

Київський університет імені Бориса Грінченка

ОРИШКО НАТАЛІЯ КОСТЯНТИНІВНА

УДК 159.922.8:159.923.2

**ІНДИВІДУАЛЬНІ СТРАТЕГІЇ САМОВДОСКОНАЛЕННЯ ОСОБИСТОСТІ
В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ**

19.00.07 – педагогічна та вікова психологія

Автореферат дисертації на здобуття наукового ступеня
кандидата психологічних наук

Київ – 2017

Дисертацією є рукопис.

Робота виконана в Інституті психології імені Г. С. Костюка НАПН України.

Науковий керівник: доктор психологічних наук,
старший науковий співробітник
Яблонська Тетяна Миколаївна,
Київський національний університет
імені Тараса Шевченка,
доцент кафедри психології розвитку.

Офіційні опоненти: доктор психологічних наук, професор
Кузікова Світлана Борисівна,
Сумський державний педагогічний університет
імені А. С. Макаренка,
завідувач кафедри практичної психології;

кандидат психологічних наук
Вус Віктор Ілларіонович,
Національний університет біоресурсів і
природокористування України,
старший викладач кафедри
соціальної роботи та психології.

Захист відбудеться «28» березня 2017 р. о 10:00 годині на засіданні спеціалізованої вченої ради К 26.133.04 у Київському університеті імені Бориса Грінченка за адресою: 04053, м. Київ, вул. Бульварно-Кудрявська, 18/2.

З дисертацією можна ознайомитись у бібліотеці Київського університету імені Бориса Грінченка за адресою: 04212, м. Київ, вул. Маршала Тимошенка, 13-Б.

Автореферат розісланий «22» лютого 2017 року.

Учений секретар
спеціалізованої вченої ради

Л. І. Подшивайлова

ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА РОБОТИ

Актуальність дослідження. В умовах трансформаційних процесів сучасного суспільства особистість постає перед необхідністю визначення власних цінностей і пріоритетів, вибору способів та засобів для успішної життєдіяльності. Позитивне розв'язання цих завдань значною мірою залежить від ступеня її власної активності, спрямованої на покращення своїх досягнень у різних сферах життя шляхом самозміни. У зв'язку з цим у сучасних психологічних дослідженнях все більше уваги приділяється процесу самотворення особистості, зокрема, одній з його провідних форм – самовдосконаленню.

Проблема самовдосконалення набуває особливої актуальності для особистості в юнацькому віці, адже його психологічний зміст пов'язаний зі становленням життєвої перспективи та з потребою особистісного й професійного самовизначення. Ці складні вікові вимоги націлюють юнаків і дівчат на розуміння необхідності самозміни й на пошук ефективних шляхів розвитку власних задатків, здібностей та індивідуально-психологічних особливостей. Одним з таких шляхів виступає самовдосконалення. Однак універсальної програми самовдосконалення не існує, адже кожна особистість є унікальною за індивідуально-психологічними параметрами, які здійснюють певний (зокрема і негативний) вплив на її розвиток й зумовлюють обрання нею відповідної стратегії самовдосконалення, далеко не завжди продуктивної, що ускладнює здійснення даного процесу та викликає незадоволення його результатами. Перед сучасною психологічною наукою постає важливе завдання вивчення індивідуальних стратегій самовдосконалення юнацтва та їх чинників з перспективою розробки технологій психологічної допомоги в розвитку цих стратегій.

В наукових психологічних дослідженнях проблему самовдосконалення та індивідуальних стратегій його здійснення частково розкрито на теоретико-методологічному рівні переважно в контексті аналізу суміжних самотворчих процесів – саморозвитку, самовиховання, самореалізації, де науковцями наведено різні погляди щодо визначення сутності, змісту й структури поняття індивідуальної стратегії, наголошено на необхідності виокремлення й типологізації індивідуальних стратегій самотворчої активності особистості, запропоновано різні підходи та варіанти щодо її здійснення (К.О. Абульханова-Славська, Б.Г. Ананьєв, А. Маслоу, В.Р. Міляєва, Г.К. Радчук, К. Роджерс, Н.В. Цзен та ін.). Вивчення проблеми індивідуальних стратегій самовдосконалення особистості в педагогічній і професійній сферах її діяльності здійснювалося Г.О. Баллом, І.Д. Бехом, О.В. Варфоломеевою, В.П. Зінченко. Теоретичний та прикладний аспекти дослідження проблеми індивідуальних стратегій самовдосконалення особистості відображені у працях М.Й. Боришевського, О.М. Єракторіної, С.Б. Кузікової, О.І. Пенькової, Л.З. Сердюк, Г.Г. Цветкової, О.В. Шевченко, Т.М. Яблонської, де науковцями представлено ідею індивідуальної своєрідності здійснення самовдосконалення, розглянуто певні індивідуально-психологічні особливості особистості як стильові ознаки процесів її самотворення.

Проблема вивчення індивідуальних стратегій самовдосконалення особистості в юнацькому віці залишається відкритою й потребує ґрунтовного, комплексного наукового розв'язання як на теоретико-методологічному, так і на емпіричному рівні. Зокрема, необхідним є чітке визначення й глибоке розкриття сутності та змісту феномену індивідуальної стратегії самовдосконалення, виокремлення його основних складових та чинників, з'ясування специфіки становлення індивідуальних стратегій самовдосконалення

особистості, визначення й описання провідних їх різновидів в період юнацтва, а також розробка на цій основі ефективної корекційно-розвивальної програми розвитку кожної з цих стратегій.

Отже, актуальність, теоретична і практична значущість проблеми самовдосконалення особистості, перспективність вивчення індивідуальних стратегій здійснення цього процесу в осіб юнацького віку, а також недостатність їх дослідженості зумовили вибір теми дисертаційного дослідження **«Індивідуальні стратегії самовдосконалення особистості в юнацькому віці»**.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Дисертаційне дослідження виконано відповідно до тематичного плану наукових досліджень Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України в рамках тем лабораторії психології особистості імені П.Р. Чамати: «Психологічні закономірності становлення та розвитку духовності особистості» (державний реєстраційний № 0106U000470) та «Психолого-педагогічні основи самотворення особистості» (державний реєстраційний № 0111U000359). Тему дисертації затверджено на засіданні Вченої ради Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України (протокол №2 від 23.02.2012 р.) та узгоджено в бюро Міжвідомчої ради з координації наукових досліджень з педагогічних і психологічних наук в Україні (протокол №3 від 27.03.2012 р.).

Мета дослідження – визначити основні індивідуальні стратегії самовдосконалення особистості в юнацькому віці й розробити корекційно-розвивальну програму розвитку кожної з цих стратегій.

Відповідно до мети дослідження було поставлено такі завдання:

1. Здійснити теоретико-методологічний аналіз феномену самовдосконалення особистості, розкрити зміст поняття «індивідуальна стратегія самовдосконалення», розробити психологічну модель становлення індивідуальних стратегій самовдосконалення.
2. Виявити специфіку самовдосконалення в онтогенезі; з'ясувати особливості самовдосконалення в юнацькому віці, визначити його провідні індивідуально-психологічні й особистісні чинники.
3. Емпірично дослідити індивідуально-психологічні й особистісні особливості юнаків і дівчат; виокремити та охарактеризувати індивідуальні стратегії самовдосконалення особистості в юнацькому віці на основі виявлених індивідуально-психологічних і особистісних особливостей.
4. Визначити психологічні умови активізації процесу самовдосконалення особистості та на їх основі розробити й апробувати корекційно-розвивальну програму розвитку індивідуальних стратегій самовдосконалення особистості в юнацькому віці.

Об'єкт дослідження – самовдосконалення особистості.

Предмет дослідження – психологічні чинники й особливості індивідуальних стратегій самовдосконалення особистості в юнацькому віці.

Теоретико-методологічну основу дисертаційного дослідження склали: концептуальні положення з проблеми самотворення і самоактуалізації особистості (М.Й. Боришевський, Ш. Бюлер, В.І. Вус, С.Д. Максименко, А. Маслоу, В.Р. Міляева, Г.К. Радчук, Л.З. Сердюк та ін.); наукові підходи до дослідження сутності феномену самовдосконалення (О.М. Єрахторіна, С.Б. Кузікова, В.О. Лозовий, Л.М. Сідак та ін.), його основних закономірностей і складових (Н.В. Білоусова, Л.І. Рувінський, І.І. Чеснокова, Т.М. Яблонська та ін.); наукові положення про індивідуально-психологічні особливості особистості (Б.Г. Ананьєв, Р. Бернс, О.Г. Ковальов, К. Леонгард, Х. Хекхаузен та ін.); концепції свідомості та самосвідомості особистості (А. Адлер, І.Д. Бех, М.Й. Боришевський, В.А. Роменець та ін.); наукові уявлення про

психологічну сутність і закономірності розвитку особистості в юнацькому віці (Л.І. Божович, Л.С. Виготський, Д.Б. Ельконін, Е. Еріксон, І.С. Кон та ін.); наукові погляди з проблеми розвитку особистості як суб'єкта життєтворчості (К.О. Абульханова-Славська, Г.С. Костюк, В.П. Кутішенко, С.Д. Максименко, О.О. Музика, Л.І. Подшивайлова та ін.); концепції індивідуальних життєвих самотворчих стратегій (К.О. Абульханова-Славська, Ф. Александер, М.В. Барна, Г.С. Подопрігора, Ю.М. Резнік, О.П. Сергеєнкова та ін.).

Для досягнення поставленої мети та реалізації завдань було використано комплекс **методів**: *теоретичні* – аналіз, синтез, узагальнення, систематизація для розкриття сутності та визначення базових понять досліджуваної проблеми; моделювання для унаочнення процесу становлення індивідуальних стратегій самовдосконалення в юнацькому віці; *емпіричні методи* – психодіагностичні методики, спостереження, бесіда, аналіз продуктів діяльності, контент-аналіз для дослідження структурних компонентів самовдосконалення досліджуваних, їх індивідуально-психологічних і особистісних особливостей та рівня самоактуалізації; елементи біографічного методу для визначення передумов та особливостей становлення індивідуальних стратегій самовдосконалення досліджуваних на більш ранніх етапах їхнього онтогенезу; *методи кількісної обробки даних* – визначення середніх значень і відсоткових співвідношень емпіричних показників структурних компонентів самовдосконалення досліджуваних, їх індивідуально-психологічних і особистісних особливостей та рівня самоактуалізації; розрахунки коефіцієнтів рангової кореляції (r) Спірмена та χ^2 -критерію Пірсона для виявлення кореляційних зв'язків між індивідуально-психологічними й особистісними особливостями досліджуваних, змістом і специфікою їхнього самовдосконалення та його успішністю; факторний аналіз для виокремлення різновидів індивідуальних стратегій самовдосконалення досліджуваних; розрахунок F^* -критерію Фішера для визначення наявності відмінностей між показниками досліджуваних експериментальної та контрольної груп після проведення формувального експерименту.

Експериментальна база дослідження. Емпіричне дослідження здійснювалося упродовж 2011–2016 років на базі Чернігівської філії ПВНЗ «Рівненський інститут слов'янознавства Київського славистичного університету»; окремі елементи науково-дослідної роботи проводилися у Кам'янець-Подільському національному університеті імені Івана Огієнка та Тернопільському національному педагогічному університеті імені Володимира Гнатюка. Констатувальним експериментом було охоплено 285 осіб (основну групу досліджуваних склали 180 юнаків 17-23 років, додаткову – 55 підлітків 12-15 років та 50 дорослих віком від 25 до 45 років); у формувальному експерименті взяли участь 90 юнаків і дівчат (по 45 осіб в експериментальній та контрольній групах).

Наукова новизна одержаних результатів полягає в тому, що у процесі дослідження *вперше*: охарактеризовано психологічні особливості самовдосконалення особистості в юнацькому віці, які виявляються у складності, багатокomпонентності й індивідуальній обумовленості цього процесу та наявності індивідуальних стратегій його здійснення у контексті розв'язання актуальних для зазначеного періоду онтогенезу завдань; розкрито структуру самовдосконалення в єдності таких його компонентів: когнітивного, емоційно-оцінкового, потребово-мотиваційного, вольового й діяльнісного; встановлено провідні індивідуально-психологічні й особистісні чинники самовдосконалення в юнацькому віці (особливості самооцінки, Я-образу, рівня домагань та характеру); розроблено теоретичну модель становлення індивідуальної стратегії самовдосконалення, що інтегрує в собі наступні складові: провідні чинники самовдосконалення, психологічні механізми його реалізації, співставлення компонентів Я-образу, особистісне самовизначення, виникнення мотивації самовдосконалення, прийняття рішення про його здійснення, практична реалізація

самовдосконалення з виробленням індивідуальної стратегії, виникнення бажаних змін, досягнення самоактуалізації; виявлено взаємозв'язок між індивідуально-психологічними особливостями осіб юнацького віку, рівнем сформованості структурних компонентів їхнього самовдосконалення та ступенем досягнення ними самоактуалізації, на основі чого виокремлено й охарактеризовано провідні різновиди індивідуальних стратегій самовдосконалення особистості в період юнацтва; визначено психологічні умови активізації процесу самовдосконалення особистості в юнацькому віці, на основі яких розроблено й апробовано корекційно-розвивальну програму їх розвитку; *набули подальшого розвитку* ідеї становлення та розвитку особистості як відкритої самоактивної системи, здатної до самотворення, де самовдосконалення виступає одним з провідних його різновидів; *поглиблено* уявлення про психологічний зміст феномену самовдосконалення та індивідуальної стратегії самовдосконалення.

Практичне значення дослідження полягає в узагальненні, модифікації та розробці методів і засобів цілеспрямованого розвитку та корекції індивідуальних стратегій самовдосконалення осіб юнацького віку; запропоновані методи, методики й засоби формувального впливу можуть застосовуватися практичними психологами у психодіагностичній роботі та з метою проведення консультативних і психокорекційних заходів. Розроблена й апробована корекційно-розвивальна програма розвитку індивідуальних стратегій самовдосконалення особистості може бути корисною для успішного здійснення юнацтвом самовдосконалення. Матеріали проведеного дисертаційного дослідження можуть бути використані в роботі психологічної служби професійно-технічних училищ, коледжів та вищих навчальних закладів.

Результати дослідження **впроваджено** у навчально-виховний процес Чернігівської філії ПВНЗ «Рівненський інститут слов'янознавства Київського слав'янського університету» (довідка №37 від 21.04.2015 р.), Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка (довідка №14 від 11.02.2016 р.) та Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка (довідка №1747-33/03 від 30.12.2015 р.).

Апробація результатів дослідження. Основні результати дослідження представлено на науково-практичних конференціях: *міжнародних* – «Духовність у становленні та розвитку особистості» (Вінниця, 2012; Кіровоград, 2013; Івано-Франківськ, 2014); «Актуальні проблеми психології особистості та міжособистісних взаємин» (Кам'янець-Подільський, 2013); «Актуальні проблеми психології та педагогіки» (Харків, 2016); *всукраїнських* – «Соціально-економічні і психологічні проблеми: історія та сучасність» (Чернігів, 2012, 2013); «Особистість в умовах кризових викликів сучасності» (Київ, 2016); «Психологічні детермінанти розвитку особистості в умовах соціально-психологічної трансформації українського суспільства» (Львів, 2016). Основні результати та висновки дослідження доповідались і обговорювались на засіданнях лабораторії психології особистості імені П.Р. Чамати Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України (2011-2016 рр.) та кафедри психології і педагогіки Чернігівської філії ПВНЗ «Рівненський інститут слов'янознавства Київського слав'янського університету» (2011-2015 рр.), на щорічних звітних науково-практичних конференціях Чернігівської філії ПВНЗ «Рівненський інститут слов'янознавства Київського слав'янського університету».

Публікації. Основні результати дослідження висвітлено в 11 одноосібних публікаціях автора, з яких 5 – у наукових фахових виданнях України в галузі психології, 1 – у періодичному науковому фаховому виданні, що входить до міжнародних наукометричних баз даних.

Структура та обсяг роботи. Дисертація складається зі вступу, трьох розділів, висновків до кожного розділу, загальних висновків, списку використаних джерел, що налічує 200 найменувань (з них 10 – іноземною мовою) та 4 додатків на 99 сторінках. Загальний обсяг дисертації становить 311 сторінок. Основний зміст дисертації викладено на 187 сторінках. Робота містить 22 таблиці та 12 рисунків.

ОСНОВНИЙ ЗМІСТ РОБОТИ

У **вступі** обґрунтовано актуальність обраної теми дисертаційного дослідження, визначено об'єкт, предмет і мету дослідження, сформульовано завдання, описано використані методи, висвітлено наукову новизну, теоретичне й практичне значення дослідження, наведено дані про апробацію його результатів.

У першому розділі **«Теоретико-методологічний аналіз феномену самовдосконалення особистості в юнацькому віці»** розкрито зміст поняття «самовдосконалення»; з'ясовано різновиди самовдосконалення, виокремлено структурні компоненти та охарактеризовано вікові особливості його становлення; розкрито зміст поняття «індивідуальна стратегія самовдосконалення», визначено основні психологічні чинники індивідуальних стратегій самовдосконалення в період юнацтва.

Дослідження феномену самовдосконалення представлені у ряді філософських концепцій, де воно розглядається як моральна категорія (у філософії Стародавнього Сходу, античного періоду, Середньовіччя, Нового часу, Німецькій класичній філософії); як одна зі складових духовної сфери людини (у філософії епохи Відродження, Просвітництва, класичній та сучасній вітчизняній філософії); а також як найвища мета людського буття (в екзистенціальній філософії та «філософії життя»).

У психологічній науці самовдосконалення розглядається представниками різних напрямів у більш вузькому контексті: як конструктивний спосіб компенсації нереалізованих потреб особистості (у психоаналізі – А. Адлер, З. Фройд, К.Г. Юнг); як шлях корекції особистісних недоліків (гештальтпсихологи М. Вертгеймер, В. Келер, К. Коффка); як засіб самореалізації (гуманісти А. Маслоу, К. Роджерс, В. Франкл); як одна зі складових саморозвитку особистості (В.Г. Асеев, Л.І. Божович, М.І. Лісіна), форма її саморуку (І.С. Кон, Г.С. Костюк, С.Л. Рубінштейн), різновид конструктивних мотивів діяльності (О.М. Леонтьєв), що визначає «зону найближчого розвитку» особистості (Л.С. Виготський) та є однією з її життєвих стратегій (К.О. Абульханова-Славська), а також одним із методів реалізації процесу особистісного самотворення (М.Й. Боришевський, С.Б. Кузікова, О.І. Пенькова, Л.З.Сердюк, Т.М. Яблонська).

На основі теоретичного аналізу феномен самовдосконалення визначено як складний багатовимірний процес свідомого, цілеспрямованого, безперервного, систематичного, керованого саморозвитку, в ході якого відповідно до суб'єктивних цілей та інтересів особистості відбувається покращення її фізичних, індивідуально-психологічних, соціальних, моральних, духовних якостей та внутрішніх потенціалів з метою самоактуалізації й самореалізації в актуальних для неї життєвих сферах. Виокремлено сутнісні ознаки самовдосконалення: складність, багатоаспектність, безперервність, індивідуально-психологічна детермінованість мети, мотивації, змісту, успішності реалізації, відсутність універсального методу здійснення, поширеність на усі життєві сфери й параметри особистості, відсутність кінцевої межі. З'ясовано, що самовдосконалення є однією з форм саморозвитку та одним з провідних процесів самотворення особистості поряд з такими його різновидами, як самовиховання, самоздійснення, самореалізація.

Згідно аналізу концептуальних положень О.С. Павлюка, виокремлено основні різновиди самовдосконалення особистості: за цілями (викорінююче, новоутворююче), за змістом (моральне, розумове, фізичне, естетичне, професійне, особистісне), за організацією (індивідуальне, групове), за тривалістю (короткочасне, тимчасове, постійне). Два із зазначених різновидів самовдосконалення – особистісне й професійне – становлять основні напрямки його здійснення.

У результаті узагальнення концепцій щодо психологічних механізмів процесів самотворення (Н.В. Білоусова, М.Й. Боришевський, С.Б. Кузікова, Л.З. Сердюк) встановлено, що основою самовдосконалення є внутрішній механізм подолання суперечностей між наявним рівнем особистісного зростання й уявним його станом. Поняття «психологічні механізми самовдосконалення» охарактеризовано як сукупність певних внутрішньоособистісних процесів, які забезпечують здійснення особистістю самовдосконалення. Основними психологічними механізмами самовдосконалення визначено: рефлексію, ідентифікацію, інтеріоризацію та екстеріоризацію.

На основі аналізу наукових підходів В.В. Торгонського визначено головні етапи самовдосконалення: виникнення потреби в самовдосконаленні; прийняття рішення про початок самовдосконалення; планування, розробка програми самовдосконалення; реалізація поставлених завдань; контроль і корекція одержаних результатів.

У результаті аналізу ряду психологічних досліджень визначено основні структурні компоненти процесу самовдосконалення особистості: когнітивний, що виражає рівень загальної обізнаності особистості щодо питань самовдосконалення; емоційно-оцінковий, який демонструє емоційне ставлення особистості до самовдосконалення, рівень оцінки нею власних життєвих досягнень та самотворчих здібностей; вольовий, що виражає наявний в особистості рівень вольової саморегуляції процесу самовдосконалення; потребово-мотиваційний, який вказує на наявність в особистості певного рівня потреби й мотивації здійснення самовдосконалення; діяльнісний, що демонструє наявність в особистості реальної усвідомленої, цілеспрямованої діяльності із самовдосконалення.

Згідно аналізу наукових ідей І.С. Булаха, А. Маслоу, В. Франкла та ін., показником успішності самовдосконалення визначено міру самоактуалізації як процесу синтезованого, всеохоплюючого, безперервного розвитку творчого й духовного потенціалу людини, максимальної реалізації її здібностей, повного й збалансованого розкриття усіх аспектів її особистості. Базуючись на основних концептуальних підходах В. Кроза, С.Д. Максименко, Е. Шострома та ін. щодо сутності феномену самоактуалізації, у даному дослідженні головною ознакою досягнення особистістю певного рівня самоактуалізації визначено наявність у неї довготривалого стану психологічного комфорту, задоволення, одержаного внаслідок успішного здійснення значущої самотворчої діяльності у кожний конкретний, найбільш актуальний для неї життєвий період.

У результаті вивчення онтогенетичних особливостей прояву самовдосконалення з'ясовано, що даний процес має свою специфіку перебігу в житті особистості на кожному з вікових етапів, але вирішальним для його реалізації виступає юнацький вік, адже психологічний зміст цього періоду пов'язаний із входженням юнаків і дівчат до нової соціальної ситуації, становленням життєвої перспективи, актуалізацією їх особистісного й професійного самовизначення (Л.І. Божович, Д.Б. Ельконін, І.С. Кон та ін.).

На основі аналізу наукових досліджень М.В. Барни, О.І. Пенькової, О.В. Шевченко, Т.М. Яблонської та ін. встановлено, що провідними чинниками самовдосконалення юнацтва є об'єктивні (соціально-психологічні) та суб'єктивні (індивідуально-психологічні й

особистісні). Доведено, що саме індивідуально-психологічні й особистісні чинники, а саме: особливості характеру, Я-образу, самооцінки й рівня домагань – здійснюють вирішальний вплив на успішність самовдосконалення й визначають його індивідуальні стратегії.

Поняття «індивідуальна стратегія самовдосконалення» визначено як результат усвідомленого, цілеспрямованого обрання особистістю конкретного шляху, методу й власного стилю практичної реалізації самовдосконалення відповідно до змістової та якісної характеристик її потребово-мотиваційної сфери, особливостей функціонування психічних процесів, індивідуально-психологічних особливостей і складових самосвідомості.

У результаті узагальнення змісту й структури самовдосконалення, з'ясування індивідуально-психологічних чинників, які визначають його та на основі яких стає можливим виокремлення індивідуальних стратегій його реалізації, розроблено теоретичну модель становлення індивідуальної стратегії самовдосконалення (рис. 1).

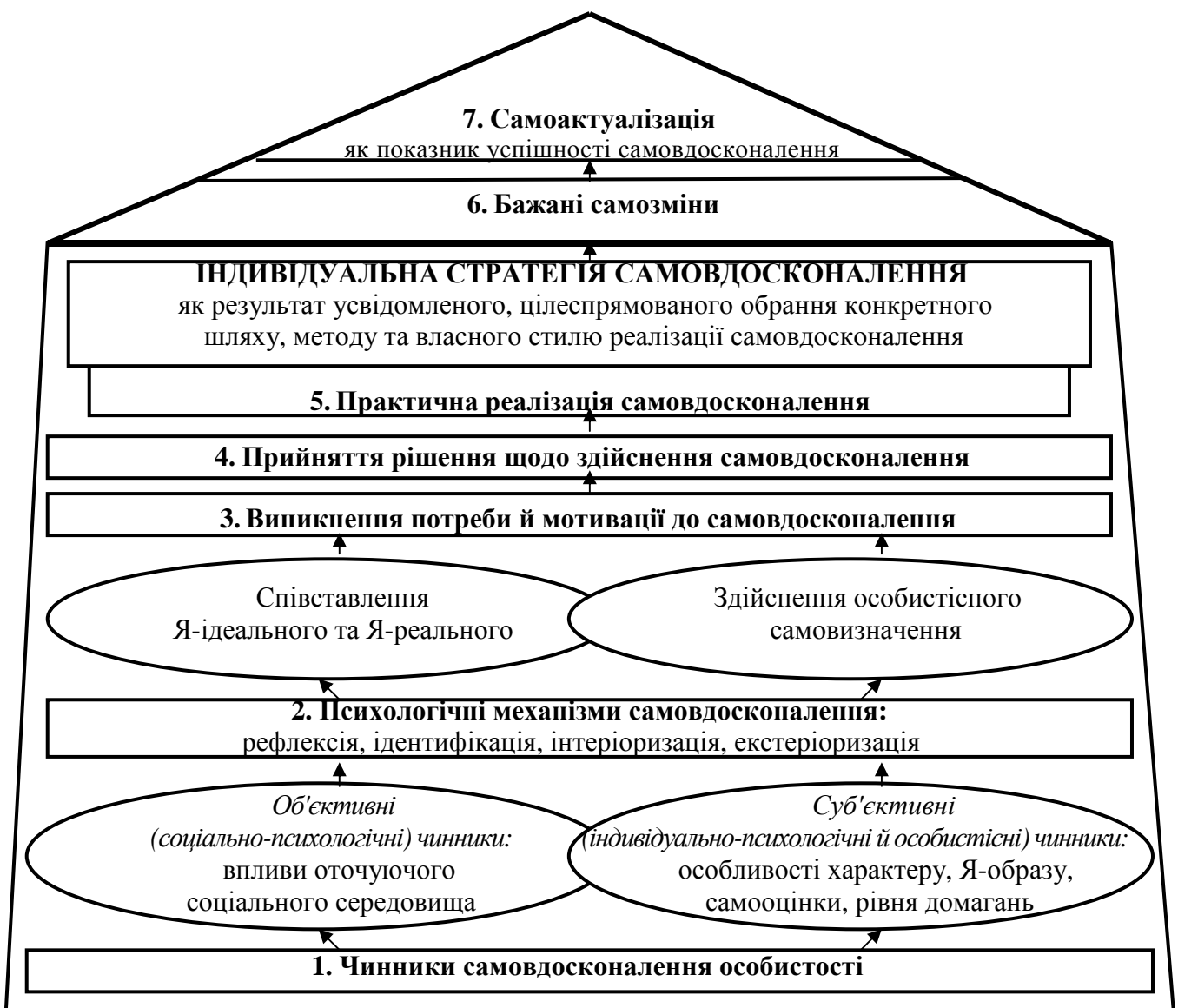


Рис. 1. Модель становлення індивідуальної стратегії самовдосконалення особистості

На рис. 1 відображено алгоритм становлення індивідуальної стратегії самовдосконалення, що включає в себе наступні складові: специфічний вплив об'єктивних (соціально-психологічних) та суб'єктивних (індивідуально-психологічних й особистісних) чинників самовдосконалення, які визначають мету, мотивацію, спрямованість та стильові

особливості його здійснення; активізація психологічних механізмів самовдосконалення як головних умов та засобів його реалізації; співставлення особистістю власних Я-ідеального і Я-реального й здійснення самовизначення, згідно результатів якого планується самотворча діяльність; виникнення потреби у самовдосконаленні та мотивації як спонукального його чинника; прийняття рішення щодо здійснення самовдосконалення; практична реалізація самовдосконалення, в процесі якої складається план дій, відбувається його виконання, контроль та корекція одержаних результатів; вироблення індивідуальної стратегії самовдосконалення як певного вектору розвитку, що є результатом усвідомленого, цілеспрямованого обрання шляху досягнення бажаних змін; досягнення самоактуалізації як показника успішності самовдосконалення.

У другому розділі **«Емпіричне дослідження індивідуальних стратегій самовдосконалення особистості в юнацькому віці»** висвітлено організаційно-методичні засади дослідження структурних компонентів, індивідуально-психологічних і особистісних чинників самовдосконалення, самоактуалізації; виокремлено та охарактеризовано індивідуальні стратегії самовдосконалення юнаків та дівчат; проведено кількісний і якісний аналіз одержаних результатів із використанням методів математичної статистики.

Основним контингентом емпіричного дослідження виступили юнаки та дівчата (180 осіб) – студенти гуманітарних та економічних спеціальностей вищих навчальних закладів (Чернігівської філії ПВНЗ «Рівненський інститут слов'янознавства Київського славістичного університету», Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка та Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка), з якими проводилися усі етапи дослідження. Для порівняння вікових особливостей самовдосконалення були створені додаткові групи досліджуваних, першу з яких склали підлітки (55 осіб) – учні 6-10 класів загальноосвітніх шкіл м. Чернігова; другу – дорослі (50 осіб) – студенти 4-го й 5-го курсів денної та заочної форм навчання й викладачі Чернігівської філії ПВНЗ «Рівненський інститут слов'янознавства Київського славістичного університету», які взяли участь лише у першому етапі дослідження. Опитування проводилося за безпосередньої та опосередкованої (через соціальні мережі) участі досліджуваних.

Для реалізації завдань констатувального експерименту були застосовані наступні психодіагностичні методики: для дослідження структурних компонентів самовдосконалення та рівня самоактуалізації – «Діагностика потреби у самовдосконаленні» (Г.Д. Бабушкін), «Оцінка здібностей до саморозвитку та самоосвіти» (В.І. Андреев), «Вимірювання мотивації досягнення» (модифікація тесту-опитувальника ТМД А. Мехрабіана), авторська анкета-опитувальник «Місце самовдосконалення у моєму житті», «Тест самоактуалізації (САМОАЛ)» Е. Шостром; для вивчення індивідуально-психологічних і особистісних чинників самовдосконалення – «Характерологічний опитувальник К. Леонгарда», «Дослідження самооцінки особистості» (С.А. Будассі), «Моторна проба Шварцландера». Визначення індивідуальних стратегій самовдосконалення здійснювалося за допомогою застосування математико-статистичного методу факторного аналізу.

Порівняльний аналіз показників сформованості основних структурних компонентів самовдосконалення у досліджуваних трьох вікових груп (див. табл. 1) показав, що найвищого рівня вона досягає саме в період юнацтва. Зокрема, встановлено, що показники когнітивного компоненту самовдосконалення сформовані на високому рівні у 70% досліджуваних юнаків і дівчат, тоді як серед підлітків подібний рівень мають лише 34% осіб, серед дорослих – 62%. Зазначене свідчить про значну актуальність проблеми самовдосконалення для юної особистості, про її обізнаність щодо змісту та способів реалізації цього процесу.

**Рівень сформованості показників структурних компонентів самовдосконалення
у підлітків, юнаків і дорослих (n=285, у %)**

Структурний компонент	Рівень сформованості	Підлітки (n=55)			Юнаки (n=180)			Дорослі (n=50)			
		Σ	жін.	чол.	Σ	жін.	чол.	Σ	жін.	чол.	
Когнітивний	Високий	34	36	33	71	73	68	62	65	57	
	Середній	46	45	46	23	22	24	30	28	23	
	Низький	20	19	21	6	5	8	8	7	10	
Емоційно-оцінковий: - емоційне ставлення до самовдосконалення; - оцінка здібностей до саморозвитку і самоосвіти; - оцінка особистих життєвих досягнень	Високий	40	45	34	75	76	73	67	69	62	
	Середній	52	49	58	23	22	24	30	28	33	
	Низький	8	6	8	2	2	3	3	3	5	
	Високий	35	39	29	75	81	67	65	70	62	
	Середній	50	48	54	20	15	27	29	27	29	
	Низький	15	13	17	5	4	6	6	3	9	
	Високий	17	13	21	30	28	33	35	31	38	
	Середній	45	48	42	55	56	54	43	45	43	
Низький	38	39	37	15	16	13	22	24	19		
Вольовий	Високий	25	19	33	50	40	64	45	38	57	
	Середній	45	51	38	40	50	25	42	48	33	
	Низький	30	30	29	10	10	11	13	14	10	
Потребово-мотиваційний: - вираженість потреби у самовдосконаленні; - домінуюча мотиваційна тенденція; - мотиваційна спрямованість	Високий	44	48	38	73	75	71	36	45	24	
	Середній	47	45	50	21	21	20	44	41	48	
	Низький	9	7	12	6	4	9	20	14	28	
	показників	Прагнення до успіху	59	45	75	67	60	78	52	47	58
		Уникнення невдачі	41	55	25	33	40	22	48	53	42
		Внутрішній мотив	22	26	17	30	39	18	52	59	43
		Зовнішній мотив	68	68	66	15	15	14	8	10	5
Мотив самореалізації	10	6	17	55	46	68	40	31	52		
Діяльнісний	Високий	30	32	29	52	54	51	40	43	37	
	Середній	45	45	46	41	40	41	48	47	49	
	Низький	25	23	25	7	6	8	12	10	14	

Схожу тенденцію зафіксовано й щодо сформованості показників емоційно-оцінкового компоненту самовдосконалення. Зокрема, з'ясовано, що більшість юнаків (75%) має позитивне емоційне ставлення до самовдосконалення (тоді як у групі дорослих такий показник виявлено у 67% досліджуваних, а у групі підлітків – у 40%), що свідчить про їхню значну впевненість у можливості покращення за його допомогою параметрів власної особистості. Також встановлено, що більшість юнаків (75%) позитивно оцінює свої самотворчі здібності (у групі дорослих таку оцінку мають 65% досліджуваних, у групі підлітків – лише 35%). Зафіксовано специфіку оцінки юнацтвом власних життєвих досягнень: якщо у більшості підлітків і дорослих домінує середній (у 45% та 43% досліджуваних відповідно) та низький (у 38% та 22% досліджуваних відповідно) її рівні, то в юнаків середній рівень цього параметру наявний у 55% осіб, а низький лише у 15%. Це свідчить про визнання юнаками поряд з наявними особистими здобутками й факту недостатньої реалізованості в актуальних для їхнього віку життєвих сферах, про усвідомлення необхідності самозміни й бачення реальної її перспективи.

Доведено, що юнацький вік є сприятливим для становлення вольового компоненту самовдосконалення. Про це свідчить домінування у більшості досліджуваних юнаків високого (у 50%) і середнього (у 40%) рівнів розвитку зазначеного компоненту (тоді як у групі дорослих високий рівень зафіксовано у меншій кількості досліджуваних (у 45%) поряд з деяким збільшенням середнього рівня (до 42%), а у групі підлітків встановлено домінування середнього (у 45% осіб) та низького (30%) рівнів). Отже, достатній рівень самоорганізації та самоконтролю юнаків і дівчат є регулятором їх самовдосконалення.

Встановлено домінування високого рівня сформованості показників потребово-мотиваційного компоненту самовдосконалення в осіб юнацького віку. Зокрема, найвищий рівень розвитку потреби у самовдосконаленні виявлено саме у досліджуваних юнаків (у 73%); у більшості ж досліджуваних підлітків і дорослих (у 47% та 44% відповідно) переважає середній її рівень. Також з'ясовано, що мотив прагнення до успіху найбільше домінує в групі юнаків – у 67% досліджуваних (у групі підлітків і дорослих він виявлений у 59% та 52% осіб відповідно); показник вираженості мотиву уникнення невдачі, навпаки, найменше виражений серед юнаків (лише у 33% осіб), тоді як у підлітків і дорослих помічене його підвищення (у 41% та 48% осіб відповідно). Отже, в юнацькому віці мотив прагнення до успіху досягає піку вираженості, що пояснюємо специфікою соціальної ситуації розвитку юнаків (складністю суспільних вимог і необхідністю визначення життєвих пріоритетів) та апогеєм становлення їх фізичних, психологічних і духовних сил, що сприяють успішному розв'язанню вікових завдань. Встановлено, що домінуючим мотивом самовдосконалення більшості юнаків і дівчат є мотив самореалізації (55% загальної кількості досліджуваних), а провідними сферами, з якими вони пов'язують найближчу перспективу самовдосконалення, є навчальна, суспільна й професійна.

З'ясовано, що показники діяльнісного компоненту самовдосконалення найбільш сформовані також в осіб юнацького віку: у більшості досліджуваних юнаків і дівчат (52%) переважає високий їх рівень, тоді як у підлітків і дорослих домінує середній рівень (у 45% та 48% відповідно). Отже, пік реалізації самовдосконалення припадає саме на юнацький вік, що підтверджує факт наявності в юнаків і дівчат гострої потреби у покращенні їх індивідуально-психологічних параметрів та обрання самовдосконалення одним з його методів; до того ж стійке зростання мотивації досягнення, розкриття юнацтвом власних внутрішніх потенціалів сприяють самовдосконаленню, а наявність достатньої кількості вільного часу дає можливість приділяти достатню увагу його здійсненню.

Встановлено, що високий рівень сформованості показників структурних компонентів самовдосконалення притаманний представникам обох статей, але зафіксовано (на рівні тенденції), що дівчата більш обізнані з питань самовдосконалення, позитивніше ставляться до нього та більш систематично його здійснюють; хлопці ж здатні до кращої вольової саморегуляції, мають вищу самовпевненість, провідний мотив їхнього самовдосконалення спрямований переважно на досягнення успіху. Відсутність відмінностей встановлено щодо наявності потреби у самовдосконаленні: і хлопці, і дівчата мають виключно високий її рівень.

У табл. 2 наведено емпіричні дані дослідження рівня самоактуалізації як показника успішності самовдосконалення. Як видно з таблиці, по мірі дорослішання відбувається підвищення ступеня самоактуалізації: якщо у групі підлітків високий її показник виявлено лише у 19% осіб, то в групі юнаків та дорослих він зафіксований вже у 32% та 37% відповідно. Досягнення відносно невеликою кількістю юнаків і дівчат високого рівня самоактуалізації не є прогнозованим: адже результати емпіричного дослідження засвідчили наявність у більшості з них високого рівня сформованості показників структурних компонентів самовдосконалення,

що має сприяти здобуттю високого рівня самоактуалізації. З'ясування причин цієї невідповідності було також здійснене в ході констатувального дослідження.

Таблиця 2

Рівень самоактуалізації особистості досліджуваних (n=285, у %)

Рівень	Підлітки (n=55)			Юнаки (n=180)			Дорослі (n=50)		
	Σ	жін. n=31	чол. n=24	Σ	жін. n=105	чол. n=75	Σ	жін. n=29	чол. n=21
Високий	19	16	20	32	29	36	37	35	38
Середній	42	45	42	43	45	40	40	41	39
Низький	39	39	38	25	26	24	23	24	23

Результати проведених з юнаками і дівчатами опитувань та контент-аналіз їхніх відповідей засвідчили наявність індивідуально-психологічних чинників, які негативно позначаються на здійсненні юнацтвом успішного самовдосконалення й ускладнюють досягнення ним високого рівня самоактуалізації. Встановлено, що цими чинниками виступають: особливості самооцінки, Я-образу, рівня домагань та характеру.

Вплив самооцінки та Я-образу на процес самовдосконалення юнаків вивчався за допомогою методики «Дослідження самооцінки особистості» (С.А. Будассі), після чого одержані дані порівнювалися з показниками компонентів їхнього самовдосконалення й самоактуалізації. Статистична обробка даних за χ^2 -критерієм Пірсона показала наявність позитивного кореляційного зв'язку між рівнем самооцінки, зв'язком Я-ідеального і Я-реального, розвитком окремих компонентів самовдосконалення та ступенем самоактуалізації досліджуваних (на рівні $p \leq 0,05$): юнаки з адекватною й адекватною із тенденцією до завищення самооцінкою, а також тісним позитивним зв'язком Я-ідеального і Я-реального мають високий рівень розвитку емоційно-оцінкового, вольового й діяльнісного компонентів самовдосконалення та високий ступінь самоактуалізації; в юнаків і дівчат з неадекватно заниженою, адекватною із тенденцією до заниження та неадекватно завищеною самооцінкою, а також негативним зв'язком Я-ідеального і Я-реального ці компоненти й самоактуалізація виражені на низькому або середньому рівні.

Вплив рівня домагань на процес самовдосконалення вивчався за допомогою методики «Моторна проба Шварцландера» та подальшого порівняння даних з показниками структурних компонентів самовдосконалення й самоактуалізації юнаків і дівчат. Статистична обробка даних за χ^2 -критерієм Пірсона підтвердила наявність кореляційного зв'язку між рівнем домагань, розвитком компонентів самовдосконалення й рівнем самоактуалізації ($p \leq 0,05$): високий і помірний рівні домагань позитивно корелюють з високими показниками усіх компонентів самовдосконалення та високим рівнем самоактуалізації; низький та нереалістично низький рівні домагань – з низьким рівнем розвитку компонентів самовдосконалення і самоактуалізації; нереалістично високий рівень домагань – з високим рівнем розвитку емоційно-оцінкового й потребово-мотиваційного, середнім рівнем розвитку когнітивного, вольового й діяльнісного компонентів самовдосконалення і середнім рівнем самоактуалізації.

Вплив особливостей характеру на процес самовдосконалення юнацтва вивчався за допомогою «Характерологічного опитувальника К. Леонгарда» (зокрема, за результатами його проведення була встановлена наявність у 45% досліджуваних акцентуацій характеру, у решти 55% досліджуваних – виражених особливостей характеру, змістовно подібних до основних типів акцентуацій) та подальшого співставлення одержаних даних з показниками компонентів їхнього самовдосконалення й самоактуалізації. Обробка даних за χ^2 -критерієм Пірсона засвідчила наявність тісного кореляційного зв'язку між особливостями або типами акцентуацій характеру та розвитком компонентів самовдосконалення юнаків. Зокрема, педантичний,

застрягаючий і гіпертимний типи позитивно корелюють з високим рівнем розвитку усіх компонентів самовдосконалення та з високим ступенем самоактуалізації (на рівні $p \leq 0,05$); неврівноважений і тривожно-боязкий типи – з високим та середнім рівнем розвитку когнітивного й потребово-мотиваційного, низьким рівнем розвитку емоційно-оцінкового, вольового й діяльнісного компонентів самовдосконалення та з низьким ступенем самоактуалізації ($p \leq 0,05$); демонстративний, афективно-екзальтований та емотивний типи позитивно корелюють з високим і середнім рівнями розвитку усіх компонентів самовдосконалення й середнім ступенем самоактуалізації ($p \leq 0,01$); дистимний і циклотимічний типи – із середнім рівнем розвитку когнітивного, емоційно-оцінкового й потребово-мотиваційного, середнім і низьким рівнем розвитку вольового й діяльнісного компонентів самовдосконалення, середнім та низьким ступенем самоактуалізації ($p \leq 0,01$).

Визначення індивідуальних стратегій самовдосконалення юнаків здійснювалося за допомогою факторного аналізу, в процесі якого були встановлені зв'язки між такими змінними: рівень сформованості компонентів самовдосконалення, рівень самооцінки, ступінь зв'язку між Я-ідеальним і Я-реальним, рівень домагань, особливості характеру (за типом акцентуацій) та рівень самоактуалізації. Підсумковим результатом стало виокремлення факторів і відповідних їм різновидів індивідуальних стратегій самовдосконалення юнацтва.

Стратегія «*Цілеспрямований рух*» одержала свою назву завдяки аналізу змісту основних складових фактору I (31% дисперсії; 24% досліджуваних), якими виступають: високий або середній рівень сформованості когнітивного, високий рівень сформованості емоційно-оцінкового, високий або середній показник сформованості вольового, потребово-мотиваційного й діяльнісного компонентів самовдосконалення; адекватний із тенденцією до завищення або неадекватно завищений рівень самооцінки; тісний позитивний зв'язок Я-реального і Я-ідеального; високий або нереалістично високий рівень домагань; особливості або акцентуації характеру гіпертимного або демонстративного типів; високий або середній рівень досягнення самоактуалізації. Дана стратегія є активною, оскільки більшості її представників притаманний креативний, динамічний стиль самотворення. Ці юнаки і дівчата мають високу потребу й мотивацію самовдосконалення як способу задоволення їх лідерських амбіцій, володіють потужним внутрішнім потенціалом до самовдосконалення, проте його успішність залежить від здатності до раціонального використання цього потенціалу. Особи, які обирають креативні способи самовдосконалення, мають позитивну мотивацію його здійснення, здатні докладати достатньо емоційно-вольових зусиль до його реалізації, ставити посильні завдання й виконувати їх завдяки вдалому розподілу власних сил і систематичній самотворчій діяльності, досягають високого рівня самоактуалізації. Ті особи, яким властива надмірна самовпевненість, нереалістичні домагання, нездатність співвідносити власні амбіції із можливостями їх реалізації, надто багато життєвих захоплень, нестійкість мотивів самовдосконалення, дефіцит емоційно-вольової регуляції і самокритики, не досягають бажаного рівня самоактуалізації.

Стратегія «*Помірковане просування*» одержала свою назву завдяки аналізу змісту основних складових фактору II (24% дисперсії; 20% досліджуваних), якими є наступні: високий рівень сформованості когнітивного, емоційно-оцінкового, вольового, потребово-мотиваційного й діяльнісного компонентів самовдосконалення; адекватний або адекватний із тенденцією до завищення рівень самооцінки; позитивний зв'язок Я-реального і Я-ідеального; високий або помірний рівень домагань; особливості або акцентуації характеру за педантичним або застрягаючим (ригідним) типом; високий рівень досягнення самоактуалізації. Дана стратегія є змішаною (включає ознаки як активних, так і пасивних стратегій), оскільки провідний спосіб самовдосконалення цих осіб може змінюватися – від динамічного до статичного – залежно від

актуальності їх потреби в ньому; провідним для них є раціональний, консервативний стиль самотворчої діяльності. Ці юнаки й дівчата мають стабільну потребу в самовдосконаленні, зумовлену їх честолюбством і вимогливістю до себе, та високу внутрішню мотивацію, спрямовану не стільки на розкриття нових потенціалів власної особистості, скільки на прагнення покращення вже наявних, актуальних для певного періоду життя. Вони обирають виключно перевірені на власному досвіді способи самовдосконалення, здійснюють належну емоційно-вольову регуляцію самотворчої діяльності (усі її етапи виконують сумлінно, впевнено долають перешкоди); вони ставлять перед собою конкретні, реалістичні завдання й успішно їх виконують завдяки вдалому розрахунку власних сил і можливостей; здійснення самовдосконалення в них послідовне й систематичне; більшість з них досягає високого рівня самоактуалізації.

Стратегія *«Захоплююча прогулянка»* одержала свою назву в результаті аналізу змісту складових фактору III (20% дисперсії; 18% досліджуваних), до яких належать: високий або середній рівень сформованості когнітивного, середній рівень сформованості емоційно-оцінкового й вольового, високий рівень сформованості потребово-мотиваційного, середній рівень сформованості діяльнісного компонентів самовдосконалення; адекватний із тенденцією до зниження рівень самооцінки; негативний зв'язок Я-реального і Я-ідеального; помірний або низький рівень домагань, особливості або акцентуації характеру афективно-екзальтованого або емотивного типів; середній рівень досягнення самоактуалізації. Дана стратегія є змішаною, оскільки поєднує як динамічний, так і статичний способи здійснення самотворення, – залежно від емоційного стану її носіїв та наявності значущого стимулу; для них самовдосконалення є своєрідним хобі та джерелом творчої самореалізації. Ці особи мають значну потребу й мотивацію самовдосконалення (мотив може спрямовуватися як на досягнення успіху, так і на уникнення невдачі); вони достатньо обізнані щодо способів його реалізації, обирають творчі її різновиди, мають певні труднощі з емоційно-вольовою саморегуляцією (схильні до нерішучості, песимізму, лінощів), планують складні завдання, у разі невиконання яких дуже засмучуються; здійснення ними самовдосконалення є нерациональним (захоплюються несуттєвими деталями, оминаючи головне) та епізодичним; вони досягають лише середнього рівня самоактуалізації.

Стратегія *«Крок вперед, два кроки назад»* одержала свою назву завдяки аналізу змісту основних складових фактору IV (21% дисперсії; 16% досліджуваних), якими виступили: середній рівень сформованості когнітивного й емоційно-оцінкового, середній або низький рівень сформованості вольового й потребово-мотиваційного, середній рівень сформованості діяльнісного компонентів самовдосконалення; адекватний із тенденцією до зниження рівень самооцінки; негативний зв'язок Я-реального і Я-ідеального; помірний або низький рівень домагань; особливості або акцентуації характеру циклотимічного або дистимного типів; середній або низький рівень досягнення самоактуалізації. Ця стратегія є змішаною через періодичність обрання юнаками й дівчатами активних і пасивних способів її реалізації залежно від періоду домінування в них певного емоційного стану, що визначає сприятливі й несприятливі для неї періоди (так, у несприятливий період в них переважає астеничний стан, знижується працездатність, відбувається «занепад творчих сил», що перешкоджає успішності самотворчого процесу, затьмарює попередні здобутки й збільшує ризик недоведення розпочатої справи до завершення; за настання сприятливого періоду творча активність відновлюється й дозволяє частково надолужити згаяне). Потреба в самотворчій діяльності цими юнаками визнається, але не є стійкою; так само нестійкою є й мотивація до неї; вони перебувають у постійному пошуку способів самотворення; провідний мотив їхнього самовдосконалення може спрямовуватися як на досягнення успіху (у період активності), так і на уникнення невдачі (у пасивному періоді); емоційно-вольова саморегуляція є вкрай нестабільною (залежність від

настрою, складність вольового зосередження, підвищена втомлюваність). Проте, навіть попри епізодичність здійснення цими особами самовдосконалення, їхня здатність до адекватної оцінки власних можливостей, постановки реалістичних цілей та сумлінність їх виконання сприяють успішності самотворення, наближаючи до бажаного рівня самоактуалізації.

Стратегія «*Обхід перешкод*» одержала свою назву у результаті аналізу змісту основних складових фактору V (19% дисперсії; 22% досліджуваних), якими є: низький рівень сформованості когнітивного, емоційно-оцінкового й вольового, високий або середній рівень сформованості потребово-мотиваційного, низький рівень сформованості діяльнісного компонентів самовдосконалення; неадекватно занижений рівень самооцінки; негативний зв'язок Я-ідеального і Я-реального; високий або помірний рівень домагань; домінуючі особливості або акцентуації характеру неврівноваженого (збудливого) або тривожно-боязкого типів; низький рівень досягнення самоактуалізації. Зазначена стратегія є пасивною, адже її носії обирають статичний спосіб самотворення, спрямований на уникнення труднощів та ситуацій потенційного дискомфорту. Ці юні особи мають значну усвідомлену потребу й мотивацію до самовдосконалення, зумовлену прагненням компенсації почуття власної неповноцінності шляхом покращення рівня особистісного розвитку; вони володіють досить обмеженими уявленнями про засоби самотворчої діяльності (обирають лише перевірені способи з мінімумом докладання зусиль, які є безпечними для їхнього психологічного комфорту й гарантують успіх); емоційно-вольова регуляція самотворчого процесу в них є слабкою (проявляють невпевненість у власних здібностях, страх припуститися помилки, песимізм, пасування перед труднощами, планування надто складних завдань, глибоку засмученість і самозвинувачення у разі недосягнення мети, недооцінку власних досягнень); реалізація ними самовдосконалення є пасивною, епізодичною; високого рівня самоактуалізації вони не досягають.

Виокремлені стратегії самовдосконалення визначаються індивідуально-психологічними та особистісними особливостями. Недостатньо ефективні стратегії значною мірою можуть бути скореговані шляхом корекційно-розвивальної роботи.

У третьому розділі «**Розвиток індивідуальних стратегій самовдосконалення особистості в юнацькому віці**» визначено психологічні умови активізації самовдосконалення в період юнацтва, розроблено корекційно-розвивальну програму розвитку індивідуальних стратегій самовдосконалення для осіб юнацького віку, обґрунтовано й описано формувальний експеримент, проаналізовано його результати.

Психологічними умовами активізації процесу самовдосконалення юнацтва визначено: суб'єктивні (здійснення рефлексії, особистісне самовизначення, готовність до самозміни, розвиток показників структурних компонентів самовдосконалення, індивідуально-психологічних особливостей і складових самосвідомості, здійснення самопроекування) та об'єктивні умови (підтримка близького оточення, педагогічний і психологічний супровід).

На основі обґрунтування психологічних умов активізації самовдосконалення було розроблено корекційно-розвивальну програму розвитку індивідуальних стратегій самовдосконалення особистості в юнацькому віці «Шлях до успішного самовдосконалення».

Програма складалася з трьох змістових блоків. Перший блок був присвячений розвитку в учасників умінь здійснення рефлексії, особистісному самовизначенню та формуванню готовності до самозміни. Основною метою другого блоку був розвиток структурних компонентів самовдосконалення учасників, корекція його індивідуально-психологічних та особистісних особливостей (Я-образу, самооцінки, рівня домагань). Третій блок спрямовувався на розвиток умінь самопроекування та вироблення успішної стратегії самовдосконалення. Усі змістові блоки програми містили декілька відповідних тематичних занять, в рамках яких реалізувалися

її основні цілі. Програма передбачала 19 занять тривалістю по 3 години. Кожне заняття включало в себе послідовні етапи: привітання, з'ясування очікувань учасників (реалізувалося за допомогою вправ-привітань та вправ на висловлення очікувань); обговорення домашнього завдання з метою презентації учасниками результатів самостійного опрацювання вправ на закріплення вироблених умінь; спілкування учасників і ведучого по темі заняття, де ведучий повідомляв його тему, основні цілі, надавав навчальну інформацію та організовував обговорення її з учасниками (у формі міні-лекцій, бесід, дискусій, розповіді притч, казок і метафор); власне проведення корекційно-розвивальної роботи відповідно до мети заняття (у формі міні-лекцій з надання рекомендацій учасникам щодо оптимізації певних особистісних якостей, корекційно-розвивальних вправ, вправ на вироблення умінь, міні-ігор, медитативно-релаксаційних вправ); завершення заняття, де відбувалося підведення підсумків, аналіз учасниками одержаних результатів, надавалося домашнє завдання у вигляді закріплюючих вправ, проводилися завершальні вправи для посилення значущості досягнутого.

Апробація корекційно-розвивальної програми здійснювалася з вересня 2014 по травень 2015 рр. на базі ВНЗ міст Чернігова, Кам'янця-Подільського та Тернополя. Кількість учасників формуального експерименту склали 90 юнаків і дівчат (по 45 осіб в експериментальній та контрольній групах). Результатом його проведення стали статистично значущі (на рівні $p \leq 0,05$ та $p \leq 0,001$ за ϕ^* -критерієм Фішера) позитивні особистісні зміни в учасників експериментальної групи, а саме: розвиток рефлексії (зокрема вмінь самоаналізу, саморозкриття, усвідомлення особистісних переваг і недоліків); підвищення рівня особистісного самовизначення (щодо власних цінностей, життєвої й професійної перспективи майбутнього, окреслення потенційних для вдосконалення сторін особистості); формування готовності до самозміни; розвиток структурних компонентів самовдосконалення (когнітивного – підвищення компетентності з питань самовдосконалення, оволодіння ширшим діапазоном способів його здійснення; емоційно-оцінкового – вироблення позитивного емоційного ставлення до самовдосконалення, впевненості у власних самотворчих здібностях; потребово-мотиваційного – усвідомлення й посилення потреби у самозміні, розвиток мотивації самовдосконалення зі спрямованістю провідного мотиву на досягнення успіху; вольового – покращення вольової саморегуляції; діяльнісного – вироблення умінь здійснення цілеспрямованої, систематичної самотворчої діяльності); покращення індивідуально-психологічних та особистісних особливостей (становлення адекватного Я-образу, підвищення самооцінки й рівня домагань); підвищення рівня досягнення самоактуалізації; вироблення умінь самопроекування (цілепокладання, планування); розробка більш успішної індивідуальної стратегії самовдосконалення.

У контрольній групі зазначених змін не виявлено (різниця між показниками I та II зрізів складає від 0 до 5%, тобто не є значущою). Отже, результати дослідження підтверджують ефективність корекційно-розвивальної програми та доцільність її застосування для розвитку індивідуальних стратегій самовдосконалення особистості в юнацькому віці.

ВИСНОВКИ

У дисертації наведено теоретичне обґрунтування та результати емпіричного дослідження проблеми індивідуальних стратегій самовдосконалення особистості в юнацькому віці. Узагальнення результатів дозволяє зробити наступні висновки:

1. На основі аналізу наукових психологічних досліджень феномен самовдосконалення визначено як складний багатовимірний процес свідомого, цілеспрямованого, безперервного, систематичного, керованого саморозвитку, в ході якого відповідно до суб'єктивних цілей та інтересів особистості відбувається покращення її фізичних, індивідуально-психологічних, соціальних, моральних, духовних якостей та

внутрішніх потенціалів з метою самоактуалізації й самореалізації в актуальних для неї життєвих сферах. Основними структурними компонентами самовдосконалення виокремлено: когнітивний, емоційно-оцінковий, вольовий, потребово-мотиваційний та діяльнісний.

2. З'ясовано, що процес самовдосконалення має певну специфіку здійснення на кожному з етапів онтогенетичного розвитку особистості: виникнення передумов та перших спроб його реалізації в дитячому віці, актуалізація його важливості в підлітковому періоді, досягнення піку здійснення в юності з подальшим продовженням у дорослості, зрілості й старості. Доведено, що сензитивним періодом самовдосконалення особистості виступає юнацький вік, що зумовлено пов'язаністю його психологічного змісту з актуалізацією складної, важливої проблеми становлення життєвої перспективи, необхідністю здійснення особистісного й професійного самовизначення юнаків і дівчат як основи їх майбутнього самостійного функціонування в суспільстві. Це підтверджено результатами емпіричного дослідження, яке засвідчило, що найвищого рівня сформованості усі без винятку основні структурні компоненти самовдосконалення досягають в юнацькому віці.

3. На основі узагальнення проаналізованих теоретичних підходів визначено поняття «індивідуальна стратегія самовдосконалення» як результат усвідомленого, цілеспрямованого обрання особистістю конкретного шляху, методу та власного стилю практичної реалізації даного різновиду самотворчих процесів відповідно до змістової і якісної характеристик її потребово-мотиваційної сфери, особливостей функціонування психічних процесів, індивідуально-психологічних особливостей та складових самосвідомості. Алгоритм становлення індивідуальної стратегії самовдосконалення особистості відображено у розробленій теоретичній моделі.

4. Визначено, що одним із головних показників успішності самовдосконалення є самоактуалізація як найвища потреба особистості у самореалізації та задоволенні її життєвих амбіцій. З'ясовано, що чим вищий рівень досягнення особистістю самоактуалізації, тим успішнішим є процес реалізації нею самовдосконалення. Визначено провідні індивідуально-психологічні й особистісні чинники, які здійснюють гальмівний вплив на досягнення особами юнацького віку бажаного рівня самоактуалізації та визначають індивідуальні стратегії здійснення ними самовдосконалення: особливості самооцінки, Я-образу, рівня домагань і характеру.

5. За результатами факторного аналізу, через призму комплексного, інтегрованого впливу на процес самовдосконалення особливостей сформованості основних структурних компонентів, індивідуально-психологічних і особистісних чинників цього процесу, виокремлено й охарактеризовано п'ять різновидів індивідуальних стратегій його реалізації юнацтвом: «Цілеспрямований рух», що передбачає креативний, динамічний стиль самовдосконалення; «Помірковане просування», змістом якого є поміркований, раціональний, консервативний стиль самовдосконалення; «Захоплююча прогулянка», що відрізняється нераціональним, креативним стилем самовдосконалення як джерела творчої самореалізації особистості; «Крок вперед, два кроки назад», що характеризується нестійким, нестабільним стилем самовдосконалення, чергуванням «активних» і «пасивних» періодів його здійснення; «Обхід перешкод», основа якого – пасивний, статичний спосіб самовдосконалення шляхом уникнення труднощів та ситуацій потенційного психологічного дискомфорту. Перші три із зазначених різновидів індивідуальних стратегії самовдосконалення особистості є більш

успішними: переважною більшістю їх представників досягається бажаний рівень самоактуалізації.

6. Основними умовами активізації процесу самовдосконалення особистості в юнацькому віці визначено: суб'єктивні (здійснення рефлексії, особистісне самовизначення, готовність до самозміни, розвиток основних структурних компонентів самовдосконалення, індивідуально-психологічних і особистісних особливостей, самопроекування); об'єктивні (підтримка близького оточення, педагогічний і психологічний супровід).

7. На основі врахування сутності та змісту визначених головних умов активізації процесу самовдосконалення розроблено корекційно-розвивальну програму розвитку індивідуальних стратегій самовдосконалення особистості юнацтва «Шлях до успішного самовдосконалення», результатом апробації якої виступила активізація процесу самовдосконалення у переважній більшості учасників експериментальної групи, про що свідчать показники підвищення рівня їх рефлексії, особистісного самовизначення, формування готовності до самозміни, розвиток компонентів самовдосконалення й корекція його основних чинників, вироблення умінь самопроекування, розробка більш успішної стратегії самовдосконалення, підвищення рівня самоактуалізації. У контрольній групі зазначених змін не виявлено, що дозволяє стверджувати про ефективність розробленої програми.

Здійснене дисертаційне дослідження не претендує на остаточне й вичерпне вирішення усіх аспектів проблеми індивідуальних стратегій самовдосконалення особистості в юнацькому віці. Перспектива досліджень полягає у необхідності більш детального вивчення сутності, змісту й складових феномену самовдосконалення, впливу індивідуально-психологічних особливостей особистості на успішність його здійснення, у подальшому дослідженні індивідуальних стратегій самовдосконалення з урахуванням статевих, вікових особливостей особистості, її здібностей, професійної спрямованості та у вдосконаленні психологічних корекційно-розвивальних засобів і технологій покращення успішності цих стратегій.

СПИСОК ОПУБЛІКОВАНИХ ПРАЦЬ ЗА ТЕМОЮ ДИСЕРТАЦІЇ

1. Орішко Н.К. Самовдосконалення як важлива складова розвитку духовності особистості / Н.К. Орішко // Проблеми загальної та педагогічної психології : зб. наук. праць Ін-ту психології імені Г.С. Костюка НАПН України / За ред. С.Д. Максименка. – К., 2012. – Т. XIV, ч. 1. – С. 239–246.
2. Орішко Н.К. Специфіка самовдосконалення особистості на різних етапах її онтогенезу / Н.К. Орішко // Проблеми сучасної психології : зб. наук. праць Кам'янець-Подільського нац. ун-ту імені Івана Огієнка, Ін-ту психології імені Г.С. Костюка НАПН України / За ред. С.Д. Максименка, Л.А. Онуфрієвої. – Вип. 21. – Кам'янець-Подільський, 2013. – С. 507–519.
3. Орішко Н.К. Індивідуально-психологічні та особистісні чинники самовдосконалення в юнацькому віці / Н.К. Орішко // Проблеми загальної та педагогічної психології : зб. наук. праць Ін-ту психології імені Г.С. Костюка НАПН України / За ред. С.Д. Максименка. – Т. XV, част. 2. – К., 2013. – С. 156–167.
4. Орішко Н.К. Теоретико-методологічні засади проблеми індивідуальних стратегій самовдосконалення особистості / Н.К. Орішко // Збірник наукових праць : філософія, соціологія, психологія. – Івано-Франківськ: Вид-во ДВНЗ «Прикарпатський нац. ун-т імені Василя Стефаника», 2015. – Вип. 20, ч. 2. – С. 142–149.
5. Орішко Н.К. Емпіричне дослідження індивідуальних стратегій самовдосконалення

- особистості в юнацькому віці / Н.К. Орішко // Психологія особистості. – Івано-Франківськ: Вид-во ДВНЗ «Прикарпатський нац. ун-т імені Василя Стефаника». – 2016. – № 1 (7). – С. 118-126.
6. Орішко Н.К. Емпіричне дослідження структурних компонентів самовдосконалення особистості в юнацькому віці / Н.К. Орішко // Проблеми сучасної психології : Зб. наук. праць Кам'янець-Подільського нац. ун-ту імені Івана Огієнка, Ін-ту психології імені Г.С. Костюка НАПН України / За наук. ред. С.Д. Максименка, Л.А. Онуфрієвої. – Вип. 30. – Кам'янець-Подільський : Аксіома, 2015. – С. 467–482.
 7. Орішко Н.К. Самовдосконалення особистості: аналіз філософської та психологічної ретроспективи ідейних концепцій стосовно сутності й змісту феномену / Н.К. Орішко // Матеріали VI Міжвуз. наук.-практ. конф. «Соціально-економічні і психологічні проблеми: історія та сучасність» (Чернігів, 2012 р.). – Чернігів : ЧФ РІС КСУ, 2012.– С. 143–158.
 8. Орішко Н.К. Структура, типологія та основні етапи реалізації процесу самовдосконалення особистості / Н.К. Орішко // Матеріали VII Міжвуз. наук.-практ. конф. «Соціально-економічні і психологічні проблеми: історія та сучасність» (Чернігів, 2013 р.). – Чернігів : ЧФ РІС КСУ, 2013. – С. 91–102.
 9. Орішко Н.К. Психологічні умови активізації процесу самовдосконалення особистості в юнацькому віці / Н.К. Орішко // Особистість в умовах кризових викликів сучасності : Матер. методол. семінару НАПН України (Київ, 2016 р.) / За ред. С.Д. Максименка. – К., 2016. – С. 183-191. – [Ел. ресурс]. – Режим доступу : <http://lib.iitta.gov.ua/704987/>
 10. Орішко Н.К. Проблема корекції та розвитку індивідуальних стратегій самовдосконалення особистості в юнацькому віці / Н.К. Орішко // Психологічні детермінанти розвитку особистості в умовах соціально-психологічної трансформації українського суспільства : Тези Всеукр. наук.-практ. конф. з нагоди 25-річчя кафедри психології (Львів, 2016 р.) / Відп. за випуск С. Грабовська. – Львів : Вид. центр ЛНУ імені Івана Франка, 2016. – С. 125-129.
 11. Орішко Н.К. Психологічні рекомендації щодо розвитку індивідуальних стратегій самовдосконалення особистості в юнацькому віці / Н.К. Орішко // Актуальні проблеми психології та педагогіки : Зб. тез міжнар. наук.-практ. конф. (Харків, 2016 р.). – Харків : Східноукр. орг-ція «Центр педагогічних досліджень», 2016. – С. 72-76.

АНОТАЦІЇ

Орішко Н.К. Індивідуальні стратегії самовдосконалення особистості в юнацькому віці. – На правах рукопису.

Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата психологічних наук за спеціальністю 19.00.07 – педагогічна та вікова психологія. – Київський університет імені Бориса Грінченка, Київ, 2017.

У дисертації здійснено теоретичне узагальнення та нове вирішення наукового завдання вивчення індивідуальних стратегій самовдосконалення в юнацькому віці. На основі теоретико-методологічного аналізу уточнено поняття «самовдосконалення» й «індивідуальна стратегія самовдосконалення»; визначено структурні компоненти самовдосконалення: когнітивний, емоційно-оцінковий, вольовий, потребово-мотиваційний та діяльнісний; з'ясовано індивідуально-психологічні й особистісні його чинники: особливості самооцінки, Я-образу, рівня домагань та характеру; розроблено модель становлення індивідуальних стратегій самовдосконалення.

За результатами факторного аналізу, через призму інтегрованого впливу на процес самовдосконалення розвитку його компонентів, індивідуально-психологічних і особистісних чинників, виокремлено й описано п'ять різновидів індивідуальних стратегій самовдосконалення в юнацькому віці: «Цілеспрямований рух», «Поміркване просування»,

«Захоплююча прогулянка», «Крок вперед, два кроки назад», «Обхід перешкод».

Встановлено психологічні умови активізації самовдосконалення юнацтва: суб'єктивні (здійснення рефлексії, особистісне самовизначення, готовність до самозміни, розвиток структурних компонентів самовдосконалення, індивідуально-психологічних особливостей, самопроекування) та об'єктивні (підтримка близького оточення, педагогічний і психологічний супровід); на їх основі розроблено й апробовано авторську корекційно-розвивальну програму розвитку індивідуальних стратегій самовдосконалення в юнацькому віці «Шлях до успішного самовдосконалення», доведено її ефективність.

Ключові слова: юнацький вік, самовдосконалення, індивідуальна стратегія, самотворення, саморозвиток.

Орешко Н.К. Индивидуальные стратегии самосовершенствования личности в юношеском возрасте. – На правах рукописи.

Диссертация на соискание ученой степени кандидата психологических наук по специальности 19.00.07 – педагогическая и возрастная психология. – Киевский университет имени Бориса Гринченко, Киев, 2017.

В диссертации осуществлено теоретическое обобщение и новое решение научного задания исследования индивидуальных стратегий самосовершенствования личности в юношеском возрасте. На основе анализа психологических исследований феномен самосовершенствования определен как сложный многомерный процесс сознательного, целенаправленного, непрерывного, систематического, управляемого саморазвития личности, в ходе которого в соответствии с субъективными целями и интересами происходит улучшение ее физических, индивидуально-психологических, социальных, нравственных, духовных качеств и внутренних потенциалов с целью самоактуализации и самореализации в актуальных для нее жизненных сферах. Понятие «индивидуальная стратегия самосовершенствования» охарактеризовано как результат осознанного, целенаправленного избрания личностью конкретного пути, метода и собственного стиля практической реализации данного вида самосозидательных процессов в соответствии с содержательной и качественной характеристиками ее потребностно-мотивационной сферы, особенностями функционирования психических процессов, индивидуально-психологических особенностей и самосознания. Обоснована психологическая модель становления индивидуальных стратегий самосовершенствования.

Определены основные структурные компоненты самосовершенствования: когнитивный, выражающий уровень общей осведомленности личности в вопросах самосовершенствования; эмоционально-оценочный, который отражает эмоциональное отношение личности к самосовершенствованию, уровень оценки ею собственных жизненных достижений и самосозидательных способностей; волевой, выражающий имеющийся у личности уровень волевой саморегуляции процесса самосовершенствования; потребностно-мотивационный, указывающий на наличие у личности определенного уровня потребности и мотивации самосовершенствования; деятельностный, который свидетельствует о реальной осознанной, целенаправленной, систематической деятельности по самосовершенствованию.

Выявлены основные индивидуально-психологические и личностные факторы самосовершенствования и индивидуальных стратегий его осуществления в юношеском возрасте – особенности характера, Я-образа, самооценки и уровня притязаний.

В результате факторного анализа, через призму влияния на процесс самосовершенствования развития структурных компонентов и индивидуально-психологических факторов этого процесса, выделены и описаны пять видов

индивидуальных стратегий его реализации юношами и девушками: «Целенаправленное движение», которая отражает креативный, динамичный стиль самосозидательной деятельности; «Умеренное продвижение», основой которой является рациональный, консервативный стиль самосовершенствования; «Увлекательная прогулка», отличающаяся нерациональным, креативным стилем осуществления самосовершенствования как источника творческой самореализации ее представителей; «Шаг вперед, два шага назад», которая характеризуется неустойчивым, нестабильным стилем самосозидательной деятельности, чередованием «активных» и «пассивных» периодов ее осуществления; «Обход препятствий», в основе которой лежит пассивный способ самосовершенствования, направленный на избежание трудностей и ситуаций потенциального дискомфорта.

Определены главные условия активизации процесса самосовершенствования – субъективные (осуществление рефлексии, личностное самоопределение, готовность к самоизменению, развитие структурных компонентов самосовершенствования, индивидуально-психологических особенностей и составляющих самосознания, самопроектирование) и объективные (поддержка близкого окружения, педагогическое и психологическое сопровождение), на основе которых разработана и апробирована авторская коррекционно-развивающая программа развития индивидуальных стратегий самосовершенствования личности в юношеском возрасте «Путь к успешному самосовершенствованию», доказана ее эффективность.

Ключевые слова: юношеский возраст, самосовершенствование, индивидуальная стратегия, самосозидание, саморазвитие.

Orishko N.K. Individual strategies of self-improvement of personality in youth age. – On the right of manuscript.

Dissertation for Candidate degree in psychological sciences, speciality 19.00.07 – Pedagogical and Developmental Psychology. – Borys Grinchenko Kyiv University, Kyiv, 2017.

In the dissertation the theoretical generalization and a new practical solution of the problem of scientific research of individual strategies of self-improvement in youth age are made. On the basis of theoretical-methodological analysis of the problem of self-improvement the concepts «self-improvement» and «individual strategy of self-improvement» have been refined, the integrated psychological model of formation of individual strategies of self-improvement has been presented. The main structural components of self-improvement have been identified, which are a cognitive, an emotional-evaluative, a volitional, a need-motivational and an active. The leading individual-psychological and personal factors of self-improvement and individual strategies for its implementation in youth age have been clarified, which are the features of character, self-image, self-esteem and level of claims. The main psychological conditions of activation of the process of self-improvement in youth age have been installed, which are subjective (implementation of reflection, personal self-identity, readiness to self-transformation, development of structural components of self-improvement, individually-psychological characteristics, self-design) and objective (support of the nearest environment, pedagogical and psychological support).

By the results of the factor analysis, through the prism of influence on the process of self-improvement of development of its structural components, individually-psychological and personal factors five main varieties of individual strategies of self-improvement in youth age have been identified, which are «Purposeful movement», «Moderate promotion», «Exciting walk», «One step forward, two steps back» and «Obstacle avoidance». The authorial correctional-developing program for the development of individual strategies of self-improvement in youth age «The path to successful self-improvement» has been developed and tested, its effectiveness has been proven.

Keywords: youth age, self-improvement, individual strategy, self-creation, self-development.