

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЧЕРНІВЕЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ЮРІЯ ФЕДЬКОВИЧА**

**Факультет педагогіки, психології та соціальної роботи
кафедра психології**

**Психологічні особливості взаємозв'язку
самоактуалізації та ціннісних орієнтацій молоді**

Кваліфікаційна робота

Рівень вищої освіти - перший (бакалаврський)

Виконала:

студентка 4 курсу, 403 групи

Федькова Соломія Олександрівна

Керівник:

доктор філологічних наук,

професор **Зварич І. М.**

До захисту допущено

на засіданні кафедри

протокол № _____ від „_____” _____ 2025 р.

Зав. кафедрою _____ доц. Андрєєва Я. Ф.

Чернівці – 2025

АНОТАЦІЯ

Федькова С. Психологічні особливості взаємозв'язку самоактуалізації та ціннісних орієнтацій молоді. – Рукопис. Кваліфікаційна робота на здобуття ступеня вищої освіти «бакалавр» зі спеціальності 053 Психологія. Чернівецький нац. ун-т імені Юрія Федьковича. Чернівці, 2025. 58 с.

У роботі детально розглянуто питання самоактуалізації людини як особистості зі своєю системою цінностей. Емпіричне дослідження передбачало використання комплексу методик для оцінки рівня самоактуалізації респондентів, їх ціннісних орієнтацій, бажаності і доступності цінностей у різних життєвих сферах. У ході дослідження була виявлена тенденція до взаємозв'язку між самоактуалізацією та цінностями молоді. Зроблено висновок про те, що для респондентів, які самоактуалізуються, характерне цінування глибоких міжособистісних стосунків, емпатії, емоційної близькості та взаємного прийняття, а також перевагу прагматичності та функціонального мислення над спогляданням чи естетичними переживаннями.

Ключові слова: самоактуалізація, ціннісні орієнтації, особистісне зростання, цінності молоді, ієрархія потреб, бажаність і доступність цінностей.

ABSTRACT

Fedkova S. Psychological features of the relationship between self-actualization and value orientations of young people. – Manuscript. Qualification work for obtaining the Bachelor degree in specialty of 053 Psychology. Yuriy Fedkovych Chernivtsi National University. Chernivtsi, 2025. 58 p.

The work provides a detailed examination of the issue of human self-actualization as an individual with their own system of values. The empirical study involved the use of a complex of methods to assess the level of self-actualization of respondents, their value orientations, and the desirability and accessibility of values in various life spheres. The study revealed a tendency towards an interrelationship between self-actualization and the values of young people. The conclusion was that self-actualizing respondents are characterized by valuing deep interpersonal relationships, empathy, emotional closeness, and mutual acceptance, as well as a preference for pragmatic behavior and functional thinking over contemplation or aesthetic experiences.

Key words: self-actualization, value orientations, personal growth, values of young people, hierarchy of needs, desirability and accessibility of values.

Кваліфікаційна робота містить результати власних досліджень. Використання ідей, результатів і текстів наукових досліджень інших авторів мають посилання на відповідне джерело.

_____С. Федькова

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ПІДХОДИ ДО ДОСЛІДЖЕННЯ САМОРЕАЛІЗАЦІЇ В ПСИХОЛОГІЇ ТА ФІЛОСОФІЇ. ПЕРЕДІСТОРІЯ ПРОБЛЕМИ.....	7
1.1. Історичний аспект вивчення самоактуалізації.....	7
1.2. Розвиток ідеї самоактуалізації в гуманістичній психології, її суть та основні форми.....	12
1.3 Чинники самореалізації особистості в сучасному світі.....	26
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ СИСТЕМИ ЦІННОСТЕЙ І РІВНЯ САМОАКТУАЛІЗАЦІЇ.....	30
2.1 Опис методик, використаних у дослідженні.....	30
2.2 Аналіз результатів дослідження.....	35
ВИСНОВКИ.....	52
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	56

ВСТУП

Питання самоактуалізації залишається актуальним відколи людство перейшло на вищий рівень розвитку, коли всі його турботи перестали полягати в тому, щоб вижити. Самоактуалізація є не лише фундаментальною категорією психології, але й основою сучасного життя людини, яка хоче бути найкращою версією себе, досягнути найбільших висот у житті. Зараз є модним встигати у всіх сферах життя, бути свідомим усього, що відбувається. Проте, не всім це вдається зробити з різних причин: не всі знають, які риси притаманні самоактуалізованій людині, що потрібно для того, щоб досягти самоактуалізації. Саме тому зростає значення цієї важливої теми.

Проблемою самоактуалізації цікавилися як філософи, так і науковці-психологи. Зокрема, до розгляду її найрізноманітніших аспектів зверталися такі філософи, як Сократ, Платон, Аристотель, Р. Декарт, Б. Спіноза, Ф. Бекон, Т. Гоббс, її розуміння розвивали психологи К. Гольдштейн, А. Маслоу, К. Роджерс, Г. Балл, Г. Олпорт, В. Франкл, Е. Фромм, К. Хорні, З. Фройд, Е. Шостром, К. Юнг, Ш. Бюллер, а також у наукових доробках питання самоактуалізації порушує Л. Кобильнік, І. Туркова, Т. Соломка, О. Городілова. Сучасні психологи теж зацікавлені в цьому питанні (О. Емішянц, С. Грабіщук, Н. Старинська, В. Гомонюк, Г. Радчук та інші). У той ж час, результати численних досліджень переконують, це явище ще невивчене і потребує подальших досліджень [4; 17].

Хоча активне вивчення самоактуалізації розпочалося лише в XX столітті, філософи дотично торкалися цієї теми, про що свідчить, зокрема, принцип Сократа «Пізнай самого себе!» та вчення Платона про те, що завдання людини полягає в тому, щоб «зосередити душу на собі, на внутрішньому світі, і мати справу з істинним і вічним».

Р. Декарт і Б. Спіноза висунули положення про вроджену здібність людини здобувати знання, і цю здібність можна щодня вдосконалювати та розвивати.

Однак значна кількість досліджень поняття самоактуалізації та різноманіття поглядів психологів на це явище є свідченням як інтересу вчених

до нього, так і відсутності в психологічній науці цілісної концепції самоактуалізації. Усе сказане вище обґрунтовує актуальність вибраної проблеми.

Об'єктом бакалаврської роботи є самоактуалізація як психологічне явище особистості.

Предмет аналізу – психологічні особливості самоактуалізації як складного психологічного явища.

Мета бакалаврської роботи – теоретично проаналізувати феномен самоактуалізації, розуміння його в гуманістичній психології, окреслити шляхи її досягнення й основні чинники, що впливають на цей процес, емпірично дослідити психологічні особливості взаємозв'язку ціннісних орієнтацій і самоактуалізації молоді.

Для реалізації мети дослідження розв'язувалися такі основні завдання:

- вивчити й проаналізувати наукову психологічну літературу за темою роботи;
- проаналізувати поняття самоактуалізації та основні труднощі, які виникають у її процесі;
- теоретично дослідити розуміння поняття самоактуалізації в психології;
- дослідити сучасне бачення самоактуалізації;
- узагальнити результати нашого дослідження у висновках;
- провести емпіричне дослідження взаємозв'язку самоактуалізації і ціннісних орієнтацій, проаналізувати й узагальнити його результати у висновках.

Гіпотезою дослідження є наукове припущення про існування взаємозв'язку між психологічними особливостями особистості, рівнем її самоактуалізації та ціннісними орієнтаціями.

У дослідженні використовувалися такі методики:

- методика «Рівень співвідношення «цінності» і «доступності» в різних життєвих сферах» О. Фанталової;
- методика «Ціннісні орієнтації». Автор – М. Рокіч;

- самоактуалізаційний тест – САТ. Створений Е. Шостромом, адаптований – Л. Я. Гозлином, Ю. Є. Альшиною, М. В. Загікою і М. В. Кроз;
- аналіз даних здійснювався за допомогою методів описової статистики (відсотки, середні) та кореляційного аналізу за Ч. Пірсоном (Pearson r).

Структура роботи. Ця бакалаврська робота складається зі вступу, двох розділів (теоретичного й емпіричного), висновків, списку використаних джерел. Дослідження проілюстровано 7-ма таблицями та 4-ма рисунками. Загальний обсяг роботи становить 58 друкованих сторінок.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ПІДХОДИ ДО ДОСЛІДЖЕННЯ САМОРЕАЛІЗАЦІЇ В ПСИХОЛОГІЇ ТА ФІЛОСОФІЇ. ПЕРЕДІСТОРІЯ ПРОБЛЕМИ

1.1. Історичний аспект вивчення самоактуалізації

Існує безліч варіантів проживання людиною свого життя, тож кожній людині доводиться знаходити власний шлях розвитку, усвідомлюючи свій життєвий досвід. Поняття «самоактуалізація» означає стійкі позитивні зміни в особистості, реалізацію її природного потенціалу: прагнення людини стати такою, якою вона може стати (А. Маслоу); силу, яка змушує людину розвиватися на найрізноманітніших рівнях – від оволодіння моторними навичками до вищих творчих злетів (К. Роджерс); повну реалізацію справжніх можливостей (К. Хорні). Самоактуалізацію розглядають як багатомірний феномен, що охоплює всебічний і безперервний розвиток творчого та духовного потенціалу людини, максимальну реалізацію її можливостей, адекватне прийняття навколишнього світу і свого місця в ньому, багатство емоційного й духовного життя, високий рівень фізичного здоров'я та моральності (Л. Я. Гозман, М. В. Кроз, М. В. Латинська) [15. С. 5].

Самоактуалізація (від лат. *actualis* – дійсний, справжній) – прагнення людини до якомога повнішого виявлення і розвитку своїх особистісних можливостей. Це безперервна реалізація потенційних можливостей, здібностей і талантів, як звершення своєї місії або покликання, долі тощо, як повніше пізнання і, отже, прийняття своєї власної початкової природи, як невпинне прагнення до єдності, інтеграції, чи внутрішньої синергії особистості [16].

Поняття «самоактуалізація» найбільш близьке до поняття «особистісне зростання». Окрім цього, у зарубіжній психології виділяють інакші варіанти трактування самоактуалізації, ось деякі з них: а) неперервний процес становлення індивіда, який включає повну власну відповідальність за якість свого життя (Г. Олпорт); б) єдиний і центральний мотив у структурі організму (К. Роджерс); в) повна реалізація наших справжніх можливостей (К. Хорні); г)

трансцендентне самоосягнення себе як синтезуючого духовного центру (Р. Ассаджолі); д) процес усвідомлення і реалізації взаємозв'язку внутрішнього Я з енергією Універсуму (М. Боуен); е) цілеспрямований, специфічний для кожного етапу життя, процес самоздійснення особистості (Ш. Бюлер), є) повна реалізація Я, становлення єдиного, неповторного і цілісного індивіда, що охоплює й процес індивідуації (К. Юнг) [1. С. 194].

Наразі в науковій літературі поняття самоактуалізації розглядається досить розгалужено: і як прагнення людини до найповнішого виявлення і розвитку своїх особистісних можливостей, і як безперервний процес реалізації потенційних можливостей, здібностей, талантів, і як здійснення своєї мрії чи покликання; більш повне пізнання своєї природи; єднання всіх внутрішніх компонентів особистості в одне гармонійне ціле.

Розглядаючи проблему самореалізації в системі наук про людину, Л.О. Коростильова дає таке визначення цьому поняттю: «Самореалізація – це здійснення можливостей розвитку «Я» за допомогою власних зусиль, співтворчості, самодіяльності з іншими людьми (ближнім і далеким оточенням), соціумом і світом у цілому». Тому важливою детермінантою самореалізації, на думку авторки, є діяльність, де мотив здійснює спонукальну, смислоутворюючу і стимулюючу функції [3. С. 3].

І.П. Маноха вважає, що саморозвиток є своєрідним акумулюванням себе, нагромадженням енергії, навичок і здібностей, умінь, а безпосередньо самореалізація відповідає за процес прояву вищезазначеного. Авторка виділяє три фази самореалізації: актуалізація – напруга – зняття. Кожен із цих етапів супроводжується «самопроцесами», зокрема: самоусвідомлення, самопізнання, самоціль, самоаналіз, самоконтроль. Коли людина самоактуалізується, вона формує і розвиває свої можливості [13. С. 7].

Видатні філософи, зокрема Сократ, Платон, Аристотель, Р. Декарт, Ф. Бекон, Т. Гоббс та інші, вбачали в самоактуалізації пізнання законів існування Всесвіту, логосу, базуючись при цьому на знаннях; пізнання самого себе та ідеї Блага за допомогою методу діалектики. В Аристотеля, у давньоіндійській,

давньокитайській та інших філософіях самоактуалізація асоціювалась із самовдосконаленням душі й тіла. Ф. Бекон, Л. Феєрбах розглядали поняття «самоактуалізація» у контексті призначення людини. Однак сучасне тлумачення поняття «самоактуалізація» пов'язують із дослідженнями американських психологів-гуманістів. Проте спогади про самоактуалізацію є і в працях психоаналітиків – А. Адлера, К. Юнга, К. Хорні. Вперше поняття «самоактуалізація» та «самореалізація» ввів у 30-ті роки нейропсихіатр К. Гольдштейн, який вважав, що кожній людині властива тенденція до актуалізації своєї природи, своїх можливостей. Вважав ідею самоактуалізації єдиною потребою живого організму [16].

Поняття індивідуації за Карлом Юнгом

Поняття самоактуалізації здебільшого асоціюється з гуманістичною психологією та працями її представників. Однак, чимало відомих психотерапевтів, що є представниками інших психологічних напрямів, теж приділяли свою увагу до самореалізації людини.

Не можу не згадати Карла Юнга, батька глибинної психології, який досліджував самоактуалізацію під кутом індивідуації. Під «індивідуацією» мається на увазі процес пізнання себе та самореалізації, бажання до відчуття цілісності себе завдяки «примиренню» нашого свідомого та несвідомого. Якоюсь мірою це включає відокремлення нас від соціуму, проте перебуваючи в межах цього суспільства, на відміну від процесу індивідуалізації, значення якого відрізняють у деяких джерелах.

Мета самоактуалізації за Юнгом – стати «власною самістю». Архетип «Самість» вважається об'єднанням свідомого та несвідомого, що перегукується із вищенаписаним визначенням індивідуації. Тому можна зробити висновок, що Самість – вдалий результат процесу індивідуації. Тож цей процес, як і майже всі, має свої етапи, їх п'ять [20].

Початковий етап – перший підхід до несвідомого, початок боротьби з Тінню, «найтемнішою» стороною нашої психіки. Ця частина є прихованою від інших, адже містить ті якості, які не схвалюються соціумом. Гнів, ненависть,

злість, егоїзм, заздрість, насильство – це все про Тінь, сюди ж наші пригнічені бажання, слабкості та інстинкти. Здебільшого цю сторону психіки людина хоче приховати та заперечити, адже прагне здаватися кращою, ніж вона є насправді, але водночас проєктує її на інших. Наприклад, вислів «в інших нас дратує те, що не подобається в нас самих» можна сюди віднести. Якщо вас дратує колега, який занадто зациклений на собі нарцис, то, імовірно, ця риса є і у вас, але на нього проєктується зміст вашої неусвідомленої Тіні. Це і є її проявом: проєкція на тих, кому ми заздримо чи кого недолюблюємо. Інколи це відчуження Его від своєї Тіні настільки розвивається, що людина насправді не помічає своїх недоліків. Тож основне для цього етапу – усвідомлення і прийняття, що існує така частина в ньому, яка ігнорується і приховується, є неприйнятною для соціуму та нього самого. А для боротьби з цією частиною нашого несвідомого потрібно прикласти чимало вольових зусиль та концентрації нашої свідомості. Саме тому Юнг уважав, що індивідуація – це шлях не для багатьох [30].

Наступний етап – зустріч з Тінню. Тут йдеться про інтеграцію тих речей, які ми собі забороняємо, та самої особистості. Проте, це не включає поступливість до імпульсів Тіні, а лише її прийняття як частини нашої природи [30].

Третій етап – зустріч з аніма/анімусом. На цьому етапі суб'єкт починає інтегрувати чоловічу/жіночу полярність. Йдеться про те, що чоловік повинен інтегрувати аніму або жіночий архетип з його чутливістю та емоційністю, тоді як жінка робить це з анімусом або чоловічим архетипом і його життєвою силою, виваженістю та мудрістю [30].

Четвертий етап – інтеграція архетипу світла. Саме тут з'являється мудрість та відчуття відкриття чогось нового в собі після висвітлення тих темних ділянок, які були до цього [30].

Заключний етап – кінець процесу індивідуації: *coincidentia oppositorum*. Тут поступово з'являється розуміння власного буття, його частин, відбувається прийняття своїх рис, не тільки хороших, а також припиняється їх витіснення. Суб'єкт стає цілісним, може сформувати власну етичну систему, і його, врешті-

решт, можна назвати індивідуалізованим. Тобто індивідуація – це процес наближення особистості до власної суті, того, якою вона є насправді, до самості [20; 30].

Альфред Адлер та ідея самовдосконалення

Альфред Адлер, творець теорії індивідуальної психології, теж значну частину своїх праць присвятив дослідженню актуалізації людини в контексті самовдосконалення. На відміну від З. Фрейда та К. Юнга, учений визначав не вроджені потяги та архетипи, а почуття спільності з іншими людьми, які стимулюють соціальні контакти й орієнтацію на інших людей, головною силою, що визначає поведінку і життя людини. Він вважав, що буття людини неможливе без розвитку та постійного руху в напрямі вдосконалення самого себе.

Причини прагнення до цього Адлер розкриває в контексті почуття неповноцінності, яке, згідно з індивідуальною психологією, бере початок з дитинства, коли дитині для виживання потрібно спиратися на батьків чи старших, розуміючи, що сама вона не справиться. Саме вони здаються сильними та могутніми, мають значну перевагу над меншими. Це відчуття з раннього дитинства супроводжує людину все життя, змушуючи її внутрішньо боротися і доводити, що вона має свої переваги над іншими. Саме це і мотивує людину до самовдосконалення – закрити комплекс меншовартості, звільнитися від нього [24. С. 3].

Згідно з Адлером, існує три причини, які з дитинства сприяють розвитку цього комплексу: проблеми зі здоров'ям (зокрема, неповноцінність органів), відсторонення батьків та, навпаки, надмірна опіка. Тим не менш, Адлер дійшов до висновку, що всі в більшій чи меншій мірі відчують себе неповноцінними в дитинстві, що змушує нас це компенсувати. Наприклад, дитина, яка не володіє особливими здібностями в навчанні, намагатиметься компенсувати себе в спорті, щоб відчувати в цій ніші перевагу над іншими. Тож це відчуття неповноцінності веде до шляху самовдосконалення, щоб закріпити почуття переваги [24. С. 4].

1.2. Розвиток ідеї самоактуалізації в гуманістичній психології, її суть та основні форми

Карл Роджерс і самоактуалізація

Одне із понять, яке асоціюється із гуманістичною психологією, є поняття самоактуалізації. Відповідно до ієрархії потреб А. Маслоу, самоактуалізація є найвищою потребою людини. Також вагомий внесок у дослідження самоактуалізації особистості зробили К. Роджерс, В. Франкл та Г. Олпорт.

Карл Роджерс порівнював людину з рослиною, бо вважав, що аналогічно до того, як у рослини є тенденція до проростання, так і в людини є внутрішнє прагнення до свого власного розвитку та росту. Усе, що потрібно людині для реалізації її вродженого потенціалу – створення відповідних умов. Психолог був переконаний у наявності в кожній людині позитивного ядра, відносно якого й актуалізується особистість за своєю природою. Тож у бажанні до самореалізації Карл Роджерс вбачав біологічну причину, а не психологічну. Окрім того, він був переконаний, що підхід (або відхід) відносно особистих життєвих цілей вказує на розвиток особистості кожної людини. На відміну від Маслоу, Роджерс вірив, що в кожній, без винятку, людині є вроджена тяга до саморозвитку. Також він підкреслював залежність прагнення до самореалізації та формування самооцінки [6; 9].

Важливо згадати підхід науковця у теорії особистості до «повноцінно функціонуючої особистості». Повноцінно функціонуючу особистість Карл Роджерс вбачав у таких характеристиках: довіра, особиста свобода вибору та життя без заборон, конструктивний характер та впевненість у собі, відкритість до досвіду, тенденція вести екзистенційний спосіб життя, творчість, особистий розвиток. Під «довірою», перш за все, йдеться про звернення до власних почуттів та реакцій організму, особиста свобода вибору – вільна воля у своїх вчинках і відповідальність за них. Відкритість досвіду полягає у прийнятті і позитивних, і негативних емоцій, останні не заперечуються, а піддаються аналізу. Тенденція вести екзистенційний спосіб життя – це проживання сьогодення, без заглядання у вчора чи завтра; уникнення забобонів та упереджень. Творчість проявляється в

креативному вирішенні життєвих труднощів, здатності пристосовуватися; вона може впливати як у мистецтві та науці, так і через батьківську любов. Така людина збагачує не тільки себе, а й своє оточення навколо, вона перебуває в постійному процесі самоактуалізації, прагне до майже ідеального виконання життєвих цілей [8;10].

Також К. Роджерс згадує прагнення до аутентичності, що проявляється в правдивості в спілкуванні, відмові від лицемірства та хитрості, прагненні до цілісності душі та тіла; турботі про людей і готовності допомогти, відчутті близькості до природи, вияві турботи про неї; антипатії відносно бюрократичних, жорстко організованих організацій; байдужому ставленні до багатства та матеріальних привілеїв, натомість перевага надається духовним цінностям й особистостям з ними [19].

І, навпаки, неповноцінно функціонуюча особистість – це суб'єкт, що відчуває тривогу через внутрішні й зовнішні невідповідності (наприклад, «хочу бути собою, але водночас боюсь осуду»). Така людина не може сповна актуалізуватися. Для досягнення самореалізації людина повинна залишатися в стані конгруентності: коли фактична поведінка відповідає уявленню про «ідеальне» цієї особистості [8].

Абрахам Маслоу та його розуміння самореалізації

Абрахам Маслоу – американський психолог, один із засновників гуманістичної теорії особистості. Вважав, що самоактуалізація, розкриття творчого й любовного потенціалу та самовираження – основні характеристики особистості, які базуються на гуманістичній потребі приносити добро.

У більшості він асоціюється зі своєю пірамідою потреб (яку, кажуть, він і не створював у такому вигляді). Тож з неї я і почну. Маслоу вважав, що всі потреби вроджені. Він представив свою концепцію ієрархічно у вигляді піраміди. В її основі лежать фізіологічні потреби – перші за черговістю. Вони стосуються безпосереднього біологічного виживання та існування, тож мають бути задоволені хоча б на якомусь рівні, щоб наступні потреби були

актуальними. До них відноситься дихання, вода, їжа, сон, секс [5. С. 1].

Наступна потреба – потреба в безпеці та захисті. Сюди відносять наступні потреби: потреби в стабільності, у законі й порядку, у свободі від таких загрозливих явищ, як хвороба, страх і хаос. Таким чином, ці потреби перекривають зацікавленість у виживанні в довготривалій перспективі [5. С. 1].

Третій блок потреб – потреба в любові та приналежності. На цьому рівні людина бажає мати зв'язки, спільності та почуття з іншими людьми. Це можуть бути рідні, близькі, партнери, друзі, групи за інтересами [5. С. 2].

Коли попередня потреба задоволена, стає важливою потреба в повазі, а саме самоповазі та повазі інших. Перше включає в себе такі поняття, як упевненість, компетентність, воля і незалежність. Людині важливо знати, що вона може впоратися із випробуваннями, які дає їй життя. Повага серед інших передбачає відчуття визнання, престижу, хорошу репутацію та високий статус, гідну оцінку себе іншими та прийняття. У цьому випадку людині важливо знати, що з нею рахуються, її визнають. Закриття потреби цього рівня породжує впевненість у собі [5. С. 2].

І найвище в цій піраміді знаходиться потреба в самоактуалізації. Це максимальна реалізація людиною своїх можливостей, свого потенціалу. Для самоактуалізованих людей межа між роботою і задоволенням стирається, адже вони захоплені своєю справою. Вони присвячують своє життя найвищим цінностям, або метапотребам, які виділяє Маслоу, а саме: істина, добро, краса, досконалість, цілісність тощо. Досить закономірно, що не всі люди можуть дійти до цього рівня потреби [5. С. 2].

А. Маслоу визначав такі риси особистості, що самоактуалізується: 1) цікавість до невідомого, адекватне сприйняття дійсності, відсутність впливу на людину стереотипів та забобонів; 2) креативність у діях, у вирішенні буденних питань, не залежно від того, чим займається людина; 3) такі люди мають філософське почуття гумору до життєвих ситуацій і до самих себе, проте не висміюють чужі недоліки чи негаразди; 4) прийняття себе та інших такими, які вони є, без захисних форм поведінки та штучних надумів; 5) ділова

спрямованість: увага таких людей більше напрямлена не на себе, а на власну життєву місію, цінності та таланти; 6) спонтанність проявів, простота і природність: такі люди дотримуються власних ритуалів і традицій, проте роблять це усвідомлено, а не автоматично; 7) якоюсь мірою ведуть себе відсторонено відносно багатьох аспектів свого життя, схильні до самотності, що робить їх менш вразливими до впливів ззовні; 8) автономія і незалежність від оточення – пов'язаний з попереднім факт, що передбачає стійкість під впливом факторів, що впливають на фрустрацію; 9) однак, такі люди відчують спільності з людством у цілому; 10) мають вузьке коло спілкування з іншими людьми, які теж самоактуалізуються; між ними дуже глибокі зв'язки; відсутність ознак ворожості в міжособистісних стосунках; 11) демократичність у стосунках, бажання вчитися в інших; 12) знаходження чогось нового в уже відомій їм інформації; свіжість сприйняття; 13) пікові переживання, які характеризуються відчуттям зникнення власного Я; 14) сильні внутрішні моральні установки, загострене відчуття добра та зла; 15) відчують себе представниками людства в загальному, а не конкретно своєї країни; не ідентифікуються зі своєю культурою, вибирають з неї хороше та відкидають негативне [28].

Безперечно, люди в процесі реалізації себе не лише мають переваги, а й свої недоліки: вони можуть надокучати, бути дратівливими, можливі несподівані прояви жорстокості і безсердечності, ігнорування інших людей. Це може бути побічною стороною вищеназваних рис такої особистості.

Вивчаючи відомі особистості, яких, на думку А. Маслоу, можна вважати самоактуалізованими, він прийшов до висновку, що ні в кого з них не було виявлено всіх характеристик такої людини (серед вісімнадцяти особистостей були Б. Спіноза, А. Ейнштейн, А. Лінкольн, У. Джеймс). Ідеальна межа, до якої наближаються самоактуалізовані люди, якраз їх і характеризує, а не безпосередньо їх особистість. А. Маслоу вважає, що в більшості людей присутня тенденція до самоактуалізації, однак він не заперечує і те, що деяким людям на шляху стають регресивні тенденції, що віддаляють людину від своєї реалізації.

Це може бути ненависть, лінощі або страх [17].

Багато людей не бачать свого потенціалу й не розуміють переваги самореалізації. Вони схильні до сумнівів і боязні своїх можливостей. У цьому випадку А. Маслоу описує «комплекс Іони» – захисний механізм, який включає страх перед власною величчю, реалізацією; несвідоме приниження своїх здібностей і можливостей. Страх і тривога, що входять до нього, перешкоджають нашому шансу на успіх. Люди з комплексом Іони живуть за принципом «аби не гірше», не виділяючись з-поміж інших. Спочатку, у своїх ранніх працях, учений називав цей комплекс по-різному: «боязнь власної величі», «відхід від свого призначення», або ж «втечею від своїх кращих талантів» [11; 18].

Згодом професор, і за сумісництвом друг Маслоу, професор Френк Меньюел, запропонував назвати це комплексом Іони, покликаючись на Біблійну постать. Опираючись на притчу з Біблії, людина з комплексом Іона (Йона) подібно до нього самого не цікавиться ні красою моря, ні його берегом. Він просто йде в трюм і готується до сну, відгороджуючи себе від усього прекрасного. При бурі, навіть небезпека смерті не може його змусити діяти, а навіть навпаки – він просить моряків убити його та викинути в море. Це захисний механізм, який здебільшого надає більше шкоди, ніж захисту. З ним людина придає значення банальним речам, ставить легкодосяжні цілі, довго святкуючи їх досягнення. Вона відчуває страх перед відповідальністю та міцно переконана, що в неї нічого не вийде [11; 18].

Аналізуючи англомовні джерела, можна натрапити на ряд досліджень, результатом яких стала кореляція між самоактуалізацією та іншими факторами. Тож існує позитивна кореляція самоактуалізації з такими чинниками: поєднання альтруїзму/соціального інтересу та інтернального локус-контролю; архетипічна андрогінія; надія та оптимізм; усвідомленість, зосередженість на сьогоденні та емоційний інтелект; надання переваги контакту з природою; розуміння важливості знань та досвіду; самосприйняття, позитивні стосунки, автономія, уміння ефективно керувати своїм життям; креативні схильності – відкритість, самосприйняття,

збагачення свого життя і почуття гумору. А також була виявлена негативна кореляція зі: схильністю до нудьги, тривоги та перфекціонізму; негативним поглядом на людську природу/потенціал; релігійністю та одруженням в релігійних звичаях з невеликим досвідом духовності та інші [29].

Окрім того, Маслоу виділив вісім шляхів до самоактуалізації:

1. Досліджуйте речі сповна, яскраво, віддано. Концентруйтеся на новому досвіді повністю, дозвольте йому «поглинути» вас.

2. Життя – це безперервний процес вибору між безпекою та ризиком (на користь прогресу та росту). Робіть вибір на користь розвитку десятки разів на день.

3. Дозвольте собі проявитися. Спробуйте припинити зовнішні підказки відносно того, що вам варто відчувати, думати, казати, дайте собі можливість проговорити те, що ви відчуваєте насправді.

4. Коли відчуваєте сумніви, будьте чесні. Якщо ви заглядаєте всередину себе та є чесними із самим собою, це означає, що ви берете відповідальність. Брати відповідальність – це самоактуалізуючий аспект.

5. Прислухайтесь до своїх смаків. Будьте готові бути «непопулярним».

6. Використовуйте свій розум, працюйте над тим, щоб робити добре ті речі, які ви хочете робити, не зважаючи на те, якими незначними вони здаються.

7. Позбудьтеся ілюзій та неспражніх уявлень. Вивчіть те, до чого у вас є здібності і те, до чого немає потенційних задатків.

8. Знайдіть відповіді на питання «Хто ти?», «Що ти?», «Що тобі подобається?», «Що тобі не подобається?», «Що є для тебе добрим, а що — поганим?», «Куди ти рухаєшся?», «Яка твоя місія?». Відкривати себе для себе в цьому руслі означає розуміти свої межі, а потім, знайшовши сміливість, розширювати їх далі [25].

До цього моменту, самоактуалізація звучить дуже яскраво, привабливо, так, неначе не має недоліків. Проте, самореалізація має не

тільки переваги і певні винагороди, а й також має і матиме багато внутрішнього болю. Кожен крок вперед – це крок у невідоме і, можливо, небезпечне. Це також означає відмову від чогось звичного, хорошого, знайомого. Нерідко це означає сепарацію із присутньою ностальгією, самотництвом і жалем. Самоактуалізація передбачає відмову від легшого життя з меншим прикладанням зусиль заради більш виснажуючого та складнішого життя. Розвиток всупереч і завдяки цим втратам необхідний для відваги і сили в людині.

Щодо різниці між самоактуалізацією та самотрансценденцією. Самоактуалізація означає процес реалізації власного потенціалу та становлення найкращої версії себе. Його часто описують як найвищий рівень психологічного розвитку та пов'язують з ідеями особистісного зростання та самореалізації. З іншого боку, самотрансценденція означає акт виходу за межі самого себе та відчуття зв'язку з чимось більшим, ніж із собою. Це явище може проявлятися різними способами, наприклад через духовний або релігійний досвід, через прагнення до вищої мети чи цілі. Тож самоактуалізація полягає в тому, щоб стати найкращою версією себе, тоді як самотрансценденція означає вихід за межі себе та відчуття чогось більшого.

На практиці потреби можуть бути задоволені чи відкинуті, їх можна проігнорувати або приділяти їм забагато уваги. Межі серед рівнів потреб, встановлені Маслоу, є пористими і текучими, люди часто шукають задоволення на кількох рівнях одночасно, але варто шукати задоволення на вищих рівнях потреб тоді, коли нижчі задоволені частково або повністю. Дослідження показують, що багато факторів, такі як соціально-економічний статус, виховання в дитинстві, політичний статус, вік, генетичні фактори, привілеї, особисте ставлення та життєві обставини можуть заважати людині слідувати потребам ієрархії (Goebel & Brown, 1981; Ivtzan, Gardner, Bernard, Sekhon & Hart, 2013). В описі архетипів, що виникають з цього нового розуміння ієрархії Маслоу, ми розглянули чотири різні позиції щодо статусу конкретної потреби: 1. Потреба існує, але не визнається чи навмисно

вважається незначною. 2. Потреба надмірно підкреслена, стає джерелом нав'язливої поведінки. 3. Потреба ще не задоволена, хоча її задоволення відбувається здоровим шляхом. 4. Потреба задоволена. Особи, які переслідують задоволення вищих потреб перед задоволенням нижчих можуть робити це з відносно різних причин, включаючи вимоги до роботи, обов'язок, страх, омана, его, невігластво, бідність, обставини, ескапізм, одержимість тощо. Відносно задоволення базових потреб, переслідування самоактуалізації та самотрансценденції виділяють архетипи [27].

Звичайні індивіди. Представники не прагнуть до самотрансценденції або самореалізації, їх базові потреби не задоволені. Щодня їх зусилля спрямовані на те, щоб задовольнити основні потреби. Вони взагалі не хвилюються про проблеми за межами їх поточних фізичних та емоційних інтересів. Маслоу підрахував, що лише 1% людей по-справжньому самореалізувалися після повного задоволення своїх базових потреб, і більшість із них самоактуалізувалися ближче до кінця свого життя. На основі цього припущення, більшість людей молодого і середнього віку підпадають під цей архетип і намагаються зрозуміти, які їхні потреби та як краще задовольнити їх. Особи старше середнього віку, які все ще визначаються цим архетипом, імовірно мають психологічні розлади, поганий онтогенез та/або живуть у поганих соціально-економічних умовах. Літній індивід, який живе з кількома задоволеними потребами або взагалі без них, є відчуженим від себе й інших. Існування може навіть опуститися в повсякденну боротьбу за дефіцитні потреби, а значущий, задовольняючий контакт з іншими стає обмеженим і минулим; що ще гірше, зустрічі з іншими можуть переродитися у відкриту ворожнечу в середовищі запеклої конкуренції за обмежені ресурси [27].

Цивілізатори. Цивілізатори задовольняють свої дефіцитні потреби, але не беруть активної участі в досягненні самоактуалізації і самотрансценденції. Цивілізатор розуміє, що його або її базові потреби є задоволеними. Фізичні й емоційні потреби задоволені – особа відчуває

почуття власної значущості. Цивілізатори культивували світ, у якому можна жити безпечно, комфортно та наповнююче. Цивілізатор створює кар'єру, будує стосунки, набуває матеріальних благ, які сприяють почуттю стабільності та задоволення. Самозадоволення може завадити цивілізатору прагненню до самоактуалізації; їм може бракувати часу, необхідного для цього, або вони страждають від відсутності впливу та доступу до самоактуалізуючої активності [27].

Голодуючі художники. Голодні митці прагнуть до самореалізації, навіть якщо вони не задовольнили свої дефіцитні потреби. Крім того, вони не переслідують самотрансценденцію. Особи, які представляють цей архетип, можуть бути розчарованими і/або депресивними через відсутність задоволення їх базових потреби, які, за Маслоу, повинні бути задоволені, щоб полегшити психологічний та фізіологічний стрес. Голодуючий художник може розглядати красу як кінець себе, до якого потрібно прагнути будь-якою ціною; вони можуть шукати, створювати красу за допомогою художнього вираження і прагнути до такого починання одержимо. Голодуючий художник може вибрати свій шлях через ескапізм, безнадійність, зневагу за дійсність, погані соціально-економічні умови або помилкове відчуття сутнісної природи базових потреб. Варто зазначити, що голодуючий художник не є справді самореалізованим, але займається лише тієї діяльністю, якою займалися б справді самореалізовані особи. Голодуючий художник займається саморефлексією і зачарований цим, потенційно схильний до нарцисизму. Він ігнорує або мінімізує базові потреби існування на користь досягнення просвіти через мистецтво та філософію. Існує могутнє прагнення до естетичного досвіду і краси. Голодуючий художник часто відходить від основного суспільства та погоні за суспільними нормами – таких як кар'єра і сім'я [27].

Культурні особистості. Культурні індивіди мають не всі задоволені базові потреби та прагнуть до потреби в самореалізації, але не до потреби в самотрансценденції. Можливою причиною відмови від останнього може

бути відсутність можливостей або часу. Як сказано, вони можуть прийти до визнання, що незважаючи на існування, побудоване на основі особистого досягнення, матеріальних придбань і підвищеного соціального статусу, існують інші потреби, які залишаються нереалізованими. Культурні особи – щасливі, освічені, мудрі і наповнені. Вони знаходять баланс між своїм внутрішнім життям і зовнішнім світом. Вони розуміють важливість виходу за межі життєвих егоїстичних задоволень і відчуття чудес знання та Всесвіту загалом. Вони прагнуть зрозуміти себе внутрішньо й усвідомити свою істинну пристрасть і потенціал. Культурні особистості звертаються до людської культури за наповненням; за словами Метью Арнольда, «людина занурюється у величну історію людства, щоб знайти розраду і вихід за межі себе. Через вивчення і саморефлексію цивілізована особистість розвивається в культурну особистість, яка розуміє всю складність людських справ і більше не розглядає себе як їх центр. Через культурне усвідомлення – глибоке знайомство з історією, наукою, філософією та мистецтвом – особистість стає дедалі більше усвідомлена щодо нескінченної боротьби людей. Тоді як особисті досягнення в попереднього етапу залишаються і може навіть розширюються, культурний індивід додатково стає усвідомленим і чутливим до проблем і парадоксів буття» [27].

Фанатики. Фанатики зосереджуються на самотрансценденції без задоволення своїх основних потреб і потреб самоактуалізації. Ці особи можуть бути розчаровані та/або пригнічені через їх незадоволені нижчі потреби. Знову ж таки, фанатик по-справжньому не самореалізувався, але бере участь у діяльності, що проявляється як самотрансценденція. Причини такої поведінки можуть бути моральна або духовна кар'єра, ескапізм, сильні маячні переконання, одержимості тощо. Ці особи можуть бути потенційно шкідливі для суспільства, оскільки вони намагаються бути моральними і здійснювати соціальні зміни без внутрішнього просвітлення і наповнення. Їх моральні й утилітарні наміри та дії можуть завдати більше шкоди, ніж користі через їх невігластво і невдоволення життям. Наприклад, політик,

який є фанатиком, має можливість приймати рішення, які можуть негативно вплинути на життя своїх виборців. Без основи у вигляді багатогранної культурної обізнаності, фанатик сприймає світ вузько і може нав'язувати свою мораль без огляду на потреби інших [27].

Політики. У політиків свої основні потреби задоволені, і вони зосереджені на самотрансценденції, водночас не переслідуючи їхню самоактуалізацію. Ці люди відчують потребу покращити суспільство, при цьому прагнучи власного самозвеличення. Політик, у пейоративному значенні, – найбільш слизький із архетипів. Політику бракує широкого розуміння життя і людства, яке тільки глибоке знайомство з культурою може принести. Бажання «змінити світ» в особистості сильніше, ніж потреба зрозуміти світ. Політик думає, що знає, що людство потребує, але його бачення спотворене і неінформоване, він загрожує повести людство в неправильному напрямку. Можливі причини такої поведінки можуть бути прагнення сприяти справі, що веде до сліпих амбіцій і брак часу для самоаналізу та здобутку глибокого пізнання світу [27].

Містики. Містики прагнуть самотрансценденції і потреби до самоактуалізації без задоволення їх дефіцитних потреб. Ці особи є просвітленими, вони здатні робити корисні, моральні рішення. Однак вони можуть бути розчарованим і/або депресивним через їхні дефіцитні потреби, які не задовольняються. Містик бачить його власну індивідуальність як творіння его та шкідливий продукт життя у фальшивому суспільстві. Правда криється за кадром, і містик живе в самореалізованій ізоляції і самотньому блаженстві. Він не занурюється в абсурд життя, він залишається єдиним цілим зі Всесвітом, із моральним устроєм ідеального світу. Зменшення уваги до потреб «існування» призводить до зосередження на своїй самоактуалізації, але він це робить не на твердій основі, яку має цивілізатор. Можливі причини поведінки цього архетипу можуть бути психологічні розлади, боязнь соціальної взаємодії, погані соціально-економічні умови,

ескапізм, емоційні розлади тощо [27].

Мудреці. Мудреці задовольняють свої базові потреби, активно прагнуть до самоактуалізації та самотрансценденції. Ці особи щасливі, задоволені, наповнені, обізнані та мудрі. Маслоу стверджував, що кожна людина повинна прагнути стати мудрецем (Maslow, 1972). Згідно з традицією Платонівського царя-філософа, ідеальні мудреці володіють глибокою культурною обізнаністю. Мудрець повинен бачити, що його таланти та здібності якнайкраще застосовуються для вдосконалення суспільства і людства, ніж заради самопрославлення. У кінці вбачається, що самотрансцендентний Мудрець керуватиме усіма звичайними особами з-поміж інших архетипів до повного вираження людяності в загальній боротьбі за досягнення справедливості та моральності світу [27].

Процес самовдосконалення за Віктором Франклом

Віктор Франкл – це видатний психолог, засновник Третьої віденської школи психотерапії. Він вважав, що людина не повинна запитувати, у чому смисл її життя, радше вона має усвідомити, що вона і є тим, до кого звернене це запитання [12].

Віктор Франкл визначав два види життєвих смислів: конструктивні та деструктивні. Останні спрямовують життя людини на замкнутість і закритість, а конструктивні передбачають трансцендентність – спрямованість назовні, у світ, на інших людей. Якщо метою є пошук щастя, любовних технік, задоволення як такого, то людина позбавляється спонтанності, безпосередності, щирості й, у кінцевому рахунку, це призводить до емоційних страждань [14].

На думку В. Франкла, перетворення самоактуалізації на кінцеве призначення людини – це негативне явище, адже виникне протиріччя із самотрансценденцією людини. Самовдосконалення і самоактуалізація є побічними цілями самотрансценденції, як виходу за межі самого себе. Водночас із цим, психотерапевт визначає самореалізацію деструктивною,

якщо увага індивіда більше прикута до іміджу «Я» [14].

Тож характерними рисами особистості, що самоактуалізується, за В. Франклом є: вільний вибір свого курсу дій, незалежність від зовнішніх сил, взяття відповідальності за своє життя і визначення власної долі; така людина знайшла відповідний для себе життєвий сенс, свідомо контролює події, що з нею відбуваються; здатна виявляти цінності, що стосуються творчості, переживань та ставлення; здолала занепокоєння про себе та в собі [2. С. 17].

Неможливість знайти вищезазначений сенс, за Віктором Франклом, призводить до екзистенційного вакууму: туги, апатії, спустошеності і втрати інтересу до життя. Він вбачає знаходження людиною сенсу життя через творчість або через зустріч з людиною, яку можна полюбити. Розглядаючи феномен «задоволеності життям», психотерапевт вбачає побічний продукт, який з'являється автоматично як результат смислової діяльності [15. С. 30].

Самоздійснення в психології та Шарлота Бюллер

Самоздійснення, за Ш. Бюллер, є близьким за змістом до самоактуалізації. Згідно з її працями, самоздійснення – це підсумок життєвого шляху, коли «цінності та цілі, до яких прагнула людина, усвідомлено чи неусвідомлено, отримали адекватну реалізацію» [7. С. 95].

На думку Ш. Бюллер, самість – це цілеспрямованість усієї особистості, сповненість її кращих потенціалів, реалізація екзистенції людини. Це є духовне утворення, яке закладене в людині від народження, упродовж життя може лише змінюватися форма його прояву. Вроджене прагнення до здійснення себе, всебічної самореалізації, самовиконання досягається відносно самоздійснення в різних сферах життєдіяльності: у спілкуванні, професійній діяльності, у самопожертві заради реалізації власних переконань тощо [7. С. 95].

Від поставлених перед собою автентичних цілей якраз залежить повнота самоздійснення. Цю здатність Ш. Бюллер називає самовизначенням особистості. Вона пов'язує його з розвитком інтелекту, оскільки останнє впливає на розуміння власного потенціалу. Тож, що зрозумілішим для

людини є її покликання, то чіткішим є її самовизначення і ймовірнішим самоздійснення [7. С. 95].

Ця ідея пов'язана зі стародавнім поняттям Аристотеля «ентелехії», а також з більш новим поняттям «преформізму», яке має аналогічний смисл. Воно виражає вихідне існування життєвої мети в організмі [7. С. 96].

Самоздійснення передбачає чіткі цілі в житті особистості, творчість, творення. Самовиповненість, у свою чергу, залежить від самовизначення й усвідомлення власного покликання.

Ш. Бюллер розглядає 5 головних фаз життєвих циклу людини відносно формування і досягнення нею цілей. У книзі «Курс людського життя» (1968 р.) вона намагається показати специфіку життєвого шляху людини, що не зводиться до особливостей вікових періодів [7. С. 96].

Перша фаза, згідно з Ш. Бюллер, включає віковий період до 15 років. Він характеризується відсутністю будь-яких цілей. Тут відбувається розвиток фізичної та розумової сфери, дитина живе теперішнім, має слабкі уявлення про майбутнє [7. С. 97].

Друге фаза – вік від 15 до 20 років (рання юність, юність). Тут відбувається усвідомлення власних здібностей, потреб, інтересів. Відбуваються спроби пошуку себе. У цей період людина виношує великі плани, пов'язані з вибором професії, партнера, смислу власного життя [7. С. 97].

Третя фаза включає період від 25 до 40-45 років (це зрілість аж до її розквіту). Характеризується постановкою чітких цілей. Це дозволяє виявити своє покликання, досягти стабільності і в професійному плані, і в особистому житті. Відбувається прийняття рішень, пов'язаних зі створенням сім'ї та народженням дітей. Цей період, згідно з Ш. Бюллер, є найбагатшим, переживається як апогей життя. Самовизначення особистості відбувається на основі її реальних досягнень. До 40 років стабілізується самооцінка особистості, поглиблюється професійний аналіз пройденого шляху та

розуміння реальних можливостей здійснення подальшого поступу [7. С. 97].

Четверта фаза – віковий період від 45 до 65 років. Тут відбувається підбивання підсумків своєї попередньої діяльності та звершень. Людина завершує професійну діяльність. У результаті біологічної інволюції та скорочення часової перспективи настає душевна криза. Виявляється самотність та схильність до ностальгії і спогадів. Кардинально нові цілі на життя не висуваються [7. С. 97].

У п'яту фазу входить віковий період від 65 до 70 років, це похилий вік. Тут уже відсутня професійна діяльність. У цей період більша частина людей припиняє переслідувати цілі, що були поставлені в юності. Цей період характеризується зосередженням своєї енергії на відпочинку, подорожах, або ж приємному проведенні часу, проводжаючи останні життєві роки. Під час цієї фази деякі люди відчують, що вони досягли поставлених перед собою завдань, інші ж мають протилежні відчуття щодо недосягнутих цілей, розчарування. Передчуття наближення життя до кінця викликає тривогу та бажання спокою [7. С. 98].

На думку дослідниці, вік 16-20 років варто розглядати поза життєвим шляхом людини, тому що створення передумов для самовизначення відбувається саме в цей час. Аналогічно і з віком після 70 років, адже в цей час існування стає практично безперспективним, а самовизначення завершується [7. С. 100].

1.3. Чинники самореалізації особистості в сучасному світі

Риси самоактуалізованої особистості в середині минулого століття мало чим відрізняються від самоактуалізованої особистості сучасності. Змінилися лише обставини, у контексті яких реалізується особистість.

Це підтвердив Скотт Баррі Кауфман, сучасний американський вчений у галузі когнітивної психології, автор науково-популярних книг та подкастів. Вивчаючи роботи Маслоу, він дійшов висновку, що характеристики

самоактуалізованих людей сьогодні навіть більш актуальні, ніж коли вони були вперше запропоновані близько 80 років тому. Зрозуміло, що Маслоу не розглядав самоактуалізованих людей як егоїстів чи чистих індивідуалістів. Натомість Маслоу дедалі більше переконувався, що самоактуалізація – це здорова самореалізація на шляху до самовдосконалення.

Ми живемо в епоху зростаючого поділу, напруженості, егоїстичних турбот й індивідуалістичних прагнень до влади. Автор вказує на те, що концепція самореалізації Маслоу та бачення людства, які були поширені серед гуманістичних психологів у 1960-х і 1970-х роках, втрачені в цьому поколінні.

Щоб відновити ці фундаментальні ідеї та інтегрувати їх у сучасну теорію і дослідження благополуччя та особистості, Скотт Кауфман спирається на характеристики особистості, що самоактуалізується, визначені А. Маслоу. Він перераховує десять з них, які особливо актуальні в сучасному контексті: а) постійна вдячність (наприклад, «Я можу щиро і наївно цінувати основні блага життя, з радістю, подивом і навіть екстазом, незалежно від того, наскільки ці переживання можуть бути нерелевантними для інших, так часто, як тільки можу»); б) прийняття («Я приймаю все, що відбувається зі мною, усі примхи та бажання без сорому та вибачень»); в) автентичність («Я здатний зберігати свою гідність і цілісність навіть в обставинах і середовищі, які суперечать цьому»); г) самоконтроль («Я схильний приймати неминучі життєві злети і падіння з прийняттям і незворушністю, які у мене є»); д) цілеспрямованість («Я відчуваю велику відповідальність й обов'язок виконувати певні місії у своєму житті»); е) ефективне усвідомлення дійсності («Я завжди намагаюся наблизитися до істини про людей і природу»); є) гуманізм («Я щиро хочу допомогти людству»); ж) пікові переживання («У мене часто трапляються випадки, коли я відчуваю, що для мене й інших відкриваються нові горизонти та можливості»); з) високі моральні цінності («У середині себе я відразу розумію, якщо я зробив щось не так, згідно з моїми моральними переконаннями»); 3) творчий дух («У мене є творчий дух, який я застосовую до всього, з чим я маю справу») [29].

Скотта Кауфмана найбільше цікавив загальний елемент самоактуалізації.

Будь-яка одна характеристика сама по собі не обов'язково вказує на самоактуалізовану особистість.

Гуманістичні психологи 50-х і 60-х років, такі як Альфред Адлер, Шарлотта Бюлер, Віктор Франкл, Еріх Фромм, Карен Хорні, Сідні Жулар, Ролло Мей і Карл Роджерс, не зосереджувалися на щасті чи досягненнях (що є основною темою сучасної психології та книг з самодопомоги). Натомість їх цікавили детермінанти здоров'я та зростання. Скотт Кауфман виявив загальну закономірність, яка свідчить про те, що риси самоактуалізації ведуть до оптимального здоров'я і зростання [29].

Загалом, самоактуалізація була пов'язана з вищим рівнем стабільності та здатністю захищати свої найвищі цілі від відволікаючих імпульсів і думок. Як і передбачав Маслоу, люди з вищими показниками самоактуалізації більше мотивовані зростанням, дослідженнями та людською любов'ю, ніж задоволенням нестачі базових потреб. Крім того, показники самоактуалізації були пов'язані з кількома показниками благополуччя, включаючи більшу задоволеність життям, допитливість, самосвідомість, позитивні стосунки, досягнення в навколишньому середовищі, особистісний ріст, автономію і життєву мету. Самоактуалізація також була пов'язана з роботою і творчістю, що свідчить про те, що самоактуалізація не тільки призведе до більшої задоволеності роботою і досягнень, але й до більшого визнання таланту, навичок і творчості в широкому діапазоні сфер, від мистецтва й науки до бізнесу та спорту. Цікаво, що, як і передбачав Маслоу, між самоактуалізацією та гумором (він розглядав гумор як одну із визначальних характеристик самоактуалізації) існує значна кореляція [29].

Однак, на думку Скотта Кауфмана, у Маслоу була одна суттєва помилка. Він вважав, що самоактуалізація є надзвичайно рідкісним явищем серед населення, і стверджував, що вона практично недосяжна для молодих людей. Показники самоактуалізації підпорядковуються нормальному розподілу, схожому на IQ чи зріст. Крім того, самоактуалізація не корелювала з віком, освітою, расою, етнічною приналежністю, університетськими оцінками або

доходами в дитинстві, і не було ніяких гендерних відмінностей у самоактуалізації. Хоча, безумовно, існують бар'єри на шляху до самореалізації, і певне середовище допомагає виявити найкращі (або найгірші) риси в нас. Проте, не було знайдено доказів того, що характеристики самореалізації обмежені певними групами людей.

Тож як можна наблизитися до самореалізації? Ось кілька порад:

1. Розвивайте відкритість досвіду. Коли ми мислимо чорно-білими категоріями, ми втрачаємо можливості вчитися, розвиватися та переживати речі, які б надали більше сенсу нашому життю. Саме тому самореалізація вимагає відкритості до альтернативної інформації та перспектив. Тому, якщо ви прагнете до самореалізації, намагайтеся бути більш відкритими до досвіду.

2. Подумайте про свої цінності. Якщо ви хочете досягти самореалізації і бути найкращою версією себе, важливо спочатку визначити свої цінності. Якщо ви прагнете досягти цілей, які суперечать вашим цінностям і моралі, ви можете відчувати себе нереалізованим і нещасним.

3. Виходьте за рамки потреб любові та поваги. Коли ми думаємо про самореалізацію, багато хто з нас насправді має на увазі потребу в повазі. Можливо, ми шукаємо любові, приналежності або кар'єрного успіху. Це не так вже й погано. Насправді, згідно з Маслоу, ми повинні задовольнити ці потреби, перш ніж зможемо перейти до самоактуалізації. Якщо ми відчуваємо, що нас люблять і поважають, нам буде легше звернутися до саморозвитку і безкорисливих прагнень.

4. Живіть автентично. У кожного з нас є цілі та мрії, яких ми хочемо досягти. Досліджуючи, чого ми насправді хочемо, ми можемо відчувати себе задоволеними, переслідуючи конкретні цілі [26; 29].

Отже, самоактуалізація – це найвищий досвід, до якого прагнуть багато людей. Однак її також слід розглядати як справу всього життя. Це зростання і віддача. Залежно від власних зусиль, людина має можливість випробувати все, що може запропонувати самореалізація.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ СИСТЕМИ ЦІННОСТЕЙ І РІВНЯ САМОАКТУАЛІЗАЦІЇ

2.1. Опис методик, використаних у дослідженні

У ході написання бакалаврської роботи та з метою перевірки висунутої нами гіпотези ми сформували комплекс діагностичних методик, які були використані в емпіричному дослідженні. Обрані методики є надійними та валідними, а також відповідають поставленим завданням, меті та гіпотезі роботи.

Вибіркою в нашому дослідженні стали студенти першого і четвертого курсів закладів вищої освіти різних спеціальностей денної форми навчання, а також одинадятикласники. Вибірка становить 31 людину, серед яких переважно жінки.

У дослідженні використовувався комплекс таких діагностичних методик:

- методика «Рівень співвідношення «цінності» і «доступності» в різних життєвих сферах» О. Фанталової;
- методика «Ціннісні орієнтації». Автор – М. Рокіч;
- самоактуалізаційний тест – САТ. Створений Е. Шостромом, адаптований – Л. Я. Гозлином, Ю. Є. Альшиною, М. В. Загікою і М. В. Кроз.

Кількісний аналіз результатів проводився методами математичної статистики: кореляційний аналіз за Ч. Пірсоном, описова статистика: відсотки, середні.

Опишемо використані нами у дослідженні методики.

Методика «Рівень співвідношення «цінності» і «доступності» в різних життєвих сферах» О. Фанталової

Звертаючись до переліку термінальних цінностей із тесту М. Рокіча, О. Фанталова створила методику «Рівень співвідношення «цінності» і «доступності» в різних життєвих сферах». Вона зробила можливим діагностування внутрішнього ціннісного конфлікту відносно реалізації

значущих цінностей (розпізнавання внутрішніх конфліктів між бажаним і доступним). Методика спрямована на визначення значущості й доступності таких складових, як «активне життя», «здоров'я», «цікава робота», «краса природи та мистецтва», «любов», «матеріальна стабільність», «друзі», «впевненість у собі», «пізнання», «свобода», «сім'я», «творчість» та доступності їх реалізації. У висновку діагностики встановлюється перевага ціннісного «внутрішнього вакууму», «внутрішнього конфлікту» чи «нейтральної зони» (норми).

На реєстраційному бланку є дві матриці. У них записані пари цифр так, щоб були використані всі можливі їх комбінації. Кожній цифрі відповідає поняття-цінність, що стоїть під цим номером у списку:

1. Активне, діяльне життя;
2. Здоров'я (фізичне і психічне);
3. Цікава робота;
4. Краса природи і мистецтва;
5. Любов (духовна і фізична близькість з коханою людиною);
6. Матеріально забезпечене життя (відсутність матеріальних труднощів);
7. Наявність хороших і вірних друзів;
8. Впевненість у собі (свобода від внутрішніх протиріч, сумнівів);
9. Пізнання (можливість розширення своєї освіти, кругозору, загальної культури, а також інтелектуальний розвиток);
10. Свобода як незалежність у вчинках і діях;
11. Щасливе сімейне життя;
12. Творчість (можливість творчої діяльності).

Заповнення починається з матриці № 1. Порівняння в першій матриці відбувається на основі того, що представлені в цьому списку цінності мають для досліджуваного різну значущість і різну міру привабливості. Із двох цінностей він повинен обрати ту, яка йому здається більш привабливою в цій парі. Пропускати пари не можна й обирати потрібно лише одну цінність. По завершенню першої матриці, слід переходити до другої матриці. У ній

порівняння відбувається на основі більшої доступності в житті відносно інших цінностей. Досліджуваний вибирає з пари ту цінність, яку йому легше досягнути.

Оцінювання дослідником результатів відбувається наступним чином:

1. Потрібно порахувати, скільки разів кожне поняття переважало за «цінністю» (Ц).
2. Порахувати, скільки разів кожне поняття переважало «доступністю» (Д).
3. Заключний підрахунок інтегрального показника методики, що дорівнює сумі розбіжностей за модулем для всіх 12 понять: Ц – Д. Що більшою є сума розходжень між Ц і Д, то більш вираженим є внутрішній конфлікт у досліджуваного через нереалізованість життєвих цінностей.

Методика «Ціннісні орієнтації» М. Рокіча

Змістовні напрями спрямованості особистості визначають систему ціннісних орієнтацій, що складають основу її ставлення до навколишнього світу, до інших людей і до самої себе, основу її світогляду, сутність її мотивації життєдіяльності та основу її поглядів на життя, або «філософії життя». На сьогодні найбільш поширеною є методика М. Рокіча, яка використовується для вивчення ціннісних орієнтацій. Вона заснована на прямому ранжуванні списків цінностей.

М. Рокіч виділяє два класи цінностей:

термінальні – «кінцевий очікуваний стан існування»;

інструментальні – «концепції бажаного модусу поведінки».

Цей розподіл співвідноситься з класичним розподілом на цінності-цілі та цінності-засоби.

Методика термінальних цінностей заснована на теоретичних положеннях М. Рокіча про структуру людських цінностей. Методика дозволяє оцінити загальне вираження кожної з вісімнадцяти термінальних цінностей (власний престиж, високе матеріальне становище, креативність, активні соціальні контакти, розвиток себе, досягнення, духовне задоволення, зберігання власної індивідуальності), оскільки існує їхнє представлення в певних сферах життя

людини (сфера професійного життя, сфера навчання й освіти, сфера сімейного життя, задоволень).

Респондентові надають два списки із переліком, що вміщує по 18 цінностей у кожному: або на аркушах паперу в алфавітному порядку, або на картках. У списках він присвоює кожній цінності ранговий номер, а картки розкладає у порядку значимості. Спершу пред'являється набір термінальних (список А), потім – інструментальних цінностей (список Б).

Переваги даної методики:

- її легко проводити, не потребує спеціальної підготовки для оцінювання;
- має високу «очевидну валідність» – тобто здається доречною і зрозумілою для респондента;
- результати можна порівнювати з загальними статистичними даними.

Обробка й аналіз результатів. Під час аналізу ієрархії цінностей, варто звернути увагу на їхнє упорядкування в логічні блоки. Наприклад, можна виділити «конкретні» й «абстрактні» цінності, а також цінності, що стосуються професійної самореалізації та особистого життя. Інструментальні цінності можуть групуватись за такими категоріями, як етичні, цінності справи і цінності спілкування, альтруїстичні цінності, цінності самоствердження, прийняття інших, а також індивідуалістичні та конформістські і т.д.

Психологу варто зрозуміти індивідуальну закономірність. У разі, якщо не вдається з'ясувати жодної закономірності, можна зробити припущення про несформованість у респондента системи цінностей, або про наявність нещирих відповідей.

Самоактуалізаційний тест (САТ)

Тест на самоактуалізацію оцінює особистісний потенціал, в основі якого покладені ідеї самоактуалізації А. Маслоу й інших теоретиків екзистенційно-гуманістичного напрямку в психології.

Результати методики підраховуються відповідно до ключа і містить чотирнадцять шкал: «Орієнтація в часі», «Підтримка», «Ціннісна орієнтація»,

«Гнучкість поведінки», «Сензитивність», «Спонтанність», «Самоповага», «Самоприйняття», «Уявлення про природу людини», «Синергія», «Прийняття агресії», «Контактність», «Пізнавальні потреби», «Креативність».

Шкала «Орієнтація в часі» відповідає за відчуття людиною єдності минулого, теперішнього і сьогодення. Результати за цією шкалою також можуть свідчити про те, що людина не відкладає життя на майбутнє, не відчуває провини через своє минуле та має адекватні цілі й надії на сьогодення, що притаманне для людини, яка самоактуалізується.

«Підтримка» визначає спрямованість особистості на себе чи на інших. Тут мається на увазі, що людина або керується власною мотивацією і принципами, спираючись на свою внутрішню підтримку, або шукає її в інших, керуючись їх переконаннями, установками і думками.

Шкала «Ціннісна орієнтація» вказує, наскільки людина керується цінностями, що притаманні особистостям, які самоактуалізуються.

«Гнучкість поведінки» – це про те, наскільки в різних життєвих обставинах людина використовує гнучкість стандартних патернів.

У цій методиці під «Сензитивністю» мається на увазі усвідомлення людиною своїх почуттів, переживань, потреб.

Шкала «Спонтанність» визначає здатність особистості виражати свої почуття, бути невимушеним і чесним у своїх проявах (бути самим собою).

«Самоповага» – це про об'єктивну оцінку своїх вчинків, властивість поважати та цінувати себе.

Шкала «Самосприйняття» відповідає за адекватне сприйняття себе цілісно: разом із перевагами та недоліками.

«Уявлення про природу людини» вказує на розуміння людської природи, існування добра і зла, емпатії та черствості, безкорисливості й користолюбства, різниці між жіночністю та мужністю.

«Синергія» вимірює здатність до цілісного сприйняття світу, уміння знаходити й встановлювати причинно-наслідкові зв'язки різних подій і явищ. Ця і попередня шкала є близькими за своїм значенням.

Шкала «Прийняття агресії» оцінює здатність приймати агресію як частину людської природи, ресурс енергії, який можна спрямувати в правильне русло, контролювати і навчитися користуватися її перевагами.

«Контактність» відповідає за встановлення людиною позитивних стосунків з оточенням. Особистість, яка самоактуалізується, займає чільне місце в житті своїх друзів і близьких, адже вміє будувати глибокі стосунки, легко і швидко вступаючи в контакт.

«Пізнавальні потреби» вимірює прагнення людини до набуття нових знань, особливо про навколишній світ.

«Креативність» визначає творчу спрямованість особистості.

2.2 Аналіз результатів дослідження

У цій частині дослідження зроблений аналіз отриманих результатів з метою перевірки гіпотези та виконання завдань бакалаврської роботи.

На першому етапі дослідження була використана методика О. Фанталової «Рівень співвідношення «цінності» і «доступності» в різних життєвих сферах», яка призначена для визначення системи цінностей респондентів і того, наскільки привабливість кожної цінності відповідає її доступності.

Досліджувані отримали таку інструкцію: «Перед вами на спеціальному бланку запропоновано 12 понять, які означають різні життєві цінності. Вам потрібно провести попарне порівняння зазначених понять на спеціальних матрицях реєстраційного бланку. У першій матриці порівняння потрібно робити на основі того, наскільки та чи інша цінність є привабливою і значущою для вас, а в другій матриці – за її доступністю.

Ви вибираєте із двох цінностей ту, яка здається вам у цій парі важливішою. Обвести можна тільки одну цифру з пари. Пропускати пари не можна. По закінченню заповнення матриці 1, переходьте до матриці 2. У ній порівняння понять відбувається на основі того, що деякі з представлених цінностей є для вас більш доступними, аніж інші. Ви вибираєте з пари ту цінність, яку вам легше

досягнути».

Після цього отримані результати оброблялися згідно ключа до методики і робився висновок про перевагу ціннісного «внутрішнього вакууму», «внутрішнього конфлікту» чи наявність «нейтральної зони», тобто норми.

Отримані за цією методикою результати по матриці 1, по матриці 2 і їх середні значення занесені до таблиць 2.1., 2.2. і 2.3. відповідно.

Таблиця 2.1.

**Результати методики «Рівень співвідношення «цінності» і
«доступності» в різних життєвих сферах» О. Фанталової. Цінність**

№	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	№	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	9	8	2	5	1	4	10	8	8	3	0	6	17	4	11	2	2	1	2	7	7	10	6	4	9
2	7	5	2	7	1	3	11	8	7	3	0	10	18	8	11	9	5	2	4	0	6	9	2	2	8
3	5	8	0	3	10	2	9	3	6	2	10	7	19	3	6	7	5	5	6	7	4	6	5	7	3
4	5	2	1	7	10	3	9	4	8	7	0	8	20	10	5	6	6	1	11	3	2	9	4	5	3
5	9	4	3	2	11	2	9	6	7	2	4	7	21	6	4	3	2	6	9	3	10	6	5	6	4
6	9	5	11	1	4	1	4	5	5	10	3	8	22	7	10	3	1	2	5	11	3	5	2	8	9
7	8	3	5	7	2	0	11	6	8	5	0	7	23	6	6	2	7	0	2	4	2	11	8	10	7
8	5	9	4	2	1	7	11	7	10	4	0	5	24	8	9	5	4	3	4	5	8	6	6	2	6
9	9	11	4	6	0	5	10	5	2	1	5	8	25	5	10	2	4	6	5	11	7	3	8	3	2
10	9	8	1	5	5	7	11	7	2	8	0	3	26	5	10	3	2	11	5	5	7	3	5	8	2
11	8	3	5	5	0	5	9	7	3	8	11	2	27	6	8	3	8	1	4	2	7	6	10	1	9
12	3	10	5	6	0	3	2	2	9	8	8	6	28	9	5	4	10	2	0	10	6	6	4	1	8
13	7	9	0	1	6	6	7	5	4	8	8	2	29	4	4	2	11	8	3	6	0	6	7	4	10
14	11	10	1	1	6	8	9	6	4	4	5	1	20	3	4	7	1	11	8	6	9	3	4	10	0
15	4	7	1	4	2	5	6	11	10	8	2	5	31	6	9	4	7	10	2	3	3	9	6	3	0
16	10	3	1	4	8	8	11	6	2	8	6	0													

Примітка. 1, 2, 3, ... 12 вгорі таблиці – це перелік цінностей (1. Активне, діяльне життя; 2. Здоров'я (фізичне і психічне); 3. Цікава робота; 4. Краса природи і мистецтва; 5. Любов (духовна і фізична близькість з коханою людиною); 6. Матеріально забезпечене життя (відсутність матеріальних труднощів); 7. Наявність хороших і вірних друзів; 8. Впевненість у собі (свобода від внутрішніх протиріч, сумнівів); 9. Пізнання (можливість розширення своєї освіти, кругозору, загальної культури, а також інтелектуальний розвиток); 10. Свобода як незалежність у вчинках і діях; 11. Щасливе сімейне життя; 12. Творчість (можливість творчої діяльності)).

Таблиця 2.2

**Результати методики «Рівень співвідношення «цінності» і
«доступності» в різних життєвих сферах» О. Фанталової. Доступність**

№	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	№	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	9	8	2	5	1	4	10	8	8	3	0	6	17	4	11	2	2	1	2	7	7	10	6	4	9
2	7	5	2	7	1	3	11	8	7	3	0	10	18	8	11	9	5	2	4	0	6	9	2	2	8
3	5	8	0	3	10	2	9	3	6	2	10	7	19	3	6	7	5	5	6	7	4	6	5	7	3
4	5	2	1	7	10	3	9	4	8	7	0	8	20	10	5	6	6	1	11	3	2	9	4	5	3
5	9	4	3	2	11	2	9	6	7	2	4	7	21	6	4	3	2	6	9	3	10	6	5	6	4
6	9	5	11	1	4	1	4	5	5	10	3	8	22	7	10	3	1	2	5	11	3	5	2	8	9
7	8	3	5	7	2	0	11	6	8	5	0	7	23	6	6	2	7	0	2	4	2	11	8	10	7
8	5	9	4	2	1	7	11	7	10	4	0	5	24	8	9	5	4	3	4	5	8	6	6	2	6
9	9	11	4	6	0	5	10	5	2	1	5	8	25	5	10	2	4	6	5	11	7	3	8	3	2
10	9	8	1	5	5	7	11	7	2	8	0	3	26	5	10	3	2	11	5	5	7	3	5	8	2
11	8	3	5	5	0	5	9	7	3	8	11	2	27	6	8	3	8	1	4	2	7	6	10	1	9
12	3	10	5	6	0	3	2	2	9	8	8	6	28	9	5	4	10	2	0	10	6	6	4	1	8
13	7	9	0	1	6	6	7	5	4	8	8	2	29	4	4	2	11	8	3	6	0	6	7	4	10
14	11	10	1	1	6	8	9	6	4	4	5	1	30	3	4	7	1	11	8	6	9	3	4	10	0
15	4	7	1	4	2	5	6	11	10	8	2	5	31	6	9	4	7	10	2	3	3	9	6	3	0
16	10	3	1	4	8	8	11	6	2	8	6	0													

Примітка. 1, 2, 3, ...12 вгорі таблиці – це перелік цінностей (1. Активне, діяльне життя; 2. Здоров'я (фізичне і психічне); 3. Цікава робота; 4. Краса природи і мистецтва; 5. Любов (духовна і фізична близькість з коханою людиною); 6. Матеріально забезпечене життя (відсутність матеріальних труднощів); 7. Наявність хороших і вірних друзів; 8. Впевненість у собі (свобода від внутрішніх протиріч, сумнівів); 9. Пізнання (можливість розширення своєї освіти, кругозору, загальної культури, а також інтелектуальний розвиток); 10. Свобода як незалежність у вчинках і діях; 11. Щасливе сімейне життя; 12. Творчість (можливість творчої діяльності)).

Таблиця 2.3.

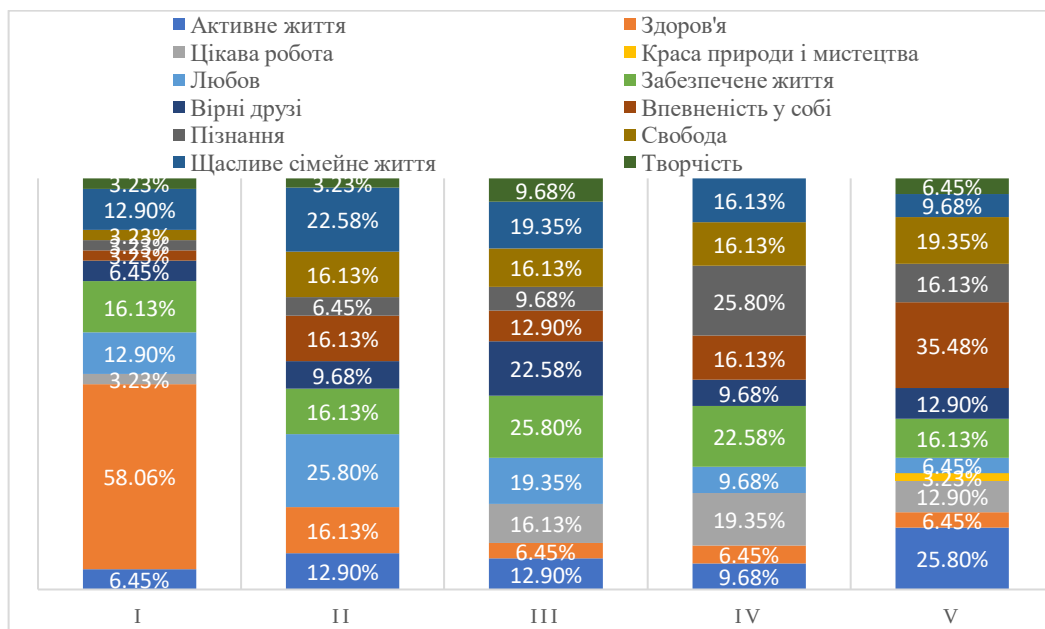
Середні значення

№	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Матриця 1	5,32	8,95	4,42	1,1	6,74	7,32	5,42	6,16	4,81	5,68	6,81	2,55
Матриця 2	6,7	7	3,48	4,55	4,39	4,48	7,16	5,71	6,23	5,52	4,39	5,32

Примітка. 1, 2, 3, ...12 вгорі таблиці – це перелік цінностей (1. Активне, діяльне життя; 2. Здоров'я (фізичне і психічне); 3. Цікава робота; 4. Краса природи і мистецтва; 5. Любов (духовна і фізична близькість з коханою людиною); 6. Матеріально забезпечене життя (відсутність матеріальних труднощів); 7. Наявність хороших і вірних друзів; 8. Впевненість у собі (свобода від внутрішніх протиріч, сумнівів); 9. Пізнання (можливість розширення своєї освіти, кругозору, загальної культури, а також інтелектуальний розвиток); 10. Свобода як незалежність у вчинках і діях; 11. Щасливе сімейне життя; 12. Творчість (можливість творчої діяльності)).

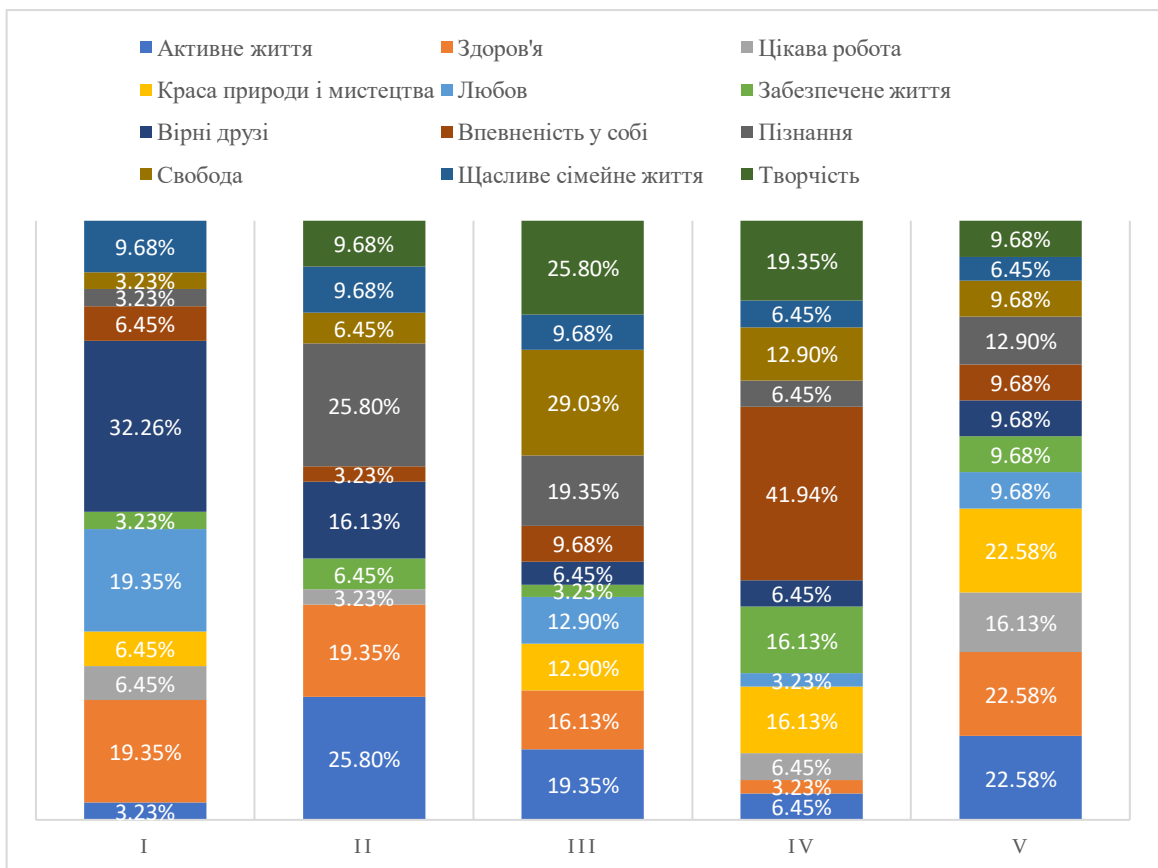
Початковий поверховий аналіз цих таблиць свідчить, що в п'ятірку найбільш значимих цінностей увійшли цінності під номером 2, 5, 6, 8 і 11 («Здоров'я (фізичне і психічне)», «Матеріально забезпечене життя (відсутність матеріальних труднощів)», «Любов (духовна і фізична близькість з коханою людиною)», «Впевненість у собі (свобода від внутрішніх протиріч, сумнівів)» і «Щасливе сімейне життя»). Щодо доступності цінностей спостерігається наступний рейтинг: перше місце – «Наявність хороших і вірних друзів», друге – «Здоров'я (фізичне і психічне)», третє місце – «Активне, діяльне життя», четверте – «Пізнання (можливість розширення своєї освіти, кругозору, загальної культури, а також інтелектуальний розвиток)», п'яте – «Впевненість у собі (свобода від внутрішніх протиріч, сумнівів)». Судячи з цього, можна сказати, що існує певна невідповідність бажаного до доступного.

Визначивши ранги цінностей у кожного з досліджуваних, ми встановили, з якою частотою, які цінності опиняються на перших п'яти місцях рейтингу в матриці 1 та матриці 2 за бажаністю та доступністю відповідно. Результати за цією методикою занесені до діаграм нижче (Рис 2.1. і Рис 2.2.).



Примітка. I, II, III, IV, V означають рейтингові місця.

Рис. 2.1. Найбільш бажані цінності



Примітка. I, II, III, IV, V означають рейтингові місця.

Рис. 2.2. Найбільш доступні цінності

Щодо «внутрішнього вакууму», «внутрішнього конфлікту» і «нейтральної зони»: у більшості респондентів спостерігається не відповідність бажаного до дійсного по двох цінностях: «Цікава робота» і «Щасливе сімейне життя». Такий результат у вигляді внутрішнього конфлікту є досить логічним й очікуваним, адже наші респонденти – це молодь від 16 до 21 року, для яких цікава робота і щасливе сімейне життя є бажаними, однак не легко доступними в силу віку. Внутрішній вакуум найчастіше спостерігався теж відносно конкретних цінностей, а саме: «Краса природи і мистецтва» та «Творчість (можливість творчої діяльності)». Як було виявлено, для переважної частини наших респондентів ці цінності не є значущими і привабливими в порівнянні з іншими, однак, на їх думку, є доступними, тому такий варіант теж є закономірним. 22,6% опитаних мають внутрішній конфлікт, а 9,7% внутрішній вакуум, 67,7% респондентів знаходяться в нейтральній зоні. Нижче відобразили це в діаграмі (Рис. 2.3).



Рис. 2.3. Співвідношення внутрішнього вакууму, внутрішнього конфлікту і нейтральної зони

Наступною була проведена методика «Ціннісні орієнтації» за М. Рокічем. Вона вимірює загальнолюдські цінності, які є достатньо різноманітні, щоб їх можна було використовувати в різних культурних контекстах. Усього в опитувальнику міститься 36 цінностей, які розділені на дві категорії: термінальні цінності – кінцеві цілі існування й інструментальні цінності – способи поведінки.

Згідно з Рокічем (1973), цінність – це настановне або заборонне переконання про те, що певний спосіб поведінки або кінцева мета є кращими за протилежні. Це визначення відображає погляд Рокіча на поділ цінностей на два основні типи: термінальні (кінцева мета) та інструментальні (засіб досягнення мети).

Рокіч оцінює, що у середньої людини є близько 18–24 термінальних і 60–72 інструментальних цінностей. Повний набір можливих людських цінностей значно більший, але кожна людина дотримується лише частини з них.

Методика «Ціннісні орієнтації» включає по 18 термінальних і 18 інструментальних цінностей. Вони були сформовані на основі аналізу літератури з теми цінностей та опитування різних груп людей із проханням назвати свої

цінності.

Після аналізу Рокіч та його колеги залишили ті цінності, що:

- не є синонімами,
- максимально відрізняються одна від одної,
- мають значення для американського суспільства,
- можуть бути застосовані в різних культурах,
- є соціально прийнятними (їх можна відкрито визнавати).

Найважливішим міркуванням була методологія: скільки цінностей людина здатна реально ранжувати. Було вирішено, що 18 – це оптимальна кількість.

Як проходить опитування? Респонденту спочатку надається список термінальних цінностей і просять ранжувати їх від найважливішого до найменш важливого згідно з власними життєвими принципами. Потім те саме робиться зі списком інструментальних цінностей.

Список А (термінальні цінності):

1. Активне, діяльне життя (повнота та емоційна насиченість життя);
2. Життєва мудрість (зрілість суджень і здоровий глузд, що досягаються життєвим досвідом);
3. Здоров'я (фізичне і психічне);
4. Цікава робота;
5. Краса природи і мистецтва (переживання прекрасного в природі і в мистецтві);
6. Любов (духовна і фізична близькість з коханою людиною);
7. Матеріально забезпечене життя (відсутність матеріальних труднощів);
8. Наявність хороших і вірних друзів;
9. Суспільне покликання (повага оточуючих, колективу, товаришів по роботі);
10. Пізнання (можливість розширення своєї освіти, кругозору, загальної культури, інтелектуальний розвиток);
11. Продуктивне життя (максимально повне використання своїх можливостей, сил і здібностей);
12. Розвиток (робота над собою, постійне фізичне і духовне вдосконалення);

13. Розваги (приємне, необтяжливе проведення часу, відсутність обов'язків);
14. Свобода (самостійність, незалежність у судженнях і вчинках);
15. Щасливе сімейне життя;
16. Щастя інших (добробут, розвиток і вдосконалення інших людей, всього народу, людства в цілому);
17. Творчість (можливість творчої діяльності);
18. Впевненість у собі (внутрішня гармонія, свобода від внутрішніх протиріч; сумнівів).

Список Б (інструментальні цінності):

1. Акуратність (охайність), вміння тримати в порядку речі, порядок у справах;
2. Вихованість (гарні манери);
3. Високі запити (високі вимоги до життя і високі домагання);
4. Життєрадісність (почуття гумору);
5. Старанність (дисциплінованість);
6. Незалежність (здатність діяти самостійно, рішуче);
7. Непримиренність до недоліків у собі та інших;
8. Освіченість (широта знань, висока загальна культура);
9. Відповідальність (почуття боргу, вміння тримати своє слово);
10. Раціоналізм (вміння тверезо і логічно мислити, приймати обдумані, раціональні рішення);
11. Самоконтроль (стриманість, самодисципліна);
12. Сміливість у відстоюванні своєї думки, поглядів;
13. Тверда воля (вміння настояти на своєму, не відступати перед труднощами);
14. Терпимість (до поглядів і думок інших, вміння прощати іншим їхні помилки);
15. Широта поглядів (уміння зрозуміти чужу точку зору, поважати інші смаки, звичаї, звички);
16. Чесність (правдивість, щирість);
17. Ефективність у справах (працьовитість, продуктивність у роботі);
18. Чуйність (дбайливість).

Існує кілька форм опитувальника, але найнадійнішими вважаються:

- форма Е – традиційна: респондент вписує число від 1 до 18 навпроти кожної цінності.

- форма D – зі стікерами: респондент приклеює стікери з цінностями в обраному порядку. Вона трохи надійніша, але складніша в реалізації. Саме опитування займає від 10 до 20 хвилин. Ми користувалися формою Е у своєму дослідженні.

Інструкція, яку отримали наші респонденти: «Зараз Вам буде наданий набір із 18 карток, що позначають цінності. Завдання для Вас полягає в тому, щоб розставити їх у порядку значущості для вас принципів, якими ви користуєтесь у житті. Кожна цінність указана на окремій картці. Уважно ознайомтесь із картками і найбільш значущу помістіть на перше місце. Цінність, яка є для Вас другою по значущості, помістіть після першої. Слід зробити те саме з усіма наступними картками. Цінність, що несе для вас найменше значення, залишиться останньою і займе 18-е місце. Не поспішайте і вдумливо обирайте місця для цінностей. Якщо під час роботи ви передумаєте, тоді можете змінити свої відповіді, перемістивши картки. У кінці результат має передавати вашу актуальну позицію».

Отримані за цією методикою результати по термінальним й інструментальним цінностям, їх середні значення занесені до таблиць 2.4., 2.5. і 2.6. відповідно.

Таблиця 2.4

Результати зі списку термінальних цінностей

№	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	№	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
1	1	14	2	12	5	17	13	3	15	4	8	9	16	7	18	10	6	11	17	12	4	3	13	14	15	9	8	17	2	6	1	18	5	7	10	1	16
2	5	10	1	4	7	9	2	6	15	17	11	12	16	13	18	8	14	3	18	6	7	5	8	11	12	13	18	17	16	1	1	2	3	15	10	4	9
3	11	6	1	12	17	4	13	5	18	7	8	9	16	15	3	10	14	2	19	9	11	8	10	17	7	6	5	15	16	2	1	14	13	4	12	18	3
4	12	3	1	4	11	5	6	13	18	7	8	10	16	9	14	17	15	2	20	3	11	1	10	17	8	2	14	15	13	5	4	7	6	9	16	18	12
5	4	6	7	5	15	2	3	9	17	16	8	10	14	11	1	12	11	13	21	9	8	7	14	11	1	5	10	13	12	4	2	3	6	18	17	11	
6	7	16	1	8	6	9	15	10	17	3	11	4	13	5	12	18	14	2	22	5	12	11	11	13	10	9	2	3	8	7	6	17	14	15	4	16	18
7	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	18	13	14	15	16	17	23	10	2	1	12	15	3	7	8	17	9	14	6	13	11	4	18	16	5
8	6	16	1	5	10	7	11	4	18	2	12	17	8	9	3	13	15	14	24	4	9	1	11	17	14	5	10	12	6	7	13	18	2	8	15	16	3

9	1	1	1	4	1	1	2	6	1	3	8	7	1	1	5	1	9	1	7	2	5	1	1	6	1	2	4	8	1	1	1	1	9	1	3	1	1	7
1	1	1	2	3	1	4	5	6	8	7	1	1	1	1	1	1	9	2	9	5	1	3	1	2	6	7	1	1	8	1	2	1	1	4	1	1	1	
0	6	7			5						2	4	1	3		8	0		6				7				8	1		2	3	1	4	6	5	0		
1	5	1	2	1	1	3	4	7	9	6	1	8	1	1	1	1	1	2	1	1	2	1	5	4	3	1	1	5	6	7	1	8	1	1	1	9		
1	1	4	1	2	1	1	5	1	9	8	1	1	7	1	3	1	1	6	2	1	7	8	1	1	9	6	4	1	3	1	2	1	5	1	1	1		
2	3		4		7	6		0			2	1			8	5			3				6	7		4	1		1		2	1	5	8		0		
1	1	1	1	1	1	2	3	5	6	7	8	9	1	4	1	1	1	1	2	5	7	1	1	1	2	3	1	1	1	7	9	8	4	1	1	1		
3	4	2		1	3								0	5	6	7	8		9				3	6		0	4	5					1	2	8			
1	1	1	2	1	1	1	3	4	1	1	7	8	5	9	1	1	1	6	3	1	5	9	1	1	1	2	4	1	1	1	1	6	7	3	1	1		
4		3		5	4	1			6	7				0	8	2			0	0			1	6			2	3	7	4			8	5				
1	1	1	4	3	1	2	1	1	1	1	9	5	6	7	1	8	1		3	1	9	2	8	5	3	4	1	1	6	1	1	1	1	1	1	7		
5	0	1			6			4	5	3	2						8		1							2	7		1	3	0	4	6	5	8			
1	1	1	3	1	1	4	5	2	1	1	6	7	1	8	9	1	1	1																				
6	0			2	4																																	

Примітка. 1, 2, 3, ...18 вгорі таблиці – це список термінальних цінностей.

Таблиця 2.5

Результати зі списку інструментальних цінностей

№	1	2	3	4	5	6	7	8	9	1	1	1	1	1	1	1	1	1	№	1	2	3	4	5	6	7	8	9	1	1	1	1	1	1	1	1							
										0	1	2	3	4	5	6	7	8											0	1	2	3	4	5	6	7	8						
1	1	8	1	2	3	1	6	5	1	6	1	9	1	7	8	3	2	1	4	5	7	1	7	3	5	1	8	6	2	5	7	1	4	1	3	9	1	8	1	0	2	7	6
2	1	8	7	6	9	8	0	5	7	2	6	3	1	4	5	4	1	3	1	8	6	5	1	9	0	1	4	2	3	1	8	4	1	5	6	2	7	1	8	7			
3	7	8	1	8	5	6	4	3	1	5	7	9	1	3	6	2	1	4	0	9	3	2	1	7	1	1	0	4	3	5	2	9	8	7	6	5	1	6	4	1	8		
4	1	6	2	5	1	7	1	0	2	7	6	1	8	4	3	1	8	5	9	0	1	1	2	7	4	3	1	5	8	6	1	4	2	1	7	8	1	5	0	9	3	1	6
5	2	3	7	1	6	5	4	8	9	0	3	1	7	1	4	2	1	6	1	1	1	4	3	1	8	2	7	6	5	1	2	3	9	1	0	8	1	6	7	1	5	4	
6	4	1	7	8	3	4	2	1	5	6	1	9	3	8	7	5	0	6	2	2	7	1	3	1	2	1	4	0	9	1	8	2	3	4	5	7	6	1	6	8			
7	1	2	3	4	5	6	7	8	9	0	1	7	6	5	4	2	8	3	3	7	3	5	4	1	2	0	8	6	1	4	2	1	3	5	9	6	1	7	8				
8	1	2	4	1	6	3	5	7	4	5	1	8	7	6	1	2	9	1	0	4	7	3	6	5	1	4	8	2	1	4	3	8	9	5	1	7	6	1	2	0			
9	9	7	8	1	6	0	5	4	3	1	2	1	4	3	7	2	8	5	5	8	1	3	4	1	5	3	7	9	6	2	0	1	8	1	2	5	1	6	4				
10	3	4	5	1	6	2	1	7	6	7	1	4	8	1	9	8	1	3	6	8	2	1	6	3	4	5	1	0	1	7	1	8	2	9	1	1	4	1	1				
11	1	1	1	7	6	2	3	5	4	6	7	1	7	2	3	0	9	7	7	8	9	2	3	1	4	7	1	2	5	6	1	3	8	6	1	4	5	0					
12	1	1	3	1	8	5	1	4	2	3	4	1	6	5	6	7	8	9	8	6	5	1	8	4	2	1	3	8	9	5	1	4	7	2	6	1	3						
13	4	3	1	4	2	3	1	5	6	1	5	9	8	1	0	7	8	7	9	8	1	2	5	3	1	8	1	4	3	9	5	1	4	7	0	7	1	6					
14	1	2	1	3	4	1	1	7	2	3	8	5	6	7	1	5	9	1	4	0	3	6	1	3	2	1	1	7	5	4	2	3	9	1	8	0	7	1	8				
15	1	6	5	4	8	1	3	4	1	8	0	9	1	2	5	6	1	7	3	1	4	5	1	8	1	1	0	7	1	8	3	2	5	1	6	9	1	3					
16	3	5	1	3	1	6	5	4	1	9	8	6	7	1	2	7	8	0																									

Примітка. 1, 2, 3, ...18 вгорі таблиці – це список інструментальних цінностей.

Таблиця 2.6

Середні значення

№	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Т	7,	8,	3,	8,	13,	6,	5,8	7,	14	9,	9,	8,	11	9	8,6	14,	14,	9,6
Ц	52	84	1	97	06	68	7	90		26	13	29	,9		5	61	1	5
І	9,	6,	1	8,	9,9	7,	13,	8,	8,	9,	7,	9,	9,	10,	10,	6,6	11,	11,
Ц	65	94	2	19	7	29	29	84	84	06	26	58	77	35	13	1	84	35

Аналізуючи отримані результати й ранги цінностей, ми зробили наступні висновки. По-перше, у п'ятірку найбільш значимих термінальних цінностей увійшли здоров'я, любов, матеріально забезпечене життя, щасливе сімейне життя і розвиток. Такий рейтинг свідчить про щирі та вдумливі відповіді респондентів, адже результати збігаються з попередньою методикою, за виключенням однієї цінності (замість цінності «Розвиток» попередня методика включала «Впевненість у собі»).

Щодо інструментальних цінностей, тут досить складно скласти рейтинг як такий, адже не сформувалась чітка градація по обранню тих чи інших понять як найбільш чи найменш важливих. Однак, вихованість, чесність і незалежність таки займають лідируючі позиції, а непримиренність до недоліків у собі й інших, високі запити й ефективність у справах частіше опинялись на останніх місцях. У цьому випадку можна зробити висновок, що більш доцільно аналізувати кожного респондента по окремості.

Заключною методикою для нашої вибірки був «Самоактуалізаційний тест» за Е. Шостромом.

Тест складається зі 126 пунктів, що містять два твердження ціннісного чи поведінкового характеру. Досліджуваному потрібно обрати одне, що краще описує його поведінку чи підходить до його точки зору. Інструкція до методики не має обмежень щодо часу відповідей, однак на проходження тесту може піти близько 40 хвилин.

Інструкція до методики: «Вам запропонований тест-опитувальник, кожен пункт якого містить два висловлювання, що знаходяться під літерами «а» і «б». Уважно прочитайте кожну пару і позначте на реєстраційному бланку навпроти номера відповідного питання те з них, яке в більшій мірі відповідає вашим

поглядам чи поведінці».

Результати за цією методикою занесені до таблиці нижче.

Таблиця 2.7.

Результати опитаних за методикою САТ

Опитані	К-сть балів	Рівень	Опитані	К-сть балів	Рівень	Опитані	К-сть балів	Рівень
1	153	С	12	92	Н	22	149	С
2	111	С	13	111	С	23	129	С
3	219	В	14	171	С	24	196	С
4	160	С	15	177	С	25	206	В
5	145	С	16	133	С	26	183	С
6	175	С	17	164	С	27	100	Н
7	129	С	18	122	С	28	149	С
8	141	С	19	160	С	29	116	С
9	152	С	20	138	С	30	204	В
10	166	С	21	179	С	31	194	С
11	153	С						

Аналіз даних цієї таблиці нашоюхує нас на висновок, що в досліджуваній вибірці превалює середній рівень актуалізації (83,87%). Це свідчить про те, що більшість респондентів частково реалізують свій потенціал, мають розвинену особистісну автономність, приймають себе і загалом орієнтовані на зростання, проте ще не досягли повної цілісності.

Високий рівень самоактуалізації, згідно з методикою, притаманний 9,68% респондентів, однак, цей показник є нижньою межею високого рівня, тобто, можна припускати реальність таких результатів. Такі результати вказують на наявність у вибірці осіб із чітко вираженою цілісною самоідентичністю, філософським сприйняттям життя, відкритістю до досвіду, креативністю й етичною відповідальністю. Варто зазначити, що зважаючи на те, що цей показник перебуває на нижній межі високого рівня, це може свідчити як про

потенціал до зростання, так і про вплив зовнішніх обмежень.

Низький рівень самоактуалізації виявили в 6,45% опитаних. Такий показник зазвичай характерний для осіб із низьким рівнем самоприйняття, залежністю від зовнішніх оцінок, стереотипним мисленням та слабо сформованими внутрішніми орієнтирами.

Середній показник по вибірці – 153,7. Наочно відобразили отримані результати в діаграмі (Рис 2.3.).

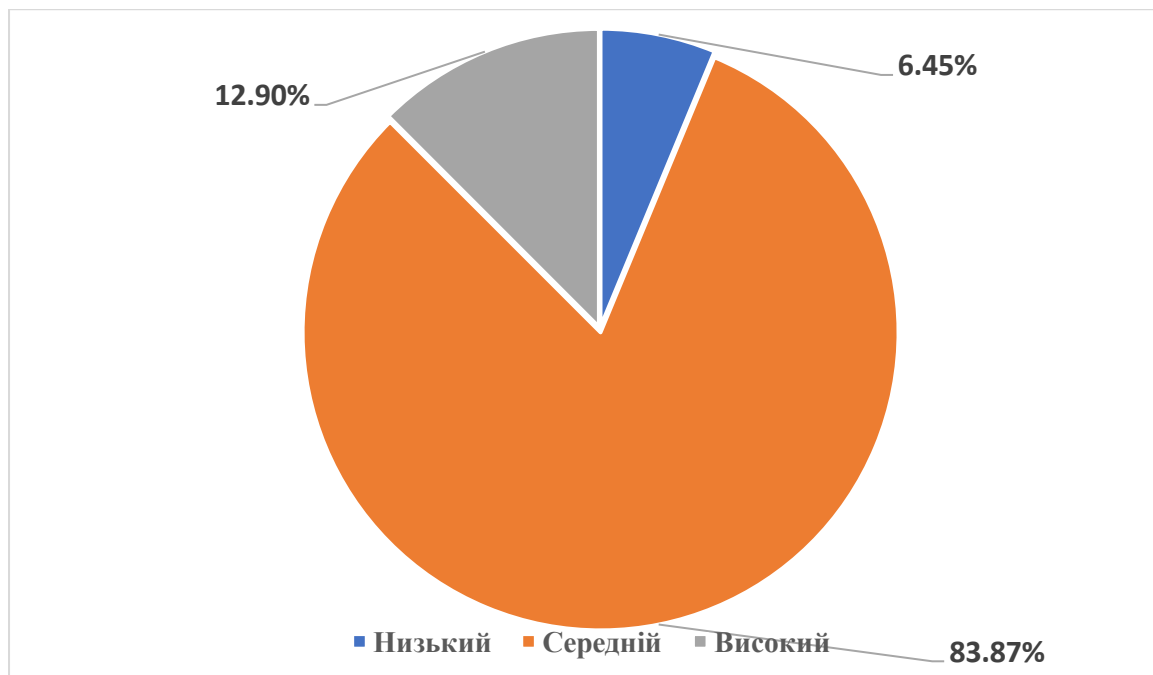


Рис 2.4. Рівні прояву самоактуалізації опитаних (у %)

На підсумковому етапі нашого емпіричного дослідження нами була здійснена обробка результатів за допомогою математичної статистики кореляційного аналізу за Ч. Пірсоном.

У результаті проведеного кореляційного аналізу ми виявили певні кореляційні зв'язки між показниками різних методик.

Отже, показники методик мають кореляцію за такими показниками:

- активне діяльнісне життя – з життєвою мудрістю ($r = 0,392$), красою природи ($r = 0,355$), відповідальністю ($r = -0,375$), твердою волею ($r = 0,378$);
- здоров'я корелює з любов'ю ($r = 0,466$), творчістю ($r = -0,435$), самоконтролем ($r = -0,373$), чесністю ($r = -0,406$), розвагами ($r = -0,356$);
- цікава робота – з наявністю хороших і вірних друзів ($r = -0,449$), продуктивним

- життям ($r = -0,355$), розвитком ($r = -0,501$), непримиренністю до недоліків інших ($r = 0,448$), сміливістю у відстоюванні ($r = -0,489$), чуйністю ($r = -0,362$);
- краса природи і мистецтва пов'язана з матеріально забезпеченим життям ($r = -0,377$), щасливим сімейним життям ($r = -0,657$), високими запитами ($r = 0,419$), непримиренністю ($r = 0,394$), самоконтролем ($r = -0,475$), широтою поглядів ($r = -0,449$), впевненістю в собі ($r = -0,369$), творчістю ($r = 0,369$), САТ ($r = -0,421$);
 - любов – з творчістю ($r = -0,400$), життєрадісністю ($r = -0,374$), САТ ($r = 0,487$), здоров'ям ($r = 0,466$), матеріально забезпеченим життям ($r = 0,367$), пізнанням ($r = -0,393$), щастям інших ($r = -0,392$), непримиренністю ($r = -0,524$), відповідальністю ($r = 0,367$), свободою ($r = -0,375$), творчістю ($r = -0,396$);
 - матеріально забезпечене життя пов'язане з красою природи і мистецтва ($r = -0,377$), творчістю ($r = -0,600$), життєвою мудрістю ($r = 0,407$), розвагами ($r = -0,477$), чуйністю ($r = 0,393$), любов'ю ($r = 0,367$), пізнанням ($r = -0,393$), щастям інших ($r = -0,392$), непримиренністю ($r = -0,524$), відповідальністю ($r = 0,367$);
 - наявність хороших і вірних друзів – із цікавою роботою ($r = -0,449$), пізнанням ($r = -0,475$), розвагами ($r = 0,425$), свободою ($r = 0,496$), старанністю ($r = -0,443$), незалежністю ($r = 0,388$), пізнанням ($r = 0,475$), освіченістю ($r = -0,485$);
 - впевненість у собі корелює з красою природи ($r = -0,369$), творчістю ($r = -0,403$), САТ ($r = 0,305$), суспільним покликанням ($r = -0,395$), відповідальністю ($r = -0,427$);
 - пізнання – з наявністю хороших і вірних друзів ($r = 0,475$), творчістю ($r = 0,389$), матеріально забезпеченим життям ($r = -0,393$), розвагами ($r = -0,456$), непримиренністю до недоліків ($r = 0,394$);
 - свобода пов'язана зі щастям інших ($r = 0,594$), наявністю хороших і вірних друзів ($r = 0,496$), любов'ю ($r = -0,375$), розвагами ($r = 0,388$), широтою поглядів ($r = 0,367$);
 - щасливе сімейне життя – з красою природи і мистецтва ($r = -0,657$), самоконтролем ($r = -0,455$), життєрадісністю ($r = -0,484$);
 - творчість корелює з красою природи і мистецтва ($r = 0,369$), любов'ю ($r = -$

0,400), матеріально забезпеченим життям ($r = -0,600$), пізнанням ($r = 0,389$), розвагами ($r = 0,365$), щастям інших ($r = -0,467$), раціоналізмом ($r = -0,456$), чесністю ($r = -0,417$), САТ ($r = -0,394$), здоров'ям ($r = -0,435$), впевненістю в собі ($r = -0,403$), чуйністю ($r = -0,381$);

- життєва мудрість – активним, діяльним життям ($r = 0,392$), матеріально забезпеченим життям ($r = 0,407$), сміливістю ($r = -0,402$);
- суспільне покликання пов'язане з впевненістю в собі ($r = -0,395$);
- продуктивне життя – з цікавою роботою ($r = -0,355$), розвитком ($r = 0,422$);
- розвиток корелює з цікавою роботою ($r = -0,501$), продуктивним життям ($r = 0,422$), старанністю ($r = -0,461$), раціоналізмом ($r = 0,364$);
- розваги – з матеріально забезпеченим життям ($r = -0,477$), наявністю хороших і вірних друзів ($r = 0,425$), творчістю ($r = 0,365$), здоров'ям ($r = -0,356$), пізнанням ($r = -0,456$), свободою ($r = 0,388$);
- щасливе сімейне життя пов'язане з красою природи ($r = -0,657$), життєрадісністю ($r = -0,484$);
- щастя інших – зі свободою ($r = 0,594$), творчістю ($r = -0,467$), матеріально забезпеченим життям ($r = -0,392$), відповідальністю ($r = -0,374$), твердою волею ($r = 0,358$);
- акуратність – зі сміливістю у відстоюванні своєї думки й поглядів ($r = -0,385$), твердою волею ($r = -0,452$), терпимістю ($r = -0,367$), чесністю ($r = -0,396$);
- вихованість пов'язана з раціоналізмом ($r = -0,448$);
- високі запити – з красою природи ($r = 0,419$), широтою поглядів ($r = -0,417$);
- життєрадісність корелює з любов'ю ($r = -0,374$), щасливим сімейним життям ($r = -0,484$);
- старанність – із наявністю хороших і вірних друзів ($r = -0,443$), розвитком ($r = -0,461$), непримиренністю до недоліків ($r = 0,390$), раціоналізмом ($r = -0,463$);
- незалежність пов'язана з наявністю хороших і вірних друзів ($r = -0,419$), терпимістю ($r = -0,493$);
- непримиренність – із цікавою роботою ($r = 0,448$), красою природи ($r = 0,394$), матеріально забезпеченим життям ($r = -0,524$), старанністю ($r = 0,390$);

- освіченість корелює з наявністю хороших і вірних друзів ($r = -0,485$);
- відповідальність пов'язана з активним, діяльним життям ($r = -0,375$), матеріально забезпеченим життям ($r = 0,367$), щастям інших ($r = -0,374$), впевненістю в собі ($r = -0,427$), твердою волею ($r = -0,399$);
- раціоналізм – із творчістю ($r = -0,456$), розвитком ($r = 0,364$), вихованістю ($r = -0,448$), старанністю ($r = -0,463$);
- самоконтроль корелює зі здоров'ям ($r = -0,373$), щасливим сімейним життям ($r = -0,455$), красою природи ($r = -0,475$);
- сміливість – із життєвою мудрістю ($r = -0,402$), цікавою роботою ($r = -0,489$), акуратністю ($r = -0,385$), твердою волею ($r = 0,478$);
- тверда воля пов'язана з активним, діяльним життям ($r = 0,378$), щастям інших ($r = 0,358$), акуратністю ($r = -0,452$), відповідальністю ($r = -0,399$), сміливістю у відстоюванні ($r = 0,478$);
- терпимість – з акуратністю ($r = -0,367$), незалежністю ($r = -0,493$);
- широта поглядів корелює з красою природи ($r = -0,449$), свободою ($r = 0,367$);
- чесність – зі здоров'ям ($r = -0,406$), творчістю ($r = -0,417$), акуратністю ($r = -0,396$);
- ефективність у справах не має ні з чим зв'язку;
- чуйність пов'язана з матеріально забезпеченим життям ($r = 0,393$), цікавою роботою ($r = -0,362$), творчістю ($r = -0,381$);
- САТ – із красою природи ($r = -0,421$), любов'ю ($r = 0,487$), творчістю ($r = -0,394$), впевненістю в собі ($r = 0,305$);

Можемо зробити висновок, що людині, яка самоактуалізується, частіше властиве надання особливої уваги глибоким емоційним стосункам, взаєморозумінню та прийняттю (цінність «Любов»). Водночас негативні зв'язки з цінностями «Краса природи і мистецтва» і «Творчість» можуть свідчити про те, що в респондентів із високими показниками самоактуалізації ці аспекти не є пріоритетними, або мають менше значення. Це може бути пов'язано з орієнтацією таких осіб на внутрішню цілісність, ефективність і самореалізацію в соціальних, а не естетичних або креативних площинах. Альтернативно, такий

результат може свідчити про певні відмінності в розумінні або інтерпретації естетичних цінностей серед респондентів;

Отже, результати проведеного нами емпіричного дослідження та їх аналіз дозволяють підтвердити гіпотезу бакалаврської роботи про існування зв'язку між самоактуалізацією та ціннісними орієнтаціями.

ВИСНОВКИ

Самоактуалізація визначається як прагнення людини до якомога повнішого виявлення і розвитку своїх особистісних можливостей; її розглядають як багатомірний феномен, що охоплює всебічний і безперервний розвиток творчого та духовного потенціалу людини, максимальну реалізацію її можливостей, адекватне прийняття навколишнього світу і свого місця в ньому, багатство емоційного й духовного життя, високий рівень фізичного здоров'я та моральності.

Психологи вбачали по-різному походження прагнення до самоактуалізації в людини: А. Адлер вважав основою бажання позбутися комплексу меншовартості, К. Юнг – бажання відчувати цілісність себе завдяки «примиренню» нашого свідомого та несвідомого, К. Роджерс вбачав у людині внутрішнє прагнення до свого власного розвитку та росту, А. Маслоу вважав самоактуалізацію, розкриття творчого і любовного потенціалу та самовираження основними характеристиками особистості, які базуються на гуманістичній потребі приносити добро, В. Франкл прагнення людини до пошуку і реалізації сенсу свого життя обґрунтовував вродженою мотиваційною спрямованістю людини, яка виступає основним двигуном поведінки і розвитку особистості, Ш. Бюллер теж вбачала вродженими властивості людини до самоздійснення.

Для того, щоб наблизитися до самоактуалізації, сучасній людині потрібно бути відкритим до нового досвіду, вірним своїм цінностям, виходити за рамки потреби в любові та повазі, жити автентично.

Поняття самоактуалізації супроводжується розумінням понять трансценденція, комплекс Іони, індивідуація, комплекс меншовартості, повноцінно функціонуюча особистість, автентичність, самоздійснення, самовизначення, екзистенційний спосіб життя й інші.

Майже кожен із психологів визначав по-різному риси людини, що самоактуалізується, проте між ними є подібні: адекватне сприйняття дійсності, прийняття себе й оточуючих, незалежність, почуття гумору, довіра, особиста

свобода вибору та життя без заборон, конструктивний характер і впевненість у собі, відкритість до досвіду, тенденція вести екзистенційний спосіб життя, творчість, особистий розвиток...

Людина, яка має одну з вищеназваних рис, не обов'язково є самоактуалізованою, однак, і дійсно самоактуалізовані люди, згідно з А. Маслоу, не володіють усіма характеристиками реалізованої людини водночас.

Формування і досягнення цілей заради самоздійснення, за Ш. Бюллер, відбувається відносно того, в якій фазі життєвого циклу перебуває людина. При цьому, вік 16-20 років і 70+ вона радить розглядати поза життєвим шляхом людини, тому що в першому варіанті відбувається окреслення передумов для самовизначення, а в другому – існування в цей час стає практично безперспективним, а самовизначення завершується.

Риси людини, що самоактуалізується, тісно пов'язані з її цінностями. Проведене нами емпіричне дослідження дає можливість зробити такі основні висновки:

- у п'ятірку найбільш значимих цінностей за методикою О. Фанталової увійшли цінності під «Здоров'я (фізичне і психічне)», «Матеріально забезпечене життя (відсутність матеріальних труднощів)», «Любов (духовна і фізична близькість з коханою людиною)», «Впевненість у собі (свобода від внутрішніх протиріч, сумнівів)» і «Щасливе сімейне життя»;
- щодо доступності цінностей спостерігається наступний рейтинг: перше місце – «Наявність хороших і вірних друзів», друге – «Здоров'я (фізичне і психічне)», третє місце – «Активне, діяльне життя», четверте – «Пізнання (можливість розширення своєї освіти, кругозору, загальної культури, а також інтелектуальний розвиток)», п'яте – «Впевненість у собі (свобода від внутрішніх протиріч, сумнівів)»;
- у більшості респондентів спостерігається не відповідність бажаного до дійсного по двох цінностях: «Цікава робота» і «Щасливе сімейне життя». Такий результат у вигляді внутрішнього конфлікту є досить логічним й очікуваним, адже наші респонденти – це молодь від 16 до 21 року, для яких

цікава робота і щасливе сімейне життя є бажаними, однак не легко доступними в силу віку. Внутрішній вакуум найчастіше спостерігався теж відносно конкретних цінностей, а саме: «Краса природи і мистецтва» та «Творчість (можливість творчої діяльності)». Як було вияснено, для переважної частини наших респондентів ці цінності не є значущими і привабливими в порівнянні з іншими, однак, на їх думку, є доступними, тому такий варіант теж є закономірним.

- відносно бажаності та доступності цінностей 22,6% опитаних мають внутрішній конфлікт, а 9,7% – внутрішній вакуум, 67,7% респондентів знаходяться в нейтральній зоні;
- за методикою М. Рокіча, у п'ятірку найбільш значимих термінальних цінностей увійшли здоров'я, любов, матеріально забезпечене життя, щасливе сімейне життя і розвиток, що збігається з результатами методики О. Фанталової.
- вихованість, чесність і незалежність займають лідируючі позиції серед інструментальних цінностей опитаних, а непримиренність до недоліків у собі й інших, високі запити й ефективність у справах частіше опинялись на останніх місцях;
- згідно з самоактуалізаційним тестом Е. Шострома, у нашій вибірці превалює середній рівень актуалізації (83,87%). Це свідчить про те, що більшість респондентів частково реалізують свій потенціал, мають розвинену особистісну автономність, приймають себе і загалом орієнтовані на зростання. Високий рівень самоактуалізації, згідно з методикою, притаманний 9,68% респондентів, однак, цей показник є нижньою межею високого рівня, тобто, можна припускати реальність таких результатів. Низький рівень самоактуалізації виявили в 6,45% опитаних. Такий показник зазвичай характерний для осіб із низьким рівнем самоприйняття, залежністю від зовнішніх оцінок, стереотипним мисленням та слабо сформованими внутрішніми орієнтирами. Середній показник по вибірці – 153,7;
- отримані статистичні зв'язки свідчать про складну й неоднозначну систему

зв'язків між рівнем самоактуалізації особистості та її життєвими орієнтирами;

- зв'язок самоактуалізації із цінністю «Любов» є найсильнішим серед виявлених у рамках аналізу. Це свідчить про те, що для самоактуалізованих осіб характерне цінування глибоких міжособистісних стосунків, емпатії, емоційної близькості та взаємного прийняття. Згідно з концепцією А. Маслоу, любов, прийняття й емоційна безпека є не тільки передумовами, а й проявами процесу самоактуалізації;
- непередбачуваним є зворотний зв'язок між САТ і цінністю краси природи й мистецтва та творчістю. Це може свідчити про перевагу прагматичності та функціонального мислення над спогляданням чи естетичними переживаннями, а також фокусування на реалізацію у практичній сфері, соціальній активності чи самовдосконаленні, а не на чуттєве естетичне сприйняття навколишнього світу;
- помірна кореляція із впевненістю в собі теж підтверджує постулат про те, що процес самоактуалізації супроводжується зростанням автономії, внутрішнього локусу контролю та позитивної самооцінки. Самоактуалізована особа, як правило, діє на основі власних переконань, незалежно від зовнішнього схвалення, що забезпечує їй впевненість і психологічну стійкість;
- самоактуалізація особистості, відповідно до отриманих даних, тісно пов'язана з глибокими емоційними зв'язками, але меншою мірою з естетичними та творчими цінностями. Таким чином, САТ у даному дослідженні розкривається як орієнтація на внутрішню цілісність, емоційну глибину й особистісну відповідальність, а не на художню експресію чи естетичне сприйняття. Це відкриває поле для подальшого вивчення різних моделей самоактуалізації та їхнього зв'язку з особистісними цінностями в різних соціокультурних контекстах.

Отже, результати проведеного нами емпіричного дослідження та його аналіз дозволяють підтвердити гіпотезу бакалаврської роботи про існування взаємозв'язку між особистістю, що самоактуалізується, і її ціннісними орієнтаціями.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Александров Ю. В. Проблема самоактуалізації у психології. Сучасні аспекти модернізації науки: стан, проблеми, тенденції розвитку. Харків, 2023. С. 192–197.
2. Балл Г. О. Концепція самоактуалізації особистості в гуманістичній психології. Психологія і суспільство, 2017. С. 16–32.
3. Гомонюк В.О. Самоактуалізація та самореалізація особистості: сучасні наукові уявлення, 2013. URL: <https://core.ac.uk/reader/19596340>
4. Гордовський Т., Федотова Т. Самоактуалізація особистості: теоретичне осмислення проблеми. URL: <https://www.inforum.in.ua/conferences/19/46/318>
5. Горчинська Т. Ієрархія потреб особистості крізь призму поглядів А. Маслоу. URL: https://library.udpu.edu.ua/library_files/stud_konferenzia/2010/visnuk_10.pdf
6. Гуманістична теорія особистості Карла Роджерса. URL: <https://ua.thpanorama.com/articles/curiosidades/la-teora-humanista-de-la-personalidad-de-carl-rogers.html>
7. Дмитренко А. К., Чуйко Г. В. Основи гуманістичної психології. Чернівці: Прут, 2002. 268 с.
8. Зварич І. М., Чуйко Г. В., Колтунович Т. А. Екзистенційна та гуманістична психологія : навч. посіб. Чернівці, Чернівецька обл. : Вид-во та друк. Чернівець. нац. ун-ту, 2019. 495 с.
9. Карл Роджерс (1902-1987). URL: https://stud.com.ua/27822/psihologiya/karl_rodzhers_1902_1987
10. Козлов Н. І. Самоактуалізація за К. Роджерсом. URL: http://psychologis.com.ua/samoaktualizaciya_po_k.rodzhersu.htm
11. Комплекс Йони, або втеча від покликання. URL: https://dc.lviv.ua/christian-psychologists/myron_shkrobut/3222-kompleks-yoni-abo-

<vtecha-vd-poklikannya.html>

12. Красильников І. О. Внутрішні конфлікти особистості в духовно-смысловій парадигмі. URL: <file:///C:/Users/%D0%92%D1%87%D0%B8%D1%82%D0%B5%D0%BB%D1%8C/Downloads/8201-Article%20Text-16220-1-10-20170321.pdf>
13. Маноха І. П. Професійний потенціал особистості: досвід онтологічного дослідження. Автореф. дис. канд. психол. наук: 19.00.01 / Нац. ун-т імені Тараса Шевченка. – К., 1993. 22 с.
14. Москаль Ю. Віктор Франкл. Психологія і суспільство. С. 157–158. URL: http://dspace.wunu.edu.ua/bitstream/316497/15125/1/2005_2.pdf
15. Пермякова К. Теоретичні засади поняття самоактуалізації особистості у працях науковців, 2018.
16. Поліщук Т. Самоактуалізація як чинник психологічного благополуччя особистості, 2018. С. 236–243.
17. Старинська Н. В. Особливості самоактуалізації майбутніх психологів у процесі професійної підготовки: монографія. Київ : «Інтерсервіс», 2015, 178 с.
18. Страх власної величі (комплекс Іони). URL: <https://ua.sainte-anastasie.org/articles/psicologia/el-miedo-a-nuestra-propia-grandeza-el-complejo-de-jons.html>
19. Теорія особистості, запропонована Карлом Роджерсом. URL: <https://ua.sainte-anastasie.org/articles/psicologa/la-teora-de-la-personalidad-que-propuso-carl-rogers.html>
20. Черпі К. Архетип: визначення, юнгіанські архетипи. Психологер. URL: <https://psychologer.com.ua/arkhetypy/>
21. Чуйко Г. В., Чаплак Я. В., Зварич І. М. Проблема самоактуалізації осіб, здатних бути командними гравцями. Наукові перспективи. 2025. № 1. С. 1990-2004.
22. Чуйко Г. В., Чаплак Я. В., Колтунович Т. А. Нарцисизм і самоактуалізація особистості. Технології розвитку інтелекту. 2025. Vol. 9. № 1(37). URL:

https://psytir.org.ua/index.php/technology_intellect_develop/article/view/670/256

23. Чуйко Г. В., Чаплак Я. В. Цінності та сенси в контексті самореалізації // Особистісно-акмеологічні фактори впливу на самореалізацію індивідуальності у полікультурному світі: монографія / за наук. редакцією І. М. Зварича. Чернівці: Чернівецький нац. ун-т, 2016. С.15-28.

24. Шеленкова Н. Л., Гнедова І. В. Комплекс неповноцінності та почуття переваги в теоріях А. Адлера, 2021. С. 3–4. URL: https://dspace.udpu.edu.ua/bitstream/123456789/14054/3/KOMPLEKS_NEPOVNO_CINNOSTI.pdf

25. Andrew M. Bland «Self-Actualization and Co-Actualization», Millersville University. URL: https://www.researchgate.net/publication/368646239_Self-Actualization_and_Co-Actualization

26. Davis Tch. 4 Science-Based Tips to Achieve Self-Actualization. URL: <https://www.psychologytoday.com/us/blog/click-here-happiness/202103/4-science-based-tips-achieve-self-actualization>

27. Gurin M., D'Souza J. Archetypes Based on Maslow's Need Hierarchy. URL: <http://sps70.org/SelfActualization050612.pdf>

28. Kapur R. Individual Self-Actualization. URL: https://www.researchgate.net/publication/337731274_Individual_Self-Actualization

29. Kaufman Sc. B. What Does It Mean to Be Self-Actualized in the 21st Century? URL: <https://blogs.scientificamerican.com/beautiful-minds/what-does-it-mean-to-be-self-actualized-in-the-21st-century/>

30. Ramirez W. Індивідуація: що це таке, та його 5 фаз за Карлом Юнгом. URL: <https://uk.warbletoncouncil.org/individuacion-5233>