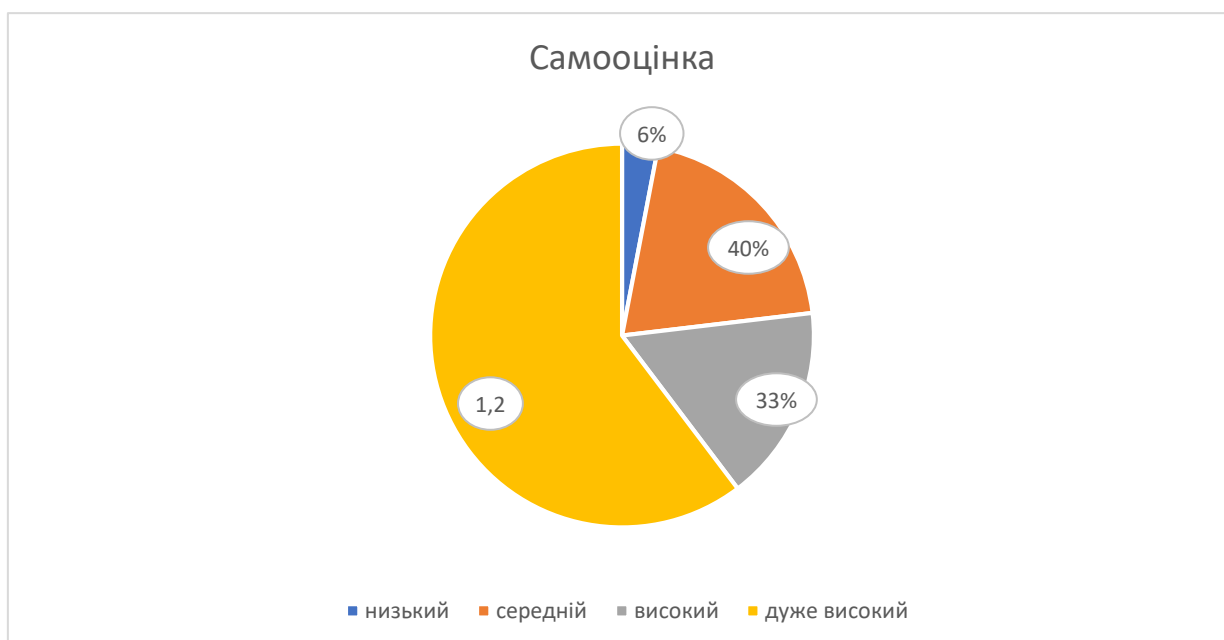


Рис. 2.1. Співвідношення показників рівня самооцінки досліджуваних старшокласників

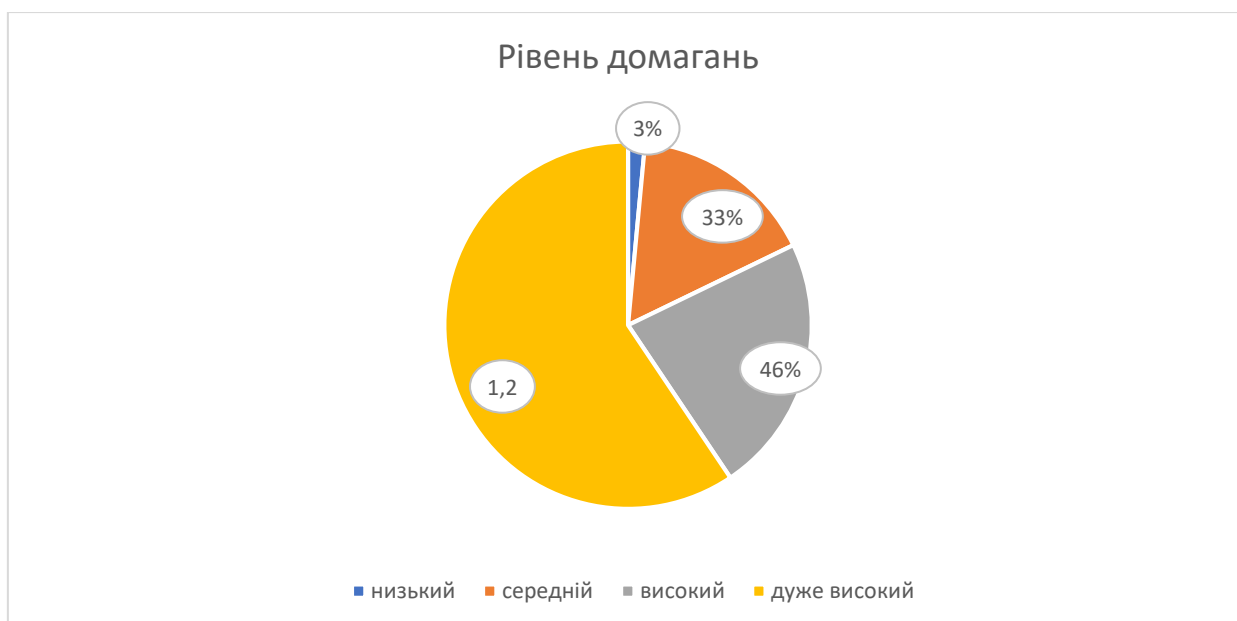


Рис. 2.2. Співвідношення показників рівня домагань досліджуваних старшокласників

Як видно з таблиці 2.3, та рис.2.1. і рис.2.2 лише невелика частина старшокласників (6%) демонструє низьку самооцінку. Це може проявлятися у невпевненості в собі, своїх силах та здібностях, схильності до самокритики та негативного сприйняття власної особистості. Ці учні можуть відчувати себе менш компетентними порівняно з однолітками та мати труднощі з прийняттям похвали.

Значна частина вибірки (40%) має середній рівень самооцінки. Це свідчить про відносно стабільне, але не завжди достатньо високе сприйняття себе. Ці учні можуть мати як позитивні, так і негативні уявлення про власні якості, їхня самооцінка може бути залежною від зовнішніх обставин та оцінок оточуючих.

Третина старшокласників (33%) характеризується високим рівнем самооцінки. Ці учні впевнені у собі, своїх здібностях та можливостях. Вони позитивно ставляться до себе, адекватно оцінюють свої сильні та слабкі сторони та менш залежні від зовнішньої критики.

Значна частина вибірки (21%) демонструє дуже високий рівень самооцінки. Ці учні мають надзвичайно позитивне сприйняття себе, вірять у

свою винятковість та можуть іноді проявляти самовпевненість. Важливо зазначити, що дуже висока самооцінка, якщо вона не є адекватною, може іноді призводити до нереалістичної оцінки власних можливостей та труднощів у сприйнятті критики.

Таким чином, розподіл за рівнями самооцінки у вашій вибірці старшокласників є досить позитивним, оскільки більшість учнів мають середній, високий або дуже високий рівень. Проте, невелика частина (6%) потребує уваги у зв'язку з низькою самооцінкою. Важливо сприяти підтримці здорової та адекватної самооцінки у всіх учнів.

Показники діагностики рівня домагань свідчать про те, що лише незначна частина старшокласників (3%) демонструє низький рівень. Ці учні можуть ставити перед собою занадто легкі цілі, недооцінювати власні можливості та уникати складних завдань через страх невдачі.

Третина вибірки (33%) має середній рівень домагань. Ці учні ставлять перед собою цілі, які відповідають їхнім можливостям, проявляють помірну наполегливість у їх досягненні та адекватно реагують як на успіхи, так і на невдачі.

Найбільша частина старшокласників (46%) характеризується високим рівнем домагань. Ці учні схильні ставити перед собою амбітні, але реалістичні цілі, проявляють значну наполегливість у їх досягненні, активно шукають шляхи подолання перешкод та прагнуть до високих результатів.

Значна частина вибірки (18%) демонструє дуже високий рівень домагань. Ці учні можуть ставити перед собою надмірно складні, іноді нереалістичні цілі, бути надмірно вимогливими до себе та інших, а також гостро реагувати на невдачі.

Отже, більшість старшокласників у вашій вибірці мають високий або середній рівень домагань, що є позитивною тенденцією, оскільки свідчить про наявність мотивації до досягнень. Проте, важливо звернути увагу на учнів з низьким рівнем домагань (3%) та допомогти їм повірити у власні сили. Також слід підтримувати адекватність рівня домагань у тих, хто демонструє дуже

високі показники, щоб уникнути можливих розчарувань та надмірної самокритики.

Результати анкетування старшокласників за розробленою авторською анкетною (Див. Додаток А) показали наступне.

Більшість старшокласників (близько 55%) ставляться до навчання позитивно (варіанти "Подобається" та "Дуже подобається"), проте значна частина (близько 30%) демонструє скоріше нейтральне або негативне ставлення ("Скоріше не подобається" та "Зовсім не подобається").

Переважає більшість (близько 60%) оцінюють свою навчальну мотивацію як середню або досить високу, але відзначають періодичні труднощі з самомотивацією. Значна частина (близько 25%) вказує на низьку мотивацію.

Близько половини старшокласників (50%) беруть участь у позакласних заходах, переважно в одному-двох. Інша половина або бере участь рідко, або не бере участі зовсім.

Більшість учнів (близько 70%) відзначають наявність певних академічних досягнень, переважно у вигляді високих оцінок. Участь в олімпіадах та науково-дослідницьких проектах згадується рідше.

Більшість старшокласників (близько 65%) готуються до контрольних та іспитів безпосередньо перед ними або лише частково. Регулярна підготовка протягом семестру є менш поширеною.

Більшість старшокласників (близько 75%) характеризують свої стосунки з однокласниками як дружні або доброзичливі. Проте, невелика частина (близько 10%) вказує на напруженість або конфлікти.

Більшість (близько 60%) відчувають підтримку з боку однокласників часто або іноді, але значна частина (близько 20%) відчуває її рідко або ніколи.

Рівень довіри до вчителів є неоднозначним. Близько половини учнів довіряють більшості або деяким вчителям, тоді як інша половина виявляє низький рівень довіри.

Більшість старшокласників (близько 65%) звертаються до вчителів за допомогою або порадою, але є й відповіді «рідко» або «іноді» - 35%.

Більшість опитаних (близько 60%) характеризують стосунки з батьками як довірливі або доброзичливі, але значна частина (близько 30%) відзначає періодичні непорозуміння або конфлікти.

Більшість респондентів (близько 70%) відчують підтримку з боку батьків у своїх прагненнях часто або іноді.

Більшість старшокласників (близько 70%) вказують на те, що конфлікти з однолітками виникають рідко або іноді.

60% опитаних оцінюють психологічний клімат у класі як дружній або спокійний, але значна частина (близько 25%) відчуває напруженість або дискомфорт.

65% старшокласників вважають, що у школі є певні, але недостатні можливості для самореалізації. Всі 100% вказали і на те, що дуже заважають воєнні дії, які суттєво коригують життєві плани на майбутнє.

Оцінка можливостей для творчого розвитку є схожою – більшість (близько 60%) вказують на їх обмеженість.

Більшість старшокласників (близько 55%) скоріше задоволені або частково не задоволені організацією навчального процесу.

Щодо життєвих планів та ціннісних орієнтацій, то більшість старшокласників (близько 60%) планують навчання у вищих навчальних закладах різного рівня. Професійні інтереси є різноманітними, але значна частина ще не визначилася. Найбільш популярними сферами є гуманітарні, технічні та економічні науки.

Найважливішими цінностями більшість учнів називають здоров'я, дружбу та сім'ю. Саморозвиток та успіх у кар'єрі також є важливими для значної частини опитаних.

Більшість старшокласників (близько 85%) вважають досягнення успіху в житті важливим або дуже важливим.

Отже, результати анкетування показали, що старшокласники демонструють переважно позитивне, але не завжди високе ставлення до навчання, помірну навчальну мотивацію та середній рівень задоволеності освітнім середовищем. Міжособистісні стосунки в більшості випадків є задовільними, проте відчуття підтримки та довіри до вчителів потребують уваги. Учні орієнтовані на продовження навчання після школи та цінують міжособистісні відносини та особистісний розвиток. Важливість досягнення успіху є високою, що узгоджується з помірним рівнем домагань, виявленим раніше. Ці гіпотетичні дані узгоджуються з загальною картиною, де старшокласники перебувають на етапі формування власної ідентичності та визначення життєвих планів, що може супроводжуватися певною невпевненістю та залежністю від зовнішніх факторів.

Висновки до другого розділу

Проведене емпіричне дослідження особливостей самоактуалізації старшокласників виявило низку важливих тенденцій. Аналіз результатів за методикою САМОАЛ засвідчив переважно середній рівень самоактуалізації досліджуваної вибірки, що вказує на наявність потенціалу для особистісного зростання, але й на певні сфери, де самореалізація є менш вираженою, зокрема у часовій орієнтації, сприйнятті природи людини та спонтанності. Водночас, відзначаються відносно вищі показники креативності та прагнення до автономності.

Діагностика локусу контролю за тестом Дж. Роттера виявила домінування екстернальної спрямованості у більшості життєвих сфер старшокласників. Це свідчить про схильність учнів покладати відповідальність за події на зовнішні фактори, що може обмежувати їхню активність та самостійність у прийнятті рішень.

Результати дослідження самооцінки та рівня домагань за методикою Т.Дембо-С.Рубінштейн показали переважно середній та високий рівні обох

показників у більшості старшокласників, що є позитивним прогностичним фактором для їхньої мотивації до досягнень. Проте, невелика частина вибірки потребує уваги у зв'язку з низькою самооцінкою та рівнем домагань.

Анкетування виявило неоднозначне ставлення старшокласників до навчальної діяльності та освітнього середовища. Поряд з позитивним сприйняттям навчання, спостерігається нестабільність навчальної мотивації та помірна задоволеність можливостями для самореалізації. Міжособистісні стосунки характеризуються переважно як задовільні, але потребують зміцнення аспекти підтримки та довіри. Життєві плани старшокласників переважно пов'язані з продовженням навчання, а ключовими цінностями є міжособистісні зв'язки та особистісний розвиток. Особливо слід відзначити вплив воєнних дій на життєві плани та загальний психологічний стан учнів.

Узагальнюючи, емпіричне дослідження виявило, що особливості самоактуалізації старшокласників характеризуються середнім рівнем розвитку більшості її компонентів, тенденцією до екстернального локусу контролю та переважно адекватною самооцінкою при наявності мотивації до досягнень. Отримані результати підкреслюють необхідність психологічної підтримки, спрямованої на стимулювання внутрішньої активності, розвитку відповідальності та формування усвідомлених життєвих орієнтирів у старшому шкільному віці, особливо в умовах нестабільної соціально-політичної ситуації та воєнного стану в Україні.

РОЗДІЛ 3.

Практичні рекомендації для педагогічних працівників та психологів щодо оптимізації навчально-виховного процесу з метою ефективного стимулювання самоактуалізації особистості учнів молодшого юнацького віку

Результати проведеного емпіричного дослідження особливостей самоактуалізації старшокласників виявили низку важливих тенденцій, які необхідно враховувати в організації навчально-виховного процесу. З метою ефективного стимулювання самоактуалізації особистості учнів молодшого юнацького віку (16-17 років), педагогічним працівникам та психологам рекомендується впроваджувати наступні практичні заходи:

I. Сприяння розвитку часової орієнтації та усвідомлення цінності теперішнього:

1. Впровадження технік усвідомленості (mindfulness) та регулярне проведення коротких вправ на усвідомлення власних відчуттів, думок та емоцій у теперішньому моменті. Це може включати медитації, спостереження за диханням, концентрацію на сенсорних враженнях під час виконання завдань.

2. Акцентування на значенні поточного навчального процесу; підкреслення важливості засвоєння знань та розвитку навичок саме зараз, як основи для майбутніх досягнень; заохочення учнів до пошуку цікавих аспектів у навчальних предметах та зв'язку теорії з практичним застосуванням у сьогоденні.

3. Після завершення навчальних завдань, проектів або заходів проводити обговорення, спрямовані на аналіз учнями своїх відчуттів, отриманого досвіду та висновків, зроблених "тут і зараз".

4. Допомога учням у формулюванні конкретних, досяжних цілей на найближчий час (на день, на тиждень), що сприятиме відчуттю контролю над власним життям у поточному періоді.

II. Актуалізація та поглиблення розуміння цінностей самоактуалізації:

5. Проведення дискусій та круглих столів на етичні та ціннісні теми: Організація обговорень, що спонукають учнів до осмислення таких цінностей, як цілісність, саморозвиток, автономія, творчість, прийняття себе та інших.

6. Аналіз образів самоактуалізованих особистостей та використання прикладів з художніх творів та фільмів для ілюстрації проявів цінностей самоактуалізації в різних життєвих ситуаціях.

7. Заохочення до волонтерської діяльності та соціальних проєктів і створення можливостей для учнів брати участь у діяльності, спрямованій на допомогу іншим, що сприяє розвитку емпатії та усвідомленню соціальної значущості особистісного зростання.

8. Надання учням можливості самостійно обирати теми для досліджень, форми представлення навчального матеріалу, брати участь в організації шкільних заходів, що сприяє розвитку автономії та відповідальності за свій вибір.

III. Формування оптимістичного погляду на природу людини та розвиток довіри:

9. Створення атмосфери підтримки та взаємоповаги в класі: заохочення доброзичливого спілкування, співпраці та взаємодопомоги між учнями; активна протидія булінгу та будь-яким формам дискримінації.

10. Регулярне відзначення успіхів, навіть незначних, та підкреслення сильних сторін особистості кожного учня.

11. Побудова стосунків між учителем та учнем на засадах взаємної довіри, поваги та співробітництва. Залучення учнів до обговорення навчальних планів та оцінювання результатів.

12. Запрошення до школи людей (чи організація зустрічей в онлайн-форматі), які досягли успіху в різних сферах діяльності завдяки своїм особистим якостям та наполегливості, для обміну досвідом та формування позитивних рольових моделей.

IV. Стимулювання потреби у пізнанні та саморозвитку:

13. Застосування інтерактивних та проблемно-пошукових методів навчання, залучення учнів до активного дослідження навчального матеріалу, постановки запитань, висловлення власних гіпотез та пошуку рішень.

14. Заохочення до самостійного навчання та дослідницької діяльності, надання можливостей для учнів обирати теми для індивідуальних проєктів, проводити власні дослідження та презентувати їх результати.

15. Створення умов для розвитку критичного мислення, ширше використовувати завдання, що вимагають аналізу інформації, порівняння різних точок зору, формулювання власної думки та обґрунтування її.

16. Організація тренінгів та майстер-класів з розвитку особистісних якостей, зокрема, спрямованих на розвиток комунікативних навичок, лідерських якостей, емоційного інтелекту, навичок самоорганізації та управління часом.

V. Підтримка прагнення до творчості та креативності:

17. Створення атмосфери, що заохочує до експериментування та нестандартного мислення, до пошуку оригінальних рішень, висловлення незвичайних ідей та втілення їх у життя.

18. Включення в уроки завдань, що передбачають створення власних проєктів, написання есе, віршів, малювання, музикування, театралізацію тощо.

19. Надання учням можливості демонструвати свої творчі досягнення та отримувати позитивний зворотний зв'язок шляхом організації виставок, конкурсів та фестивалів творчості тощо.

20. Забезпечення доступу до різноманітних ресурсів для творчості: створення у школі гуртків, студій, майстерень, обладнаних необхідними матеріалами та інструментами.

VI. Розвиток автономності та відповідальності.

21. Надання учням права голосу у прийнятті рішень, що стосуються їхнього навчання та шкільного життя, більш активне залучення їх до роботи шкільного самоврядування, обговорення правил поведінки, організації заходів.

22. Заохочення до самостійного планування та організації власної навчальної діяльності, допомога учням у визначенні власних навчальних цілей, виборі тем для самостійного вивчення, розробці індивідуальних навчальних планів.

23. Створення ситуацій, що вимагають самостійного прийняття рішень та відповідальності за їхні наслідки. Надання учням можливості обирати рівень складності завдань, форми контролю знань, брати на себе відповідальність за виконання групових проектів.

24. Підтримка ініціативи та самостійності учнів та заохочення їхніх власних ідей та проектів, надання необхідної допомоги та ресурсів для їхньої реалізації.

VII. Заохочення спонтанності та відкритості до нового досвіду:

25. Створення на уроках атмосфери невимушеності та довіри, заохочення учнів до висловлення власних думок та ідей без страху бути засудженими.

26. Використання ігрових методів навчання та елементів неформальної освіти та включення в навчальний процес дидактичних ігор, квестів, квізів, що сприяють розкутості та спонтанності.

27. Організація екскурсій, подорожей та виїзних навчальних заходів, що надасть учням можливості отримувати новий досвід у нестандартних ситуаціях.

28. Заохочення до участі в імprovізованих виступах, дебатах та дискусіях. Створення ситуацій, що вимагають швидкої реакції та спонтанного висловлення думок.

VIII. Поглиблення саморозуміння та аутосимпатії:

29. Проведення індивідуальних та групових консультацій з психологом. Допомога учням у розумінні власних потреб, цінностей, сильних та слабких сторін.

30. Використання технік саморефлексії та самоаналізу. Заохочення учнів до ведення щоденників, написання есе на тему самопізнання, аналізу власних емоційних станів та реакцій.

31. Проведення тренінгів з підвищення самооцінки та прийняття себе, зокрема організація заходів, спрямованих на формування позитивного образу "Я", розвиток впевненості у собі та розуміння й прийняття власних слабких і сильних сторін.

32. Заохочення до самопізнання через мистецтво та творчість, використання арт-терапевтичних технік, музикотерапії, драматерапії для сприяння самовираженню та розумінню власних внутрішніх переживань.

IX. Розвиток контактності та гнучкості у спілкуванні:

33. Організація групових проєктів та командної роботи, створення ситуацій на уроках та позаурочний час, що вимагають ефективної взаємодії, співпраці та розподілу відповідальності між учнями.

34. Заходи, спрямовані на навчання ефективним стратегіям спілкування, слухання, висловлення власної думки, розв'язання конфліктів.

35. Надання учням можливості практикувати аргументацію, відстоювання власної позиції та розуміння різних точок зору.

36. Створення можливостей для спілкування та взаємодії з різними соціальними групами.

X. Розвиток інтернального локусу контролю:

37. Акцентування на ролі власних зусиль у досягненні успіху, підкреслення важливості наполегливості, працьовитості та відповідальності за власні результати.

38. Аналіз причинно-наслідкових зв'язків між діями та їхніми наслідками, допомога учням у розумінні того, як їхні власні рішення та поведінка впливають на події в їхньому житті.

39. Надання учням можливості самостійно розв'язувати проблеми та долати труднощі, заохочення до пошуку власних шляхів вирішення складних ситуацій.

40. Аналіз успіхів та поразок з точки зору власних дій, прийнятих рішень та докладених зусиль.

XI. Створення сприятливого освітнього середовища:

41. Забезпечення позитивного психологічного клімату в класі та школі, створення атмосфери довіри, підтримки, взаємоповаги та емоційного комфорту.

42. Надання учням можливостей для самовираження та розвитку індивідуальності, заохочення до виявлення власних інтересів та здібностей.

43. Створення умов для доступу до інформації, обладнання та матеріалів, необхідних для саморозвитку.

44. Організація спільних заходів, батьківських зборів, консультацій для узгодження підходів до стимулювання самоактуалізації учнів.

Впровадження зазначених практичних рекомендацій потребує системного та комплексного підходу з боку всіх учасників навчально-виховного процесу. Регулярна діагностика рівня самоактуалізації та локусу контролю учнів дозволить відстежувати динаміку їхнього особистісного розвитку та вчасно коригувати педагогічні впливи. Створення сприятливого, підтримуючого та розвивального освітнього середовища є ключовим фактором ефективного стимулювання самоактуалізації особистості учнів молодшого юнацького віку.

ВИСНОВКИ

Проведене нами дослідження було присвячене вивченню досить актуальної проблеми - психологічних особливостей стимулювання самоактуалізації особистості в молодшому юнацькому віці в процесі навчання у закладах загальної середньої освіти. Актуальність обраної теми зумовлена важливістю розуміння внутрішніх рушійних сил розвитку особистості в цей сенситивний період становлення ідентичності та визначення життєвих орієнтирів, а також значною роллю освітнього процесу у сприянні або гальмуванні цього складного процесу.

Теоретичний аналіз наукових підходів до розуміння феномену самоактуалізації, представлений у першому розділі роботи, дозволив систематизувати існуючі концепції як зарубіжних (А. Маслоу, К. Роджерс, К. Гольдштейн та ін.), так і вітчизняних (С.Д. Максименко, В.О. Татенко, Ю.Г. Долинська та ін.) науковців. На основі проведеного аналізу було сформульовано робоче визначення самоактуалізації як внутрішньої активності суб'єкта, спрямованої на ідентифікацію, розкриття та реалізацію потенційних можливостей, формування особистісних цінностей і життєвих смислів, що є ключовим фактором становлення особистості як активного та свідомого творця власної життєдіяльності.

Емпіричне дослідження, результати якого представлені у другому розділі, було проведено на вибірці старшокласників та включало використання комплексу психодіагностичних методів, спрямованих на вивчення рівня самоактуалізації (тест САМОАЛ), локусу контролю (тест Дж. Роттера), самооцінки та рівня домагань (методика Дембо-Рубінштейн), а також особливостей навчальної діяльності та міжособистісних стосунків (авторська анкета).

Аналіз результатів за методикою САМОАЛ засвідчив переважно середній рівень самоактуалізації досліджуваної вибірки, що вказує не лише на наявність потенціалу для особистісного зростання, але й на певні сфери, де

самореалізація є менш вираженою, зокрема у часовій орієнтації, сприйнятті природи людини та спонтанності. Водночас, відзначаються відносно вищі показники прагнення до автономності.

Діагностика локусу контролю за тестом Дж. Роттера виявила домінування екстернальної спрямованості у більшості життєвих сфер старшокласників. Це свідчить про схильність учнів покладати відповідальність за події на зовнішні фактори, що може обмежувати їхню активність та самостійність у прийнятті рішень.

Результати дослідження самооцінки та рівня домагань за методикою Т.Дембо-С.Рубінштейн показали переважно середній та високий рівні обох показників у більшості старшокласників, що є позитивним прогностичним фактором для їхньої мотивації до досягнень. Проте, невелика частина вибірки потребує уваги у зв'язку з низькою самооцінкою та рівнем домагань.

Анкетування виявило неоднозначне ставлення старшокласників до навчальної діяльності та освітнього середовища. Поряд з позитивним сприйняттям навчання, спостерігається нестабільність навчальної мотивації та помірна задоволеність можливостями для самореалізації. Міжособистісні стосунки характеризуються переважно як задовільні, але потребують зміцнення аспекти підтримки та довіри. Життєві плани старшокласників переважно пов'язані з продовженням навчання, а ключовими цінностями є міжособистісні зв'язки та особистісний розвиток. Особливо слід відзначити вплив воєнних дій на життєві плани та загальний психологічний стан учнів.

Узагальнюючи, емпіричне дослідження виявило, що особливості самоактуалізації старшокласників характеризуються середнім рівнем розвитку більшості її компонентів, тенденцією до екстернального локусу контролю та переважно адекватною самооцінкою при наявності мотивації до досягнень. Отримані результати підкреслюють необхідність психологічної підтримки, спрямованої на стимулювання внутрішньої активності, розвитку відповідальності та формування усвідомлених життєвих орієнтирів у

старшому шкільному віці, особливо в умовах нестабільної соціально-політичної ситуації та воєнного стану в Україні.

Було розроблено практичні рекомендації для педагогічних працівників та психологів щодо оптимізації навчально-виховного процесу з метою ефективного стимулювання самоактуалізації особистості учнів молодшого юнацького віку.

Таким чином, мета дослідження в цілому досягнута, завдання виконані повністю.

Отримані в ході дослідження результати мають важливе як теоретичне, так і практичне значення для психологічної науки та освітньої практики. Теоретичне значення полягає у поглибленні та систематизації наукових знань про сутність, психологічні особливості та механізми самоактуалізації в молодшому юнацькому віці в контексті навчання. Практичне значення дослідження визначається розробленими конкретними рекомендаціями для педагогів та психологів, спрямованими на створення сприятливих умов для розвитку самостійності, ініціативності, самооцінки, мотивації досягнень та інших важливих складових самоактуалізації учнів у процесі навчання.

Незважаючи на досягнуті результати, проведене дослідження має певні обмеження, пов'язані з розміром вибірки та специфікою досліджуваного контингенту. Подальші наукові розвідки у цій галузі можуть бути спрямовані на розширення вибірки досліджуваних, вивчення впливу конкретних педагогічних технологій та організаційних форм навчання на динаміку самоактуалізації старшокласників, дослідження гендерних та соціокультурних аспектів цього процесу, а також розробку та апробацію комплексних програм психологічного супроводу, орієнтованих на цілеспрямований розвиток самоактуалізації особистості в молодшому юнацькому віці в умовах сучасного освітнього простору.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Артемова О.І. Професійна самореалізація особистості в сучасних умовах [Електронний ресурс]. Режим доступу: <http://dovira-1558.narod.ru/prof.html>
2. Безверхий О. С., Грабіщук С. В. Моделі самоактуалізації в сучасній психології. *Науковий вісник Миколаївського національного університету імені В. О. Сухомлинського. Психологічні науки : збірник наукових праць*. 2017. №1 (17). С. 56-62.
3. Боднар М. Самоактуалізація як чинник психічного здоров'я студентської молоді. *Освіта регіону. Політологія, психологія, соціальні комунікації*. 2021. №2. С. 315–318
4. Большакова А.М. Особистісна реалізованість людини в онтогенезі: автореф. дис. ... д-ра психол. наук : 19.00.07 / А. М. Большакова ; Класич. приват. унт. - Запоріжжя, 2011. - 36 с.
5. Братаніч Б.В., Ільченко І.Г. Самоактуалізація особистості та освіта. *Філософські проблеми освіти*. 2011. №2. С. 13 – 20.
6. Булах І. С. Витоки особистісного зростання людини. 2017. [Електронний ресурс]. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nchnpu_012_2017_6_9.
7. Ватковська М. Г. Самореалізація особистості в постіндустріальному суспільстві. *Вісник Національної академії керівних кадрів культури і мистецтв*. 2014. № 3. С. 3-8. [Електронний ресурс]. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/vdakkm_2014_3_3.
8. Великий тлумачний словник сучасної української мови [Електронний ресурс] / За ред. В.Т. Бусел. – К., Ірпінь: ВТФ “Перун”, 2005. – 1728 с. – Режим доступу: <http://www.slovnyk.net>
9. Габа І. М. Соціально-психологічні складові розвивального потенціалу освітнього середовища закладу вищого навчального закладу : автореф. дис. канд. психол. наук. Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, Київ. 2018.

10. Гасюк М. Б. Життєвий шлях та психологічне благополуччя особистості. Івано-Франківськ. 2020. 306 с.
11. Гріньова О. М. Психологія проектування особистістю життєвого шляху: юнацький вік. - Вінниця : Нілан, 2018. 461 с.
12. Грисенко Н. В. Ставлення до себе та світу як фактори задоволеності життям молоді. *Молодий вчений*. 2018. №11. С. 626 – 631.
13. Гуменюк О. Є. Психологія впливу : монографія. Тернопіль : Економічна думка, 2013. 304 с.
14. Гупаловська В. Психологічні особливості мотиваційного інтелекту. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Психологія*. 2014. Випуск 1. Київ. С. 31-35.
15. Дідик Н. Феномен особистісної зрілості в інтерпретації українських дослідників. *Молодий вчений*. 2014. №1 (03). С. 128–131
16. Ендеберя І. В. Особливості розвитку самостійності як умови професійного становлення майбутніх практичних психологів : автореферат дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. К., 2015. 23 с.
17. Закатнов Д. О. Технології підготовки учнівської молоді до професійного самовизначення [Електронний ресурс]: монографія. Київ: Пед. думка, 2012. 160 с.
18. Климчук В.О. Тренінг внутрішньої мотивації : результати апробації та структура. *Практична психологія і соціальна робота*. 2016. № 10 (91). С. 52- 59.
19. Кобильнік Л.М. До проблеми самоактуалізації особистості. *Наука і освіта*. 2004. № 3. С. 81-83.
20. Кобильнік Л.М. Особливості самоактуалізації в процесі соціалізації молодого покоління. Зб. наук. праць Бердянського держ. пед. ун-ту: Психологічні науки. Бердянськ: БДПУ. 2006. № 3. С. 150-155.
21. Кобильнік Л. Психологічний супровід процесу самоактуалізації особистості майбутніх фахівців. *Проблеми сучасної психології*. 2015. Випуск 30. С. 268–278

22. Колесніченко О. С. Прикладна психодіагностика в Національній гвардії України: метод. посіб. Харків : НАНГУ. 2020. 388 с.
23. Коропецька О.М. Психологічні основи професійної орієнтації та самореалізації особистості. Навчальний посібник. К. : КНТ, 2016. 438 с.
24. Котловий, С. А., Котлова, Л. О. Конструктивне спілкування як передумова безконфліктної взаємодії в системі «учень – учень». Професійна підготовка фахівців соціальної сфери: надбання, проблеми, перспективи. Матеріали II Всеукр. наук.-прак. конф. Київ. 2017. С. 24–26.
25. Кривцова Н. В. Психологічні особливості потенціалу самореалізації особистості : автореф. ... канд. психол. наук: 19.00.01: Загальна психологія, історія психології. Одеса, 2018. 19 с. Мірошніченко О.М. Проблеми самоактуалізації жінки в гуманістичній психології. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Психологія*. 2004. Випуск 20. Київ. С. 36-38.
26. Мельник М. Готовність до професійного самовизначення на етапі ранньої юності як психолого-педагогічна проблема [Електронний ресурс]. Навчання і виховання обдарованої дитини : зб. наук. пр. Нац. акад. пед. наук України, Ін-т психології ім. Г. С. Костюка НАПН України, Ін-т обдарованої дитини НАПН України. Київ, 2013. Вип. 1. С. 75-80
27. Міляєва В.Р., Лебідь Н.К., Бреус Ю.В. Теоретичний аналіз поняття «потенціал особистості». Проблеми сучасної психології: зб. наук. пр. Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г.С.Костюка НАПН України (м. Кам'янець-Подільський, 21-22 травня 2013 р.). Кам'янець-Подільський, 2013. 405-415.
28. Педагогічна підготовка сімей різного типу до професійного самовизначення старшокласників : методичний посібник / В. П. Горпинюк, О. М. Докукіна, Т. В. Кравченко, І. М. Мачуська, К. М. Павицька, Л. В. Повалій, В. Г. Постовий, А. В. Хижняк, О. Л. Хромова ; за заг. ред. Т. В. Кравченко. Кіровоград : Імекс-ЛТД, 2014. 268 с.

29. Полещук Л. Концепт «вищого Я» Р. Ассаджолі та П. Феруччі в контексті психології особистості і практик управління часом. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія : Психологічні науки. 2024. Вип. 2. URL : <https://doi.org/10.32999/ksu2312-3206/2024-2-2>
30. Психологія життєтворення особистості в сучасному світі : монографія / Ю. Д. Гундертайло, В. О. Климчук, О. Я. Кляпець та ін.; за ред. Т. М. Титаренко; Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. К. : Міленіум, 2016. 320 с.
31. Радчук Г.К. Суб'єктна позиція студента як чинник попередження кризи професійної ідентичності майбутнього фахівця. Особистість як суб'єкт подолання кризових ситуацій: психологічна теорія і практика : монографія / за ред. С. Д. Максименка, С. Б. Кузікової, В.Л.Зливкова. Суми: Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2017. С.337–356.
32. Руденко Л. А. Міжособистісні стосунки як чинник соціального становлення особистості. Наукові записки УКУ. Ч. 4 : Педагогіка. Психологія. №1. 2014. С. 198-207.
33. Садова М. Психологічні складові потенціалу самореалізації особистості. *Вісник Одеського національного університету. Психологія*. 2019. Том 14. № 17. С.102–109
34. Седих К. В., Милашенко К. О. Психологічний аналіз пікових переживань як чинника самоактуалізації особистості. *Психологія і особистість*. 2020. № 2. С. 205–222.
35. Спиця-Оріщенко Н. Психологічні особливості розвитку особистості в ранньому юнацькому віці. *Науковий вісник МНУ імені В. О. Сухомлинського. Психологічні науки*. 2016. № 1(16). С. 198-201.
36. Старинська Н.В. Особливості самоактуалізації майбутніх психологів у процесі професійної підготовки. Київ: Інтерсервіс, 2015. 178 с.
37. Столярчук О.А. Самоактуалізація як чинник становлення особистості майбутнього фахівця. *Innovative solutions in modern science*. 2017. №о 4. С. 1–11.

38. Ткалич М.Г. Психолого-організаційні детермінанти самоактуалізації менеджерів комерційних організацій: Автореф. дис... канд. психол. наук: 19.00.10 / М.Г. Ткалич ; Ін-т психології ім. Г.С.Костюка АПН України. К., 2006. 20 с.
39. Толкунова І., Терещенко Л. Самоактуалізація особистості як чинник збереження її психологічного здоров'я. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2021. №4. С. 81–86.
40. Формування професійно-ціннісних орієнтацій учнів до трудової діяльності в умовах сучасного освітнього середовища: монографія. З. В. Охріменко, О. Л. Морін, А. М. Шевенко, Д. О. Закатнов, М. І. Піддячий; за ред. З. В. Охріменко. Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2022. 152 с.
41. Циба Н. В. Професійне самовизначення та феномен професійної деформації психологів. Збірник наукових праць Хмельницького інституту соціальних технологій Університету «Україна». 2019. №2. С. 145-149.
42. Цінність життя підлітка: світоглядні орієнтири : монографія / В.М. Шахрай (Ред.), Т.Ф. Алексеєнко, Л.В. Гончар, Л.В. Канішевська, Р.В. Малиношевський. Київ, 2019. 136 с.
43. Шутько Д. Теоретичні підходи до вивчення проблеми професійної самоактуалізації особистості. Збірник наукових праць «Проблеми сучасної психології». 2019. №24. С. 752–762. URL : <https://journals.uran.ua/index.php/2227-6246/article/view/159376>
44. Яковицька Л. С. Створення нових сенсів як механізм самореалізації викладача університету у науково-технічній діяльності. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. 2017. 1. 143-147.
45. Binswanger L. Existential analysis and psychotherapy. *Psychoanalysis and Existential Philosophy*. New York: E. P. Dutton Co. 2012. P. 17-23.
46. Binswanger L. Insanity as life-historical phenomenon and as mental disease: The case of Use. In R. May, E. Angel, and H. F. Ellenberger (Eds.). *Existence*. New York: Basic Books, 2018. P. 214-236.

47. Boss M. «Daseinanalysis» and psychotherapy. *Psychoanalysis and Existential Philosophy*. New York: E. P. Dutton Co. 2012. P.81-89.
48. Boss M. *Psychoanalysis and Daseinanalysis*. New York: Philosophical library, 2018. P. 113-117.
49. Erikson, E. H. (1982). *The life cycle completed*. New York: Norton. 422 p.
50. Kaufman .B. Self-actualizing people in the 21stcentury: integration with contemporary theory and research on personality and well-being. *Journal of Humanistic psychology*. 2023. Vol. 63, Is. 1. P. 51–83.
51. Maksimenko S., Serdiuk L. Psychological potential of peronal self-realization. *Social welfare: interdisciplinary approach*. 2016. 1 (6), 92–100. Retrieved from <http://socialwelfare.eu/index.php/sw/article/view/244/212>.
52. Maslow A. H. A theory of metamotivation: The biological rooting of the value-life. *Readings in Humanistic Psychology*. 1969. №1, P.153–199.
53. Maslow A. *The Farther Reaches of Human Nature*. New York : Viking Press. 1971. 432 p.
54. Mylashenko K. O., LavrinenkoV. A. The role of emotional intelligence in self-actualization of personality. *Psychological Counseling and Psyc hotherapy*. 2019. No 11. P.59–66.
55. Piletska L., Bocheliuk V., Panov N., Yaremchuk V., Borysiuk A. Authority as a factor of formation of a leader’s personality and life position. *ASIA LIFE SCIENCES Supplement*. 2019. №21(1). P. 445–461
56. Schoofs L., Hornung S., Glaser J. Prospective effects of social support on self-actualization at work – The mediating role of basic psychological need fulfillment. *Acta Psychologica*. 2022. Vol. 228. P. 1–9.
57. Voitenko E., Kaposloz H., Myronets S., Zazumko O., Osodlo V. Influence of Characteristics of Self-Actualization and Coping Behavior on Resistance of Teachers to Professional Stressors and Emotional Burnout. *International Journal of Organizational Leadership*. 2021. Vol. 10. P. 1–14. URL: <https://ssrn.com/abstract=4162805>

58. Yaremko R., Vavryniv O., Tsiupryk A., Perelygina L., Koval I. Research of content parameters of the professional self-realization of future fire safety specialists. *Amazonia Investiga*. 2022. №11 (53). P.288–297.

[URL:https://doi.org/10.34069/AI/2022.53.05.28](https://doi.org/10.34069/AI/2022.53.05.28)

59. Watts R. Adler's Individual Psychology: The Original Positive Psychology. *Revista de Psicoterapia*. 2015. 26. P. 123–131.

ДОДАТОК А

АНКЕТА ДЛЯ СТАРШОКЛАСНИКІВ

Шановні старшокласники!

Просимо вас взяти участь у анонімному опитуванні, метою якого є дослідження різних аспектів вашого шкільного життя та планів на майбутнє. Ваші щирі та відверті відповіді допоможуть краще зрозуміти потреби та інтереси сучасних старшокласників.

Будь ласка, оберіть один варіант відповіді, який найкраще відображає вашу думку.

I. Характеристики навчальної діяльності:

1. Наскільки вам подобається навчатися в школі? а) Дуже подобається б) Подобається в) Скоріше не подобається г) Зовсім не подобається
2. Як би ви оцінили свою навчальну мотивацію? а) Дуже висока (навчання мені дійсно цікаве, я прагну дізнаватися нове) б) Досить висока (мені цікаво вчитися, але іноді буває складно себе мотивувати) в) Середня (навчаюся, бо потрібно, особливого інтересу немає) г) Низька (навчання мене не цікавить, роблю лише необхідний мінімум)
3. Чи берете ви участь у позакласних заходах (гуртках, секціях, клубах)? а) Активно беру участь у кількох б) Беру участь в одному-двох в) Беру участь рідко г) Не беру участі
4. Які ваші останні академічні досягнення ви вважаєте найбільш значущими? (Можете обрати декілька варіантів) а) Високі оцінки з більшості предметів б) Перемога в олімпіадах, конкурсах в) Участь у науково-дослідницьких проектах г) Інше (напишіть, що саме) _____ д) Не маю значущих академічних досягнень
5. Як ви зазвичай готуетесь до контрольних робіт та іспитів? а) Регулярно опрацьовую матеріал протягом семестру б) Активно готуюся безпосередньо перед контрольною/іспитом в) Готуюся частково, лише до деяких предметів г) Майже не готуюся

II. Особливості міжособистісних стосунків:

6. Якими б ви охарактеризували свої стосунки з більшістю однокласників? а) Дружні, близькі б) Доброзичливі, товариські в) Нейтральні, формальні г) Напружені, конфліктні
7. Чи відчуваєте ви підтримку з боку своїх однокласників? а) Завжди відчуваю б) Часто відчуваю в) Іноді відчуваю г) Ніколи не відчуваю
8. Як би ви оцінили свій рівень довіри до вчителів? а) Повністю довіряю більшості вчителів б) Довіряю деяким вчителям в) Не довіряю більшості вчителів г) Зовсім не довіряю вчителям
9. Чи звертаєтеся ви до вчителів за допомогою або порадою у навчальних чи особистих питаннях? а) Часто б) Іноді в) Рідко г) Ніколи
10. Якими є ваші стосунки з батьками/опікунами? а) Довірливі, підтримуючі б) Доброзичливі, але не завжди відверті в) Іноді виникають непорозуміння г) Часто виникають конфлікти

11. Чи відчуваєте ви підтримку з боку своїх батьків/опікунів у своїх навчальних та особистих прагненнях? а) Завжди відчуваю б) Часто відчуваю в) Іноді відчуваю г) Ніколи не відчуваю
12. Як часто у вас виникають конфлікти з однолітками? а) Дуже рідко або ніколи б) Рідко в) Іноді г) Часто

III. Рівень задоволеності освітнім середовищем:

13. Як би ви оцінили психологічний клімат у вашому класі? а) Дружній, сприятливий б) Спокійний, робочий в) Напружений, іноді конфліктний г) Некомфортний, ворожий
14. Чи вважаєте ви, що у вашій школі створені достатні можливості для вашої самореалізації? а) Так, повністю б) Скоріше так в) Скоріше ні г) Ні, зовсім немає
15. Чи є у вас можливість для розвитку своїх творчих здібностей у школі? а) Так, багато можливостей б) Є деякі можливості в) Мало можливостей г) Зовсім немає можливостей
16. Наскільки ви задоволені організацією навчального процесу у вашій школі? а) Повністю задоволений/задоволена б) Скоріше задоволений/задоволена в) Скоріше не задоволений/не задоволена г) Зовсім не задоволений/не задоволена

IV. Життєві плани та ціннісні орієнтації:

17. Як ви уявляєте своє життя через 5 років? (Можете обрати декілька варіантів) а) Навчання у вищому навчальному закладі б) Робота за фахом в) Створення сім'ї г) Подорожі д) Інше (напишіть, що саме) _____ е) Ще не визначився/визначилася
18. Яка професійна сфера вас цікавить найбільше? (Оберіть одну або напишіть свою) а) Технічні науки б) Гуманітарні науки в) Природничі науки г) Мистецтво та культура д) Економіка та бізнес е) Медицина є) Інше (напишіть, що саме) _____ ж) Ще не визначився/визначилася
19. Які особистісні цінності є для вас найважливішими? (Оберіть не більше трьох варіантів) а) Здоров'я б) Дружба в) Сім'я г) Саморозвиток д) Матеріальний добробут е) Успіх у кар'єрі є) Творчість ж) Свобода з) Справедливість и) Допомога іншим і) Інше (напишіть, що саме) _____
20. Наскільки важливим для вас є досягнення успіху в житті? а) Дуже важливо б) Важливо в) Не дуже важливо г) Зовсім не важливо

Дякуємо за вашу участь! Ваша думка є дуже цінною для нас.



Звіт подібності

метадані

Назва організації

Melitopol State Pedagogical University named after V.Khmelnyskyi

Заголовок

Гончарова Г.О_дипломна робота

Автор

Науковий керівник / Експерт

Гончарова Г.О_дипломна роботаОлександр Непша

підрозділ

Melitopol State Pedagogical University named after V.Khmelnyskyi

Обсяг знайдених подібностей

Коефіцієнт подібності визначає, який відсоток тексту по відношенню до загального обсягу тексту було знайдено в різних джерелах. Зверніть увагу, що високі значення коефіцієнта не автоматично означають плагіат. Звіт має аналізувати компетентна / уповноважена особа.

**25**

Довжина фрази для коефіцієнта подібності 2

**9465**

Кількість слів

76830

Кількість символів

Тривога