

Національна академія педагогічних наук України
Інститут психології імені Г.С. Костюка

На правах рукопису

ОРИШКО НАТАЛІЯ КОСТЯНТИНІВНА

УДК 159.922.8:159.923.2

**ІНДИВІДУАЛЬНІ СТРАТЕГІЇ
САМОВДОСКОНАЛЕННЯ ОСОБИСТОСТІ В ЮНАЦЬКОМУ ВІСІ**

19.00.07 – педагогічна та вікова психологія

Дисертація на здобуття наукового ступеня
кандидата психологічних наук

Науковий керівник:
Яблонська Тетяна Миколаївна,
доктор психологічних наук,
старший науковий співробітник,
доцент

Київ – 2017

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ФЕНОМЕНУ САМОВДОСКОНАЛЕННЯ ОСОБИСТОСТІ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ.....	11
1.1 Сутність та зміст феномену самовдосконалення особистості.....	11
1.2 Структура, типологія та основні етапи процесу самовдосконалення.....	24
1.3 Специфіка самовдосконалення особистості на різних етапах її онтогенезу.....	33
1.4 Індивідуально-психологічні та особистісні чинники самовдосконалення особистості в юнацькому віці.....	44
1.5 Психологічна модель становлення індивідуальних стратегій самовдосконалення особистості в юнацькому віці.....	55
Висновки до розділу 1.....	63
РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ІНДИВІДУАЛЬНИХ СТРАТЕГІЙ САМОВДОСКОНАЛЕННЯ ОСОБИСТОСТІ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ.....	66
2.1 Структура та організація емпіричного дослідження.....	66
2.2 Обґрунтування методичного інструментарію емпіричного дослідження.....	69
2.3 Аналіз результатів емпіричного дослідження структурних компонентів самовдосконалення та рівня самоактуалізації особистості в юнацькому віці.....	79
2.4 Емпіричне дослідження індивідуально-психологічних та особистісних чинників самовдосконалення в юнацькому віці.....	118
2.5 Характеристика індивідуальних стратегій самовдосконалення особистості в юнацькому віці.....	136
Висновки до розділу 2.....	142

РОЗДІЛ 3 РОЗВИТОК ІНДИВІДУАЛЬНИХ СТРАТЕГІЙ САМОВДОСКОНАЛЕННЯ ОСОБИСТОСТІ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ.....	144
3.1 Психологічні умови активізації процесу самовдосконалення особистості в юнацькому віці.....	144
3.2 Корекційно-розвивальна програма розвитку індивідуальних стратегій самовдосконалення особистості в юнацькому віці.....	153
3.3 Результати апробації корекційно-розвивальної програми.....	171
Висновки до розділу 3.....	187
 ВИСНОВКИ.....	 190
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	193
ДОДАТКИ.....	213

ВСТУП

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. Варфоломєєвою, В.П. Зінченко. Теоретичний та прикладний аспекти дослідження проблеми індивідуальних стратегій самовдосконалення особистості відображені у працях М.Й. Боришевського, О.М. Єрахторіної, 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 у рамках тем лабораторії психології особистості імені П.Р. Чамати: «Психологічні

закономірності становлення та розвитку духовності особистості» (державний реєстраційний № 0106U000470), а також «Психолого-педагогічні основи самотворення особистості» (державний реєстраційний № 0111U000359).

Тему дисертаційного дослідження затверджено на засіданні Вченої ради Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПНУ (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 наступні **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. Міляєва, 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. Сергєєнкова 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 ϕ^* -критерію Фішера для визначення наявності відмінностей між показниками досліджуваних експериментальної та контрольної груп після проведення формувального експерименту.

Експериментальна база дослідження. Дисертаційне дослідження здійснювалося упродовж 2011-2016 рр. Емпіричне дослідження виконувалося на базі Чернігівської філії ПВНЗ «Рівненський інститут слов'янознавства Київського славістичного університету» (довідка №38 від 21.04.2015 р.); 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 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 та 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, багатокомпонентності 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 дисертаційного дослідження **впроваджено** у навчально-виховний процес Чернігівської філії ПВНЗ «Рівненський інститут слов'янознавства Київського слав'ястичного 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); *всеукраїнських* – «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'ястичного університету» (2011-2015 рр.), на щорічних звітних науково-практичних конференціях Чернігівської філії ПВНЗ «Рівненський інститут слов'янознавства Київського слав'ястичного 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.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ФЕНОМЕНУ САМОВДОСКОНАЛЕННЯ ОСОБИСТОСТІ В ЮНАЦЬКОМУ ВІСІ

1.1 Сутність та зміст феномену самовдосконалення особистості

Проблема самовдосконалення особистості в різних її аспектах виступила предметом багатьох досліджень – філософських, культурологічних, психолого-педагогічних. Мислителі різних періодів намагалися з'ясувати сутність духовного світу людини та ефективні шляхи його вдосконалення. Оскільки основу сучасних психологічних підходів до проблеми самовдосконалення складають філософські концепції, здійснимо їх короткий аналіз у контексті досліджуваної проблематики.

Філософський аспект розгляду феномену самовдосконалення. Проблема вивчення особистості у філософії є однією з ключових. Філософія розглядає особистість з точки зору її становлення як суб'єкта діяльності, пізнання й творчості, акцентуючи увагу на її здатності до перетворення внутрішнього та зовнішнього світу. Основними аспектами більшості філософських напрямів є моральна і духовна сфери особистості, адже духовний світ однієї особистості може впливати на рівень духовності всього людства.

Кожна філософсько-історична епоха генерувала своєрідні ідеї щодо проблеми визначення межі потенційних можливостей людини стосовно саморозвитку й самовдосконалення як однієї з його складових частин.

Так, досить широко представлена проблема самовдосконалення у *філософії Стародавнього Сходу*. У філософії Стародавньої Індії (зокрема, у таких творах, як Веди, Упанішади, а також у проповідях Будди) самовдосконалення розглядалося в контексті суто інтраіндивідуального процесу. Значна увага акцентувалася на особливостях внутрішнього психічного життя людини із задіянням таких основних інтроспективних принципів того часу, як аскеза, самоаналіз і самозаглиблення [158]. Більшість концепцій філософів Стародавнього Китаю (зокрема, Конфуція та Лаоцзи)

присвячена розгляду морального самовдосконалення як основи тогочасного соціального устрою. Головною метою самовдосконалення вважалося досягнення рівня «благородної людини», який не залежить від соціального статусу, а досягається виключно шляхом самостійної роботи над собою [92].

У філософських системах *античного періоду* виникають перші спроби наукового обґрунтування сутності, змісту та взаємозв'язку морального виховання й самовдосконалення людини. Зокрема, моральне виховання тісно пов'язувалося із самовихованням, виступаючи однією з його складових, і передбачало тривалу внутрішню роботу індивіда над собою протягом усього життя (Сократ). Самовдосконалення людини розглядалося у тісному взаємозв'язку із благом держави, ідеєю обов'язку й рівнем соціальної ієрархії (Платон [116]), наголошувалося на його тісному зв'язку з процесом морального розвитку та можливістю свідомого керування ним (Аристотель [32]).

Своєрідно трактувалася проблема самовдосконалення представниками *стоїчної філософії*. Зокрема, важливість морального самовдосконалення виводилася з факту єдності божественного, природного й людського начал (Сенека), а процес самозаглиблення й звернення до власного внутрішнього світу розглядався як єдиний спосіб порятунку особистості від негативних впливів низки трансформацій навколишньої дійсності (Марк Аврелій) [152].

Духовне й моральне самовдосконалення виступило основою концепцій представників *Середньовічної філософії* (зокрема, Августина Аврелія [4]), в яких воно набуло фаталістичного відтінку. Суть моральних зусиль людини зводилася до необхідності прямування від зовнішнього, недосконалого світу, до внутрішнього світу душі, головним змістом якого є любов до Бога. Вважалося, що самовдосконалення навіть шляхом моральності не може вплинути на визначену наперед долю людини, врятувати її або приректи на загибель, тобто вчинки і моральний сенс земного буття людини не можуть виступати об'єктом покарання чи заохочення, в яких була б виражена божественна справедливість.

Цікаві ідеї, пов'язані із самовдосконаленням особистості, запропоновані філософами епохи *Відродження*. У їхніх працях самовдосконалення розглядалося

як засіб завершення божественної справи творення світу, що наближає людину до Бога завдяки її активній внутрішній роботі над собою (Н. Кузанський, Леонардо да Вінчі), як найкращий спосіб покращення її моральних чеснот, а також як рушійна сила на шляху до початку активної боротьби з її моральними вадами (Е. Роттердамський). Основним методом здійснення самовдосконалення визнавалася саморефлексія як шлях розвитку духовної самостійності й моральності особистості (М. Монтень), а провідними сферами його впровадження – освітня, самоосвітня, навчальна й виховна (Т. Кампанелла, Т. Мор) [14].

Філософи епохи *Просвітництва* (Д. Дідро, Ж.-Ж. Руссо та ін.) також розглядали самовдосконалення особистості у тісному взаємозв'язку з її самовихованням та саморозвитком; кожен з цих феноменів трактувався ними як безперервний, цілеспрямований, контрольований процес зміни зовнішніх і внутрішніх характеристик особистості, її дій та вчинків у відповідності з наміченими цілями, цінностями й ідеалами. Природа самовдосконалення, на їхню думку, випливає з вічного внутрішнього стану заперечення й прагнення людини до перетворення власного життя та оточуючого світу на краще [170].

Філософи *Нового часу* пов'язували самотворчі процеси з когнітивними й займалися пошуком універсальних методів їх реалізації, які втілили в рамках двох протилежних напрямів – раціоналізму (зокрема, Р. Декарт, Г. Лейбніц, Б. Спіноза основою пізнання визнавали розум та логічне мислення) й емпіризму (його представники Фр. Бекон, Т. Гоббс, Дж. Локк та ін. джерелом будь-якого знання вважали безпосередній досвід) [127]. Отже, представниками філософії даного періоду наголошувалося на існуванні двох потенційних шляхів саморозвитку й самовдосконалення особистості – шляхом накопичення знань з оточуючого світу та за допомогою власного розуму й мислення.

У концепціях представників *Німецької класичної філософії* (Г. Гегеля [42], І. Канта, Й. Фіхте) самовдосконалення розглядається в контексті моральності, пов'язується із самовихованням і саморефлексією й виступає активним началом, яке відкриває потенціал для розвитку людини, її самореалізації як особистості та можливості досягнення нею життєвих цілей [49].

Представники *марксистської філософії* (Ф. Енгельс, К. Маркс) акцентували увагу на суспільній обумовленості процесу морального самовдосконалення, основним мотивом та метою реалізації якого вважали не власну вигоду індивіда, а суспільне й загальнодержавне благо [97].

У період *некласичної філософії* кінця XIX – початку XX ст. під поняттям «самовдосконалення» розумівся процес всебічної активності індивіда на шляху до досягнення моральних цінностей, ідеалів, до самовтілення й самореалізації, навіть всупереч суспільним нормам (Б. Бозанкет, Б. Кроче, Е. Муньє, Д. Ройс та ін.) [75].

Цікаві ідеї щодо проблеми самовдосконалення представлено у таких відомих напрямках зазначеного періоду, як *«філософія життя»* та *екзистенціалізм*. Представники «філософії життя» розглядали самовдосконалення як процес, що триває протягом усього життя людини й виступає засобом її порятунку від його трагізму та почуття самотності. Особливий акцент зроблено на здатності людини до осягнення власної сутності шляхом самозаглиблення як втечі від «нікчемності» зовнішнього світу до потенціалів світу внутрішнього (С. К'єркегор); запропоновано ідеал досконалої людини (Надлюдини), досягти якого можливо шляхом постійної роботи над покращенням власної особистості (Ф. Ніцше [105]). У даному напрямі чи не вперше представлена концепція впливу індивідуально-психологічних особливостей особистості (зокрема характеру) на успішність її самовдосконалення. Зокрема, А. Шопенгауер стверджував, що характер людини фатально реагує на усі її мотиви й спонування, виключаючи будь-які довільні дії; він є вродженим від природи, а людські вчинки є лише його проявами [40; 182]. Отже, згідно даного твердження, успішність самовдосконалення детермінована змістовими складовими характеру, й на їх основі визначаються індивідуальні стратегії його здійснення.

Особливо співзвучними з нашим баченням сутності самовдосконалення є погляди філософів-екзистенціалістів (Ж.-П. Сартра [137], М. Хайдеггера [168], К. Ясперса), які розглядали самовдосконалення одним зі способів віднайдення людиною сенсу власного буття шляхом свідомого звільнення від моральних догм та ідеологій «сірої маси» й переходу до індивідуального стилю становлення власної

особистості на основі творчої систематизації сенсорного та історичного досвіду.

На нашу думку, окремо слід зупинитися й на ідеях вітчизняних мислителів, філософів та митців, у творах яких різні аспекти проблеми самовдосконалення також набули досить широкого розвитку.

Так, у класичній українській філософії та літературі процес самовдосконалення особистості розглядався в контексті її духовності. Головними сферами досягнення особистістю досконалості українські філософи вважали споріднену працю (Г. Сковорода), «сердечну» сферу (П.О. Куліш, П.Д. Юркевич), «діалог з Богом» через природне й культурне середовище (Т.Г. Шевченко), боротьбу з темними силами (М.В. Гоголь), сферу духовності й творчості (М.О. Бердяєв), гармонію з природою (М.М. Коцюбинський, Л. Українка) [107; 172]. Отже, процес самовдосконалення у вітчизняній філософії й літературі розглядався як основний метод для розкриття особистістю її внутрішніх потенціалів, розвитку духовних і моральних чеснот, реалізації нею прагнення до щастя й до встановлення гармонії із природним та соціальним середовищем.

Проблема самовдосконалення залишається предметом досліджень і *сучасних філософів*. Упродовж тривалого часу, майже до кінця 80-х років ХХ століття, дослідження проблеми самовдосконалення відбувалося в межах аналізу самовиховання як його вищого рівня. На думку В.О. Лозового та Л.М. Сідака, природа цих явищ, тобто джерела чи суперечності, якими вони утворені, однакова й носить соціальний характер, що впливає із соціальної сутності людини й обумовлюється залежністю її від соціального середовища [90]. Погоджуючись із соціальною обумовленістю усвідомлених форм саморозвитку особистості, ми вважаємо суттєвими і властиві людини біологічні й матеріальні потреби. Тут варто враховувати і той факт, що кожна людина наділена індивідуальним рівнем розвитку фізіологічних та психологічних характеристик, а це значно впливає на мету, мотивацію, вибір методів і увесь хід реалізації нею самовдосконалення.

У 80-90 роках ХХ ст. В.О. Лозовий вперше обґрунтував діяльнісно-забезпечуючу природу самовиховання й самовдосконалення особистості,

розглядаючи їх як універсальну діяльність, що сприяє здійсненню всіх форм життєвої активності. Самовиховання розуміється дослідником однією зі складових саморозвитку особистості, вищою духовно-практичною здатністю до програмування нею власної поведінки й діяльності відповідно до конкретно-історичного ідеалу та способу життя, спрямованою на вироблення якостей, необхідних для здійснення ефективної життєдіяльності [91]. Самовдосконалення дослідник також відносив до складових саморозвитку, що наповнює моральним змістом усі прояви внутрішньої активності особистості та спрямовує її на моделювання бажаних поведінкових проявів. Самовиховання й самовдосконалення В.О. Лозовим розглядалися як взаємодоповнюючі, але не тотожні за своїм змістом процеси. Самовдосконалення є вищим ступенем досягнення особистістю власної цілісності, а самовиховання виступає самозміною особистості до моменту утворення її цілісності. Ми погоджуємося з думкою дослідника, адже вважаємо, що самовиховання орієнтоване на розвиток окремих особистісних характеристик, передусім моральних, а самовдосконалення може реалізуватися особистістю у багатьох життєвих сферах, сприяючи покращенню сформованих у процесі самовиховання окремих якостей на основі об'єднання їх у єдиний самотворчий комплекс, завдяки чому стає можливим досягнення рівня особистісної цілісності. Тобто результати самовиховання є основою для здійснення самовдосконалення.

На думку О.М. Єрахторіної, значним чином змінила ситуацію навколо проблеми самовдосконалення дискусія 1987 року, розгорнута в журналі «Філософські науки», коли основними питаннями стали проблеми виявлення сутності феномену аналізованого явища, зіставлення поняття «самовдосконалення» з поняттям «сене життя», співвідношення самовдосконалення особистості із самовдосконаленням суспільства тощо [60; 61]. Загальні досягнення у дослідженні проблеми, набуті в ході дискусії, можна представити у вигляді наступних тез.

1. Аналізувати феномен самовдосконалення потрібно у моральній площині, оскільки поза мораллю нівелюється весь позитивний сенс даного феномену. Самовдосконалення стосується цілісної зміни особистості та не може зводитись до покращення лише окремих якостей без врахування системи координат

загальнолюдських цінностей та конкретно-історичного підходу до їх оцінки (Д.І. Дубровський) [121, с. 70]. Ми цілком згодні з тим, що самовдосконалення має своїм предметом моральні якості людини, і базовими критеріями тут повинні бути вивірені історією цивілізації загальнолюдські цінності.

2. Процес самовдосконалення стосується цілісної зміни особистості; при цьому його можна визначити як наближення особистості до ідеалу, що охоплює всю її духовну основу (М.А. Кіссель) [122, с. 72].

3. Самовдосконалення можна визначити як процес розгортання особистості в людині, спосіб повернення до «самості» з функціональної роздрібленості [121, с. 72]. Процес самовдосконалення розглядається як досягнення духовного багатства, втілення у життя цінностей та індивідуальних прагнень, які розуміються вже не в їх ідеальності, а як такі, що реалізувались у дійсності.

4. Процес самовдосконалення завжди має емпіричні прояви, його не можна розглядати поза основними сферами людської діяльності; він є сплавом високого прагнення з дією, а без переходу до дії стає простою фікцією. Більш того, самовдосконалення має носити постійний, безперервний характер [122, с. 74];

5. Самовдосконалення у своєму найвищому прояві передбачає відмову від індивідуального існування, коли відбувається процес подолання «особистісного его», злиття з надіндивідуальним, що формується всередині самої особистості як моральний імператив, а не внаслідок виконання зовнішнього наказу [121, с. 72].

Отже, проблема самовдосконалення особистості є багатомірною і складною; очевидним є той факт, що даний термін іноді підмінявся близькими, але не тотожними поняттями, такими як самовиховання й саморозвиток. Самовиховання виступало однієї зі складових або засобів самовдосконалення, а саморозвиток визначався більш широкою й загальною категорією, яка об'єднує ці феномени.

На початок ХХІ ст. у розгляді проблеми самовдосконалення сформувалися такі його основні напрями, як філософсько-етичний, соціально-філософський, філософсько-аксіологічний, філософсько-культурологічний та психолого-педагогічний, де даний феномен був певною мірою представлений однієї з важливих форм та складових морально-духовного саморозвитку особистості.

Феномен самовдосконалення у психологічних дослідженнях. Інтерес до проблеми самовдосконалення особистості знайшов відображення у роботах багатьох дослідників. Окреслимо ключові положення концепцій основних психологічних поглядів на цю проблему.

Серед психологічних напрямів є такі, де значення самовдосконалення нівелюється (зокрема, біхевіоризм), оскільки людина розглядається ними як пасивний механізм, що відповідає на впливи оточення, а її поведінка є або результатом набутого досвіду шляхом спроб і помилок, або завченого репертуару навичок [147; 154; 184]. Водночас такі психологічні напрямки, як психоаналіз та гештальтпсихологія, відводять феномену самовдосконалення значну роль.

Так, у *психоаналізі* (А. Адлер [5], Е. Фромм [165], З. Фройд [162], К.Г. Юнг [187]) самосвідомість людини порівнювалася з вершиною айсбергу, лише мала частина якого може усвідомлюватися нею. Згідно з концепцією, більшість мотивів поведінки й діяльності особистості спрямовані на прагнення подолання вродженого комплексу неповноцінності. Реалістичність змісту цілей особистості сприяє успішності її життя, зворотній же процес призводить до невротизації й асоціальності, вмикаючи механізми компенсації й спрямовуючи її активність на досягнення влади над іншими. Тому процес самовдосконалення, втілюючись у такому захисному механізмі особистості, як сублімація, виступає методом допомоги людині в усвідомленні нереалістичності її прагнень і спрямування сил компенсації у творчі акти. Отже, у психоаналітичному напрямку очевидно є значна звуженість контексту розгляду самовдосконалення до розуміння його виключно як альтернативи асоціальній поведінці людини та способу компенсації її нереалізованих потреб поряд з нівелюванням значення цього феномену для всебічного її розвитку як особистості.

У працях представників *гештальтпсихології* (М. Вертгеймера, В. Келера, К. Коффки та ін.) процес самовдосконалення розглядався як один із методів становлення та розвитку людини, але очевидним є значне звуження широти поля його практичної реалізації. Згідно з цим напрямом, виникнення і усвідомлення потреби у самовдосконаленні на своєму початковому етапі має ситуативний характер й виступає випадково віднайденим конструктивним шляхом корекції

певних особистісних недоліків та набуття довершеності [39].

Найбільш повно, на нашу думку, проблематика самовдосконалення особистості розкрита представниками *гуманістичного напрямку* психології (А. Маслоу, К. Роджерсом, В. Франклом та ін.). У рамках даної парадигми людина виступає активним творцем власного стилю життя, перебуває у русі до творчості й самодостатності, визначається прагненням до самовираження [184]. Найефективнішим методом реалізації цих процесів виступає самовдосконалення як один зі шляхів досягнення особистістю вищого рівня власного внутрішнього потенціалу – самоактуалізації (за А. Маслоу [99]). Подібних ідей дотримувався й К. Роджерс, вважаючи самовдосконалення однією з умов повноцінного функціонування особистості на шляху до реалізації її здібностей і талантів [131].

Нам близька позиція представників гуманістичного напрямку: процес самовдосконалення виступає надійним способом досягнення людиною рівня самоактуалізованої особистості як цілісної, унікальної системи, здатної до самостійного творення власного життєвого шляху, пізнання своєї духовної сутності, розкриття та розвитку власного внутрішнього потенціалу.

Проблема самовдосконалення особистості знайшла певне відображення й у концепціях *класиків радянської психології*. Більшість дослідників розглядала самовдосконалення як одну з головних складових саморозвитку – домінантного джерела усіх самотворчих процесів (Л.І. Божович [25], М.І. Лісіна, В.М. Мясіщев, А.В. Петровський [115], Д.М. Узнадзе та ін.). Цікавим, на наш погляд, є бачення самовдосконалення формою саморуху, одним із методів моделювання життєвого шляху й суттєвим стимулом особистісного зростання (І.С. Кон [74], С.Л. Рубінштейн [132]). У контексті діяльнісного підходу самовдосконалення представлено одним з різновидів спонукальних, організуючих, конструктивних мотивів діяльності особистості (О.М. Леонтьєв [88]), який визначає її «зону найближчого розвитку» (Л.С. Виготський); у рамках акмеологічного підходу його визначено як шлях до самоактуалізації (О.О. Бодальов [24]) та однією з життєвих стратегій, підйомом до нової якості існування (К.О. Абульханова-Славська [2]).

Сучасні дослідники духовного розвитку особистості (М.Й. Боришевський [27],

Ш. Бюлер [193], С.Б. Кузікова [81], Л.З Сердюк [141] та ін.) у своїх концепціях все більше уваги приділяють самовдосконаленню як запоруці безперервного процесу її становлення всупереч моделям «одномірної людини», «масової особистості» – наслідкам нехтування особистісним самотворенням. Досить влучною ми вважаємо думку Ш. Бюлер, котра розглядає процес самовдосконалення саме у контексті самотворення, основою якого вважає вроджене прагнення людини до самоздійснення та самореалізації [193].

Серед концепцій сучасних дослідників досить цікавими видаються ідеї життєтворчості як особливої форми творчого самоздійснення, де процес самовдосконалення посідає одне з провідних місць (В.М. Доній, І.О. Мартинюк, Г.М. Несен, Л.В. Сохань, В.І. Шинкарук). На думку Г.О. Балла, самовдосконалення є однією з ключових складових та умов професійної культури фахівця, одним із чинників мобілізації його глибинних особистісних ресурсів [11].

З кожним періодом свого індивідуального життя людина постійно вдосконалюється, і якщо вона по-справжньому цінує й поважає себе, цей процес для неї стає постійним та цілком природним. На думку М.Ф. Макаря, природними передумовами самовдосконалення є внутрішні суб'єктивні психологічні детермінанти. Внутрішнім джерелом активності, що спонукає особистість до самовдосконалення, є потреба у покращенні своїх фізичних і психологічних параметрів шляхом саморозвитку. Коли з такою потребою співпадає мета, тоді процес саморозвитку стає цілеспрямованим, а потреба-мета перетворюється на стійкий усвідомлений інтерес, стає спонукальним мотивом діяльності, має емоційно-ціннісну визначеність, сприяє вибору засобів свого досягнення [94].

Отже, самовдосконалення – це постійний, безперервний саморозвиток особистості, що відбувається завдяки здійсненню нею певних різновидів активності – у процесі навчання, одержання знань з різних літературних джерел та ЗМІ, під час міжособистісного спілкування, шляхом відточення еталонних людських якостей та умінь, естетичних і релігійних поглядів тощо. Адже розвинута розумово й духовно особистість, яка весь час прагне до вдосконалення моральних якостей і одержання знань, завжди буде на крок попереду людей

інертних – як у буденному житті, так і в кар’єрному плані [9; 53; 56; 57; 148].

Більшістю науковців (М.Й. Боришевським, Г.С. Костюком, С.Д. Максименко, Т.М. Титаренко) феномен самовдосконалення розглядається поряд з таким поняттям, як саморозвиток. Одними з найавторитетніших наукових поглядів щодо даного питання ми вважаємо погляди С.Б. Кузікової, яка займається вивченням проблем самоактивності, суб’єктності, саморозвитку, самовдосконалення, самотворення й самозміни особистості. С.Б. Кузікова розглядає саморозвиток як системний феномен самозміни особистості й визначає його як свідому, цілеспрямовану, самокеровану її активність, мета якої полягає у самозміні в позитивному напрямі, що забезпечує особистісне зростання і самовдосконалення. У рамках суб’єктного підходу дослідниці до розуміння особистісного саморозвитку, самовдосконалення розглядається нею водночас як процес і результат цього саморозвитку, де особистість виступає його головним суб’єктом, тобто є здатною до усвідомленого, керованого його здійснення [81].

Комплексне дослідження питань саморозвитку, самотворення і самовдосконалення особистості є провідним напрямом роботи наукової лабораторії психології особистості імені П.Р. Чамати Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Це дослідження належить до фундаментальних теоретико-експериментальних та прикладних досліджень і здійснювалося у лабораторії упродовж останніх вже майже двох десятиліть під керівництвом доктора психологічних наук, професора, член-кореспондента НАПН України М.Й. Боришевського. Сам науковець більшість своїх досліджень присвятив вивченню різних аспектів самосвідомості особистості, її духовності, самоактивності, психологічних механізмів саморозвитку, саморегуляції, самовиховання і самовдосконалення. М.Й. Боришевський вважав самотворення синонімом самовдосконалення, під яким розумів безперервний динамічний процес внутрішньої активності особистості, спрямований на покращення її психологічних якостей, що виступає однією з умов її гармонійного розвитку й самореалізації через розкриття внутрішніх потенціалів та власної суб’єктності [28; 29].

З 2011 року основною темою науково-дослідної роботи лабораторії стає

тема «Психолого-педагогічні основи самотворення особистості», в рамках якої вивчається й проблема психологічних основ самовдосконалення. У цьому ж році видана колективна монографія «Психологічні закономірності розвитку духовності особистості» (за заг. ред. М.Й. Боришевського) [125], автори якої розглядають самовдосконалення особистості як одну зі складових розвитку її духовності.

З 2014 року лабораторію очолює доктор психологічних наук, професор Л.З. Сердюк. Коло її наукових інтересів становить вивчення самодетермінації та самоорганізації особистісного розвитку, мотивація поведінки й діяльності особистості; одним з провідних наукових її здобутків є обґрунтування системно-синергетичного підходу до розуміння мотивації учіння як самоорганізованої, самодетермінованої системи й розробка концепції його цілісної організації.

Актуальними завданнями лабораторії є розробка й впровадження нових психотехнологій розвитку особистісного потенціалу людини, її життєвих цілей, перспектив, цінностей, умов досягнення психологічного благополуччя. Наукові співробітники лабораторії (В.В. Антоненко, Н.Д. Володарська, М.Т. Дригус, Н.І. Мусіяка, О.І. Пенькова, Л.І. Пилипенко, О.В. Шевченко, Т.М. Яблонська, І.В. Яворська-Ветрова та ін.) досліджують різні аспекти проблеми самодетермінованих особистісних процесів: питання психологічних механізмів саморозвитку і самоактивності особистості, становлення її духовності, свідомості і самосвідомості, самовдосконалення, самотворення та самореалізації.

Одним з авторитетних наукових співробітників лабораторії виступає Т.М. Яблонська. Коло її наукових інтересів становить вивчення проблем саморозвитку особистості й таких особистісних феноменів, як ідентичність, духовність і самотворення. Дослідницею здійснено вагомий науковий внесок й у розкриття теоретико-методологічних засад феномену самовдосконалення особистості. Зокрема, нею поглиблено наукові уявлення щодо змісту даного процесу, виокремлені його сутнісні ознаки, обґрунтовано психолого-педагогічні умови його активізації. Самовдосконалення вона визначає як стрижневу сутнісну здатність, що забезпечує можливість неперервних змін у структурі особистості, а також як процес свідомого, керованого самою особистістю розвитку, у процесі

якого покращуються її якості та розкриваються здібності [16; 188].

У 2013 році колективом лабораторії підготовлений і виданий науково-методичний посібник «Виховання духовності особистості» (за заг. ред. М.Й. Боришевського) [38], а у 2015 році – науково-методичний посібник «Самотворення у розвитку особистості» (за заг. ред. Л.З. Сердюк) [136], в яких самовдосконалення розглядається одним з основних механізмів самотворення особистості й розкриваються його психологічні особливості.

Більшість науковців лабораторії вважає самовдосконалення однією з форм саморозвитку та одним з провідних процесів самотворення особистості поряд з такими його різновидами, як самовиховання, самоствердження, самоздійснення, самореалізація та ін., які з ним споріднені, але не тотожні, виступають взаємодоповнюючими його методами. Самовдосконалення визначається однією з провідних цінностей особистості, що характеризує її спрямованість на життєві досягнення, на погодження власних потреб і здібностей з вимогами діяльності, на побудову життєвого шляху відповідно до своїх цілей. Дослідниками доведена залежність динаміки самовдосконалення особистості від індивідуальної системи її цінностей.

Таким чином, аналіз філософських та психологічних досліджень проблеми самовдосконалення особистості дозволяє стверджувати, що найбільш широко й багатоаспектно її розгляд представлений у ряді філософських концепцій, що пояснюємо їх провідною спрямованістю на вивчення духовних і моральних питань, а самовдосконалення виступає саме моральною категорією, однією зі складових духовної сфери людини та найвищою метою її буття. У психологічних напрямках розгляд даного питання також має місце, але тут воно представлене у більш вузькому контексті й часто розглядається як один із методів та шляхів практичної реалізації процесу особистісного самотворення.

У результаті узагальнення філософських та психологічних концепцій ми визначаємо **самовдосконалення** 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.

1.2 Структура, типологія та основні етапи процесу самовдосконалення

Як і всі складні форми поведінки й спрямованості особистості, феномен самовдосконалення має специфічну структуру та типологію. Щоб бути ефективним, процес самовдосконалення, на наш погляд, має охоплювати усі сфери функціонування особистості: фізичну, психічну, морально-етичну, інтелектуальну, духовну. З огляду на значну кількість життєвих сфер, що потенційно можуть бути охоплені самовдосконаленням, вважаємо за доцільне розгляд його різновидів.

Найбільш авторитетною для нас виступає класифікація різновидів самовдосконалення, запропонована О.С. Павлюком. Узагальнюючи погляди інших, досить нечисленних дослідників даної проблеми, науковець виділив такі **основні різновиди самовдосконалення**:

1. За цілями:

- викорінююче – передбачає свідоме позбавлення, «викорінення» людиною негативних, небажаних для власної особистості, особливостей поведінки тощо;
- новоутворююче – набуття особистістю нових рис, якостей та характеристик, які позитивним чином впливають на її життєдіяльність.

2. За змістом:

- моральне – реалізується у процесі самовиховання, коли особистість працює над виробленням власних моральних орієнтирів, замислюється над розрізненням позитивної й негативної сторін життя, виробляє уміння життєвої адаптації;
- розумове – розвиток і вдосконалення особистістю власного розумового потенціалу, психічних процесів, інтелектуальної сфери та здібностей;
- фізичне – робота особистості над естетикою, витривалістю й оздоровленням власного тіла, зовнішнього вигляду й волевої сфери шляхом фізичних тренувань;
- естетичне – розвиток особистістю власної духовності, втілення естетичних норм у вчинках, діях, ставленні до праці й до суспільства, в манерах і

зовнішньому вигляді, у спілкуванні, заняття певними видами мистецтва;

- професійне – свідома діяльність особистості, спрямована на постійний саморозвиток та самореалізацію в обраній професійній діяльності;

- особистісне – усвідомлена самостійна робота особистості над розвитком актуальних для неї рис, якостей та умінь, покращення власних психічних функцій, підвищення культури спілкування, психологічної культури та власної успішності.

3. *За організацією*: індивідуальне та групове.

4. *За тривалістю*: короткочасне, тимчасове (таке, що триває впродовж певного проміжку часу), та постійне [111].

Два із зазначених різновидів самовдосконалення – особистісне й професійне – О.С. Павлюком визначено як основні напрямки його здійснення.

Отже, наведена типологія самовдосконалення, на нашу думку, повною мірою розкриває його як процес, що має здатність поширюватися на усі сфери життєдіяльності особистості й слугує ефективним методом їх покращення.

Кожна особистість, пізнаючи себе і навколишній світ, здійснюючи ціннісний вибір, створює образ свого ідеального «Я» й прагне до його досягнення, проектуючи, оптимізуючи власні здібності й можливості шляхом внутрішньої активності, спрямованої на процес самозміни. На думку О.Г. Холодкової, усі процеси, спрямовані на особистісну самозміну, мають спільні компоненти:

- 1) пізнавальний компонент – спрямований на відображення себе у свідомості за допомогою самоспостереження, самоаналізу і самопізнання;

- 2) емоційний компонент – спрямований на емоційно забарвлене ставлення до себе: самоставлення й самосприйняття;

- 3) вольовий компонент – відповідає за самоорганізацію, саморегуляцію і самоконтроль процесу самотворчої діяльності;

- 4.) виконавчий компонент – відповідає за реалізацію поставлених завдань та включає в себе ряд способів, операцій, дій та навичок, що сприяють досягненню мети самозміни [169].

Отже, розглянута структура дозволяє характеризувати самовдосконалення як багатокомпонентний й багатоаспектний процес, що має широкий діапазон

поширення практично на усі сфери психічного життя особистості.

Психологічною основою процесу самовдосконалення є внутрішній механізм подолання суперечностей між наявним рівнем особистісного росту і деяким уявним його станом; це процес підвищення рівня розвитку значущих якостей відповідно до вимог соціуму й особистої програми саморозвитку [16; 63; 83; 175]. У даному контексті самовдосконалення виступає в якості індивідуальної *потреби*. Потреба у самовдосконаленні не виокремлюється вченими в самостійну потребу, а виходить із взятої за основу класифікації потреб згідно загального поділу їх на духовні й матеріальні. Більшість дослідників (Г.Г. Авдіянц [3], Н.В. Білоусова [22], О.В. Киричук, О.П. Колісник [71], М.М. Михайлов, М.В. Савчин [135] та ін.) відносять потребу в самовдосконаленні до духовних потреб, обґрунтовуючи такий розподіл тотожністю багатьох його ознак з ознаками цього класу потреб (зокрема, суб'єкт-об'єктний, пасивно-активний та соціальний характер, предметність, тощо).

Найбільш повно й структуровано, на наш погляд, розкрила зміст і структуру потреби у самовдосконаленні Н.В. Білоусова. Зокрема, на основі врахування й співставлення усіх основних ознак класу духовних потреб, вона виділила наступні характеристики потреби у самовдосконаленні:

- потреба у самовдосконаленні є набутою ознакою людини, тобто формується під час її взаємодії із суспільством, спільнотою, до якої вона належить;
- потреба у самовдосконаленні як суб'єкт-об'єктний феномен характеризується певним рівнем розвитку особистості на даний момент часу, що посилює або послаблює її імпульси до діяльності;
- виникнення потреби у самовдосконаленні, з одного боку, пов'язане з дефіцитом певних складових в життєдіяльності людини, а з іншого боку, сама ця потреба спрямована на усунення цього дефіциту;
- потреба у самовдосконаленні характеризується чіткою спрямованістю на предмет задоволення заради його опанування [22].

Отже, розглянуті ознаки потреби у самовдосконаленні дозволяють констатувати соціальну природу й набутий характер даного процесу, презентують його одночасно як мету та засіб покращення особистісних параметрів.

Результатом сформованості потреби у самовдосконаленні, згідно з Н.В. Білоусовою, має бути сформована *компетенція самовдосконалення* як сукупність знань, умінь, навичок, способів роботи над собою, досвіду діяльності із самовдосконалення, ціннісного ставлення до нього, які необхідні особистості для продуктивної самотворчої діяльності завдяки повному використанню власних потенціалів [22]. Досить повне й детальне, на нашу думку, пояснення даній психологічній категорії запропоноване А.В. Хуторським. Під компетенцією самовдосконалення він розуміє оволодіння людиною способами фізичного, морально-духовного, інтелектуального саморозвитку, емоційної саморегуляції та самопідтримки, важливими для неї особистісними якостями, способами поведінки й діяльності [171]. Отже, компетенцію самовдосконалення можна характеризувати як сукупність необхідних для життєдіяльності й функціонування особистості знань, умінь, навичок та позитивних індивідуально-психологічних якостей, набуття яких виступає підсумковим результатом її самотворчої діяльності.

Важливу роль у прийнятті особистістю рішення про початок роботи із самовдосконалення, що визначальним чином може вплинути на весь його хід та результат, відіграє *мотиваційна складова* як складний багаторівневий регулятор її поведінки й діяльності. Ключовою складовою мотиваційного компоненту самовдосконалення виступає мотив (від лат. *moveo* – «рухаю»), що визначає його спрямованість, організованість, активність і стійкість [37; 54; 106]. Передумовою виникнення мотивів, на думку П.Я. Арета, виступає певний рівень розвитку свідомості та самосвідомості особистості, на основі яких нею усвідомлюється наявність взаємозв'язків між її внутрішнім світом та оточуючою дійсністю [8]. Л.І. Рувінський під мотивами самовдосконалення розуміє спонукальні причини роботи людини над собою [133], а Г.Г. Цветкова виникнення мотиву самовдосконалення розглядає як результат усвідомлення особистістю ступеня розбіжності її реального й ідеального «Я» [173]. Тобто за наявності протиріччя між змістом реальної самооцінки, підсумків самопізнання та змодельованого передбачення особистістю власного образу в майбутньому самовдосконалення виступає, на наш погляд, способом встановлення балансу між даними

протиріччями та виступає одним зі шляхів їх розв'язання (покращення змісту «Я-реального» як результат спрямованості самотворчої роботи до «Я-ідеального»).

Згідно з А.Л. Зиряною, мотивація самовдосконалення характеризується системністю, спрямованістю й динамічністю; до її структури входять: потреба у самовдосконаленні, його мотив, мета, емоцне ставлення та наявність інтересу [65]. Б.І. Додонов визначив, що мотивація містить в собі усі види спонукань: мотиви, потреби, інтереси, цілі, ідеали, які визначають мету й спрямованість будь-якої діяльності особистості, у тому числі й діяльності із самовдосконалення [54]. У даному контексті в мотиваційній сфері можна виділити чотири ключові компоненти: 1) одержання особистістю задоволення від самого процесу самовдосконалення; 2) значущість для особистості результату самовдосконалення, 3) змушуюча сила зовнішнього тиску на особистість; 4) соціальна спрямованість діяльності із самовдосконалення. Тобто можемо констатувати розподіл мотивації самовдосконалення на внутрішню та зовнішню – залежно від потреб, інтересів, мети та об'єкта її спрямованості. Зовнішня мотивація спрямована на соціальну сферу, формується під її впливами та за основну мету має або самоствердження особистості в суспільстві, або завоювання прихильності значущого для неї об'єкта. Внутрішня мотивація пов'язана з прагненням особистості до саморозкриття внутрішніх потенціалів з метою їх подальшого покращення.

Отже, наявність належної потреби й мотивації самовдосконалення забезпечують високий рівень активності особистості й налаштовують її на позитивне його здійснення. Але ж маємо констатувати, що наявність потреби, мети й мотивації не є достатніми чинниками для початку реалізації особистістю самовдосконалення без усвідомленого прагнення, сформованості достатнього рівня вольових зусиль та стану внутрішньої готовності до неї. Адже необхідно взяти до уваги наявність так званого зовнішнього та внутрішнього опору, які значно ускладнюють перебіг самотворчого процесу. На думку В.В. Антоненко та Л.В. Батліної, при запуску початкового механізму самовдосконалення особистість стикається зі значним внутрішнім опором, зумовленим впливом старих звичок і підсвідомості, а також із зовнішнім опором, що викликаний супротивом з боку

оточення [7; 15]. Тому, на наш погляд, наявність стійкого прагнення до самовдосконалення є однією з умов протистояння усім негативним впливам.

На думку дослідниць О.Г.Холодкової та О.В.Шевченко, прагнення до самовдосконалення є складовою ціннісно-смиислового компоненту загальної психологічної культури особистості, під яким вони розуміють сукупність особистісно значущих прагнень, ідеалів, переконань, позицій, ціннісних орієнтацій, які здатні вирішальним чином впливати на визначення мети та змісту будь-якої діяльності, в тому числі й діяльності із самовдосконалення [169; 180].

На основі аналізу, узагальнення й систематизації усіх розглянутих вище поглядів науковців пропонуємо наше власне бачення структури самовдосконалення та характеристики її складових. На нашу думку, **основними структурними компонентами самовдосконалення** є наступні:

1) *когнітивний* – наявність в особистості певного набору знань, уявлень і загальної обізнаності стосовно питань самовдосконалення, рівень розуміння нею його змісту, ролі та призначення для власної життєдіяльності, а також ступінь усвідомлення можливих способів його практичної реалізації;

2) *емоційно-оцінковий* – емоційне ставлення особистості до самовдосконалення, оцінка нею власних успіхів, життєвих досягнень, а також схильностей і внутрішніх потенціалів до здійснення самотворчої роботи;

3) *вольовий* – рівень сформованості в особистості вольових рис та якостей як важливих складових свідомої регуляції нею процесу самовдосконалення (цілеспрямованості, наполегливості, самоорганізації, самоконтролю, стійкості до внутрішніх і зовнішніх перешкод на шляху до поставленої мети), а також кількість докладання вольових зусиль на усіх етапах здійснення нею самотворчої діяльності;

4) *потребово-мотиваційний* – усвідомлення й визнання особистістю значущості, цінності й пріоритетності самовдосконалення для власної життєдіяльності, наявність потреби в його здійсненні, а також визначення основної мети й мотиваційної спрямованості даного самотворчого процесу;

5) *діяльнісний* – наявність в особистості реальної усвідомленої, цілеспрямованої, систематичної діяльності із самовдосконалення, а також

визначення переважних способів та засобів його практичного здійснення.

Отже, згідно поданої нами структури, самовдосконалення виступає багатокомпонентним, багатоаспектним процесом. Врахування особистістю змісту кожного з компонентів самовдосконалення дозволить їй, на наш погляд, структурувати й покращити кожен з етапів здійснення даного процесу.

Важливим, на наш погляд, є розгляд питання щодо основних *психологічних механізмів самовдосконалення*. Саме поняття «психологічний механізм» визначається як сукупність факторів, умов і закономірностей взаємодії людини з оточенням, котрі забезпечують її становлення, функціонування та розвиток [27]. Усі процеси особистісного самотворення мають психологічні механізми свого здійснення, однак їх розуміння різними науковцями є досить неоднозначним. У психологічній літературі найчастіше зустрічаються різні погляди щодо визначення психологічних механізмів таких самотворчих процесів, як саморозвиток, самовиховання та самоосвіта; наукові ж спроби виокремлення психологічних механізмів процесу самовдосконалення є досить нечисленними. В контексті зазначеної проблеми авторитетними для нас виступають концепції науковців М.Й. Боришевського, С.Б. Кузікової та Т.М. Яблонської, які в основі самовдосконалення вбачають існування внутрішнього механізму подолання суперечностей між наявним рівнем особистісного зростання та уявним його станом. Основними механізмами самовдосконалення вчені вважають внутрішні (потреби, бажання) і зовнішні (соціальні, моральні, духовні, професійні) [136]. Аналогічні – внутрішні та зовнішні – механізми визначає й дослідниця Н.В. Білоусова [22]. До внутрішніх механізмів вона відносить: потреби, мотиви, домагання, домінанту, переживання та самооцінку; до зовнішніх – спеціально організовану діяльність, викликану: інтересом, вимогою, спонуканням, навіюванням, заохоченням.

При формулюванні власного погляду щодо психологічних механізмів самовдосконалення ми спиралися на окремі аспекти зазначених наукових поглядів, а також на наявні концепції щодо визначення основних механізмів саморозвитку (адже оскільки самовдосконалення є вищою формою саморозвитку особистості, то психологічні механізми їх здійснення є подібними). Зокрема, це погляди

С.Б. Кузікової [81], яка до основних механізмів, тобто функціональних засобів і умов здійснення особистісного саморозвитку, відносить рефлексію, інтеріоризацію, ідентифікацію та екстеріоризацію, Л.З. Сердюк [141], яка основним механізмом саморозвитку особистості вважає мотиви, а також С.І. Білозерська [21], на думку якої механізмом саморозвитку є ціннісні орієнтації.

Узагальнивши розглянуті концепції, під поняттям **«психологічні механізми самовдосконалення»** ми розуміємо сукупність певних внутрішньоособистісних процесів, які забезпечують здійснення особистістю самовдосконалення. *Основними психологічними механізмами самовдосконалення* ми визначаємо: 1) рефлексію як процес самоусвідомлення особистістю власних переваг і недоліків, що стимулює її самовизначення щодо актуальних потреб та прийняття рішення про початок самовдосконалення; 2) ідентифікацію, яка передбачає ототожнення особистістю себе з авторитетними для неї особами або групою, прийняття й включення у свій внутрішній світ їх норм і цінностей, що стає основою формування ідеального Я; 3) інтеріоризацію як процес виокремлення особистістю найбільш цінних для неї явищ об'єктивної дійсності й перетворення їх на певні внутрішні структури; 4) екстеріоризацію як процес винесення у зовнішній світ результатів внутрішньої самотворчої діяльності.

Суттєвим аспектом вивчення феномену самовдосконалення є огляд основних *етапів* його здійснення. На наш погляд, найбільш вдалу детальну й поетапну структуру самовдосконалення запропоновано В.В. Торгонським. Він виділив чотири основні логічно взаємопов'язані етапи даного процесу:

1. Виникнення потреби в самовдосконаленні внаслідок самопізнання, самооцінки й усвідомлення особистістю власних переваг і недоліків.
2. Прийняття рішення про початок самовдосконалення.
3. Планування й вироблення програми самовдосконалення. Даний процес є багатозначним, адже допомагає організації і впорядкуванню самотворчої роботи; він пов'язаний із визначенням мети й основних завдань самовдосконалення, а також з розробкою програми особистісного розвитку.
4. Безпосередня практична діяльність з реалізації поставлених завдань.

5. Контроль та корекція самотворчої діяльності. Сутність даного етапу полягає в тому, що особистість постійно тримає у полі своєї свідомості діяльність із самовдосконалення й на цій основі своєчасно встановлює або запобігає можливим відхиленням вже реалізованої програми від заданої. З цією метою рекомендується вести щоденники, складати самозвіти й фіксувати характер роботи над собою [159].

Протягом розглянутих етапів самовдосконалення, на нашу думку, важливим є також здійснення особистістю рефлексії як неодмінної умови самовдосконалення.

Одним з основних показників успішності самовдосконалення більшість дослідників (Є.М. Городилова, А. Маслоу, К. Роджерс, Е. Шостром) вважають *самоактуалізацію* як синтезований, всеохоплюючий, безперервний розвиток творчого й духовного потенціалу людини, максимальну реалізацію її здібностей, повне й збалансоване розкриття усіх аспектів її особистості. А. Маслоу визначає самоактуалізацію як найвищу потребу особистості, що виражається у бажанні найповнішої реалізації нею власних прагнень, задоволення життєвих амбіцій та розкриття її внутрішніх потенціалів [99]. На думку дослідника, досягти самоактуалізації здатні лише 3% людей планети. Проте, більшість науковців (Є.Є. Вахромов [35], Є.М. Городилова, С.Д. Максименко [95], Е. Шостром та ін.) заперечують зазначену тезу А. Маслоу, адже вважають, що здатність до досягнення самоактуалізації притаманна багатьом людям. Основною ознакою її досягнення, на думку вчених, є наявність в особистості довготривалого стану психологічного комфорту й задоволення, одержаних внаслідок успішного здійснення значущої цілеспрямованої самотворчої діяльності у кожен конкретний, найбільш актуальний для неї, життєвий період. Ми теж поділяємо зазначені погляди й додержуємося їх у власному дослідженні.

Поряд з поняттям «самоактуалізація», успішність самовдосконалення визначається також за допомогою поняття «самореалізація» (Ф.У. Базаєва, Є.В. Києнко, І.С. Морозова); при цьому зміст цих двох термінів часто ототожнюється й зводиться до визначення їх як результату розкриття особистістю власного внутрішнього потенціалу внаслідок здійснення самотворчої роботи. Ми вважаємо, що зазначені поняття є подібними, але не тотожними. Під

самореалізацією ми розуміємо процес реалізації особистістю своїх задатків, здібностей та певної мети, що не завжди є її власним прагненням, а може бути сформованим під дією зовнішніх впливів. Самоактуалізацію ж характеризуємо як процес самотворчої діяльності особистості, заснований на самотійному, глибинному до неї прагненні, що дає відчуття істинного задоволення одержаними результатами. Ми вважаємо показник самоактуалізації провідним щодо успішності самовдосконалення й керуємося цим положенням у нашому дослідженні.

Таким чином, самовдосконалення є усвідомленим, цілеспрямованим багатоаспектним, поетапним процесом розвитку або корекції індивідуально-психологічних параметрів особистості у широкому діапазоні життєвих сфер.

1.3 Специфіка самовдосконалення особистості на різних етапах її онтогенезу

Проблема самовдосконалення особистості на кожному з вікових періодів її розвитку виступає предметом дослідження досить незначної кількості науковців різних психологічних шкіл та напрямів. Зарубіжні фахівці розглядають дане питання в рамках об'єктного підходу, акцентуючи увагу на об'єктивних закономірностях прояву самотворчих процесів в онтогенезі. Саме поняття «індивідуальний життєвий шлях» розуміється ними як послідовність життєвих подій, у процесі яких в особистості відбувається зміна цінностей (Ш. Бюлер), розгортання її життєвого сценарію (Е. Берн), чергування стадій психосоціального розвитку (Е. Еріксон), що складається з низки внутрішніх конфліктів (К. Юнг) та зазнає соціальних впливів. Ці, суто об'єктивні, чинники зумовлюють зміст процесів саморозвитку особистості як складових її індивідуалізації.

У рамках іншого – суб'єктного – підходу, застосованого деякими радянськими й сучасними дослідниками, індивідуальний життєвий шлях розглядається через його об'єктивацію у безпосередніх життєвих здобутках особистості та її здатності до керування власним розвитком. Зокрема, це концепції культурно-історичного розвитку особистості як суб'єкта життя (С.Л. Рубінштейн);

життєвої стратегії (К.О. Абульханова-Славська); реалізації вчинкового принципу (В.А. Роменець), еволюції та інволюції суб'єктних механізмів психічної активності (В.О. Татенко), зростання суб'єктності через послідовні модифікації ставлення до себе й до оточення (Т.М. Титаренко). У рамках цього підходу висвітлюються ідеї життєтворчості особистості як особливої форми її творчого самоздійснення (В.М. Доній, І.О. Мартинюк, Г.М. Несен, Л.В. Сохань, В.І. Шинкарук) [177].

Отже, наявність лише двох основних, протилежних за змістом, підходів до визначення механізмів та чинників реалізації процесів саморозвитку й самовдосконалення дозволяють говорити про певну однобічність підходу до проблеми, що вивчається. Адже, на нашу думку, зміст і реалізація самотворчих процесів, як і будь-яких інших форм прояву активності особистості, не можуть бути визначені лише однією стороною її життя – зовнішньою (соціальною) або внутрішньою (індивідуальною), адже вони здійснюють рівноцінний вплив. Тому вважаємо за доцільне обрання підходу, що поєднуватиме зміст обох зазначених у визначенні специфіки процесу самовдосконалення на кожному з вікових етапів.

Вік людини відображає не тільки рівень її фізіологічної зрілості, а й характер зв'язків з оточуючою дійсністю, особливості внутрішнього світу, які визначають специфіку її самовдосконалення [128]. Проаналізуємо кожен з вікових етапів, визначимо специфічні для них передумови й чинники самовдосконалення. Задля кращого структурування психологічних особливостей даного процесу в онтогенезі нами взято за основу запропоновані Л.С. Виготським змістові компоненти структури психологічного віку – «соціальна ситуація розвитку» й «вікові новоутворення», визначене О.М. Леонтьєвим поняття «провідна діяльність»; також ми врахували рівень розвитку окремих складових самосвідомості особистості (самооцінки, Я-образу, рівня домагань) та зміст провідних мотивів її діяльності.

Дошкільний вік як період виникнення передумов для майбутнього самовдосконалення. Дошкільний вік (3–6 років) є періодом загальної сензитивності індивіда до різнобічного розвитку. Переломним моментом в особистісному становленні дошкільника, згідно з Д.Б. Ельконіним, виступає настання нормативної кризи трьох років, позитивний симптомокомплекс якої

складає почуття гордості за власні досягнення, поява феномену «Я сам» як основи розвитку домагань, системи цілепокладання й усвідомлення власного «Я» як основи розвитку самосвідомості [185]. Основний зміст і складові позитивного компоненту кризи виступають, на нашу думку, значущими конструктивними факторами, що сприяють формуванню мотивів майбутньої самотворчої діяльності особистості й будують серйозне підґрунтя для здійснення нею самовдосконалення.

Провідною діяльністю даного віку є безпосереднє емоційне спілкування, яке базується на впізнаванні близьких, та гра як передумова майбутньої діяльності. В дошкільному віці зароджуються передумови до здійснення самовдосконалення, але вони є неусвідомлюваними й далекими від справжніх самотворчих процесів. Продуктивні види діяльності, виконання ігрових, перших простих завдань з навчальними й трудовими елементами сприяють розвитку й вдосконаленню складових структури особистості дошкільника: формується спрямованість на одержання результату, планування й управління поведінкою, навички самооцінки [109]. Важливою умовою є необхідність постійної уваги й здійснення допомоги з боку дорослих (батьків та педагогів), які б мотивували дитину до пізнавальної діяльності та супроводжували б упродовж всього періоду формування нових корисних вмінь і навичок, сприяючи розкриттю її внутрішнього потенціалу.

На основі узагальнення концепцій багатьох учених (зокрема, В.М. Поліщука [119], М.В. Савчина [134], І.В. Шаповаленко [177]), ми виокремили провідні новоутворення дошкільного віку, які, на наш погляд, виступають особливо значущими для розвитку потреби й здатності до самовдосконалення особистості в майбутньому: 1) формування початків самосвідомості й саморефлексії; 2) поява нових видів діяльності (малювання, конструювання, ліплення) як основних форм творчого самовираження; 3) відкриття власного внутрішнього світу; 4) побудова ієрархії мотивів, усвідомлення поведінкових норм та життєвих цінностей.

Отже, зазначені особливості розвитку особистості дошкільника створюють серйозні передумови для здійснення ним самовдосконалення у майбутньому.

Особливості самовдосконалення у молодшому шкільному віці (6–11 років).

В цьому віці навчальна діяльність є провідною й виступає головною сферою для

самовдосконалення дитини як особистості. Молодший шкільний вік є сензитивним для формування мотивів навчання, розвитку пізнавальних потреб та інтересів, розкриття індивідуальних особливостей та здібностей, розвитку умінь самоорганізації, саморегуляції, засвоєння соціальних і моральних норм. Також відбувається активне включення дітей і в інші види активності (гра, творчість, елементи трудової діяльності), які сприяють розвитку мотивації навчання, прагненню до позитивних змін та закріпленню досягнень [79]. Розвиток зазначених сфер молодшого школяра створює підґрунтя для початку його самовдосконалення.

Важливим соціальним інститутом, що здійснює безпосередній вплив на ефективність розвитку особистості в молодшому шкільному віці, виступає її близьке оточення. Моделі поведінки дорослих істотним чином впливають на становлення дитячої самооцінки, зміст і ступінь сформованості якої позначається на ефективності подальшої реалізації самовдосконалення. В.М. Поліщук визначив, що на формування самооцінки й обрання мотивів самовдосконалення в даному віці також впливає наявність наступних чинників: самоконтроль як здатність до саморегуляції, внутрішній план дій; поява здатності до рефлексії, що сприяє виробленню умінь самоаналізу й механізму самокорекції [119].

Отже, можемо стверджувати, що становлення самооцінки і самосвідомості дитини-дошкільника, перетворення її активності на усвідомлений внутрішній процес, який супроводжується початковими проявами самоаналізу, саморегуляції та самокорекції, стають головними передумовами для її самовдосконалення.

У процесі становлення особистості молодшого школяра важливу роль відіграє супровід авторитетних дорослих, які повинні виконувати роль наставників та скеровувати активність дитини у конструктивне русло. Адже більшість позитивних досягнень без підкріплення ззовні можуть бути втрачені дитиною вже на піку глобальної перебудови підліткового віку. І в даному контексті ми цілком згодні з думкою І.В. Дубровіної про те, що збільшення молодшим школярем витрат часу й сил на самовдосконалення за умови супроводу дорослих призведе до полегшення подолання ним майбутніх труднощів підліткового віку [58].

Таким чином, можемо зробити висновок про те, що значні досягнення у

психічному розвитку молодшого школяра (зокрема у розвитку когнітивної, емоційно-вольової сфер та самосвідомості), а також особливості соціальної ситуації створюють сприятливі умови для початкового етапу здійснення ним роботи із самовдосконалення, готуючи підґрунтя для більш серйозної й усвідомленої його реалізації в підлітковому та юнацькому віці.

Процес самовдосконалення в підлітковому віці (11–14 років). Головною ознакою підліткового віку вважається почуття дорослості, що, за визначенням Д.Б. Ельконіна, є специфічним новоутворенням свідомості, через яке підліток стає схильним до порівняння себе з іншими (дорослими або однолітками) [185]. Основний зміст мотивації діяльності у цьому віці полягає у прагненні особистості до самоствердження. Поведінкові прояви є досить полярними: частина підлітків самостверджується негативним, часто девіантним способом, частина – позитивним шляхом, через самовдосконалення. Конструктивні способи розв'язання вікових проблем спрямовані на активне перетворення ситуації, в результаті чого виникає почуття зростання власного потенціалу [145]. Отже, підлітки, які обрали конструктивний спосіб розв'язання протиріч шляхом самовдосконалення, значно легше переживають труднощі, пов'язані з особливостями їхнього віку, адже заняття самотворчою діяльністю допомагає їм самоствердитися власними силами.

Важливими новоутвореннями підліткового віку, що здійснюють суттєвий вплив на процес самовдосконалення особистості, ми вважаємо наступні: 1) почуття дорослості як суб'єктивне переживання підлітком готовності бути рівноправним учасником групи та об'єктивна передумова усвідомлення власної індивідуальності; 2) зміна структури моральних норм та цінностей; 3) прояв соціальної активності; 4) прагнення до незалежності; 5) критичність свідомості, чутливість до оцінки з боку оточення [134]. Отже, підлітковий вік є суперечливим життєвим періодом особистості через процес перебудови усіх структурних її складових, боротьбу мотивів, виникнення проблеми вибору між позитивним і негативним, між прагненнями й реальними можливостями, – тобто відбувається постійний пошук себе шляхом саморозкриття й самовдосконалення через низку спроб і помилок.

Важливими чинниками прагнення підлітків до самовдосконалення ряд

дослідників (П.Я. Арет, М.Й. Боришевський, А.Г. Ковальов, Л.І. Рувінський та ін.) вважають розвиток самосвідомості, становлення Я-образу, самооцінки і рівня домагань. Неспівпадіння змісту Я-реального та Я-ідеального у процесі самоаналізу підлітком своїх особистісних параметрів стає головним спонукальним мотивом для прийняття ним рішення про початок роботи із самовдосконалення [133]. Отже, високий рівень розвитку самосвідомості, наявність змістових протиріч у становленні самооцінки й потреби у самоствердженні підлітка як особистості виступають провідними мотивами здійснення ними самовдосконалення.

Самовдосконалення особистості в юнацькому віці (15–23 роки). У даному віці поряд із завершенням процесів фізичного дозрівання особистості розширюється діапазон її соціальних ролей. Згідно з С.Л. Рубінштейном, особистість в період юності постає як об'єкт активного впливу низки соціальних чинників й відзначається «творчою самодіяльністю» [132]. Наявність таких перетворень викликає значне збільшення вимог до змісту індивідуально-психологічних характеристик особистості й виступає спонукальним чинником до їх покращення шляхом самовдосконалення.

Важливими складовими соціальної ситуації розвитку особистості в період юнацтва виступають: 1) переосмислення власної значущості в системі соціальних відносин; 2) пошук сенсу життя та перспектив подальшого саморозвитку; 3) орієнтація на особистісне й професійне самовизначення [73; 84; 98; 110; 112]. Отже, орієнтація на перспективу майбутнього та прагнення до самоствердження виступають одними з головних чинників, що спонукають юну особу до самовдосконалення, адже покращення розвитку її індивідуально-психологічних параметрів збільшує ймовірність досягнення нею успіхів у майбутньому.

Згідно з Д.Б. Ельконіним, провідною в юнацькому віці є навчально-професійна діяльність. Вибір професії стає складовою особистісного самовизначення внаслідок аналізу майбутньої діяльності під кутом зору її практичного значення й оцінки власних внутрішніх ресурсів [185]. Отже, професійне самовизначення визначає рівень домагань юнаків, який є вагомим стимулом самореалізації та одним з провідних мотивів їх самовдосконалення.

На думку дослідників, юнацький вік є сензитивним для самовдосконалення, адже особистістю усвідомлюється наближення моменту переходу до дорослого самотійного життя і того факту, що майбутнє значно залежить від їх внутрішньої позиції [98; 113; 140; 178: 199]. Наявність потреби в плануванні життєвого шляху зумовлює виникнення особливого утворення – життєвої перспективи, яку Є.І. Головаха визначає як систему уявлень людини про власне майбутнє. Ядром життєвої перспективи виступають життєві плани й ціннісні орієнтації, її основною функцією – регулятивна, а смисловою віссю – «картина майбутнього», на яку орієнтується індивід при побудові ієрархії цілей і засобів їх досягнення [47]. На наш погляд, визначення особистістю життєвої перспективи сприяє побудові нею образу подальшого життєвого шляху й активізації самовдосконалення задля покращення власних параметрів, що є ключовими для досягнення майбутніх успіхів.

Найважливішими психологічними чинниками юнацького віку, що здійснюють суттєвий вплив на реалізацію особистістю самовдосконалення, є формування стійкого Я-образу й самосвідомості. На думку В.С. Шаповалової, відповідаючи самому собі на питання «хто я?», «який я?», «чого я прагну?», юнак формує: 1) самосвідомість, тобто цілісне уявлення про себе, самооцінку власної зовнішності, розумових, моральних, вольових якостей, усвідомлення переваг і недоліків, що спонукають її до самовдосконалення; 2) власний світогляд як цілісну систему поглядів, знань та переконань; 3) критичне осмислення навколишньої дійсності, прагнення до самотійності, самоствердження й підкреслення своєї унікальності, до створення власної теорії сенсу життя [178]. Усі зазначені чинники, на нашу думку, складають міцну конструктивну основу для внутрішньої роботи особистості над собою, спонукають її до саморозвитку й самовдосконалення.

Самовдосконалення у ранньому дорослому віці (24–40 років). Згідно теорії Е. Еріксона, дорослість є віком «звершення діянь», коли людина стає здатною досягти максимально високого рівня становлення власної особистості й реалізації внутрішніх потенціалів. Достатній рівень сформованості інтелектуальної сфери й самосвідомості, стійка система цінностей, визначеність життєвої позиції й професійної спрямованості є основними чинниками прагнення молоді людини до

подальшого вдосконалення її індивідуально-психологічних параметрів [186].

Самовдосконалення особистості в ранній дорослості відбувається переважно у двох основних сферах – особистісній та професійній. Професійна діяльність виступає однією з основних форм соціальної активності особистості на даному віковому етапі. Узагальнюючи ідеї дослідників зазначеної проблематики (О.І. Артемової, Л.О. Коростильової, А.Н. Ніконової та ін.), можемо стверджувати, що самовдосконалення в професійній сфері спрямоване на підвищення особистістю рівня її знань, вмінь та навичок, необхідних для ефективного функціонування в обраній професії, належного виконання професійних обов'язків, кар'єрного зростання, розкриття професійного потенціалу [76].

Самовдосконалення особистісної сфери молодшої людини спрямоване на підвищення рівня фізичного й інтелектуального розвитку, збагачення досвіду, а також на покращення ефективності виконання подружніх та батьківських ролей. Згідно з Р.В. Павелковим, основним труднощами й одночасно завданнями ранньої дорослості у контексті самовдосконалення є вирішення суперечностей між ідентичністю особистості й поєднанням соціальних ролей, між близькістю у стосунках та ізоляцією від них. Досягнення ідентичності виступає мотивом до самопізнання, визначення й зміни особистістю її пріоритетів і місця в соціальній ієрархії [109]. На наш погляд, ефективним способом розв'язання цих протиріч та досягнення ідентичності є здійснення молодшою людиною самовдосконалення.

До завершення періоду ранньої дорослості для особистості стає характерним переживання нормативного кризового стану, пов'язаного з переоцінкою цінностей та змісту власного «Я». Згідно з Л.П. Василенко та М.В. Савчиним, позитивний особистісний розвиток розгортається за такими напрямками: а) збільшення свободи вибору; б) становлення індивідуальності, творчого підходу до дійсності; в) посилення духовної інтегрованості, соціальної відповідальності, збагачення усіх форм життєдіяльності [134]. На нашу думку, даний кризовий стан можна вважати позитивним явищем, адже досягнення соціальної зрілості сприяє критичній оцінці особистістю своєї сутності й розгляду власного життєвого шляху з точки зору вірності його обрання, що надає їй імпульс до подальшого самовдосконалення.

Отже, самовдосконалення особистості у період ранньої дорослості виступає важливою умовою покращення особистісної й професійної сфер її діяльності та визначає перспективу її майбутніх життєвих успіхів.

Самовдосконалення в середньому дорослому віці (40–50 років). Головними особливостями цього віку, згідно з Л.С. Виготським, Д.Б. Ельконіним [185] та Е. Еріксоном [186], є досягнення людиною значного розвитку її особистісної сфери і самосвідомості: домінування об'єктивної самооцінки, реалістичного Я-образу, почуття життєвої й професійної компетентності та самоповаги. Процес самовдосконалення на цьому етапі онтогенезу є досить різноплановим за змістом і спрямованістю, адже особистість демонструє продуктивність у багатьох життєвих сферах: в неї виникає інтерес до суспільного устрою, політичних та економічних питань; з'являється бажання зробити свій внесок для наступних поколінь; вона прагне якомога кращого виконання сімейних ролей та досягнення високого рівня професійної самореалізації [101]. Отже, основними сферами самовдосконалення особистості у середньому дорослому віці є професійна, особиста та соціальна.

Для даного вікового періоду характерним є настання «кризи середини життя» або «синдрому спустошеного гнізда». Зазвичай її виникнення припадає на вік у 40-45 років, більшою мірою вона притаманна чоловікам, ніж жінкам; її основу становить зміна життєвого мотиву. Головними причинами виникнення мотиваційної кризи в період середньої дорослості є настання фізіологічних змін (зниження сексуальної функції, усвідомлення процесів старіння власного організму); поява потреби здійснення переоцінки власних цінностей і життєвих здобутків; зміна соціальних ролей, що викликані покиданням дорослими дітьми батьківського дому у зв'язку зі створенням ними власних сімей. Провідними ознаками «кризи середини життя» найчастіше виступають: розчарування у житті в цілому, спустошеність, часті депресії, дратівливість, зниження самооцінки, відчуження в сім'ї, можливі порушення подружньої вірності та ін. [149].

Критичною точкою мотиваційного кризи середньої дорослості, згідно з В. Франклом [161] та Е. Фроммом [164], є втрата людиною центрального життєвого мотиву – сенсу життя та поява «екзистенційного вакууму», що

проявляється у втраті смисложиттєвих орієнтацій. На думку багатьох дослідників (зокрема, М.В. Савчина, Н.Ф. Сухаревої, А.Н. Яшкової), подолання даної кризи можливе завдяки некритичному переосмисленню людиною пройденого життєвого шляху, прийняттю власної індивідуальності й життєвих досягнень, усвідомленню цілей, потреб і бажань та віднайденню нових можливостей для самовдосконалення. Отже, самовдосконалення особистості в період середньої дорослості сприяє усвідомленню перспективи майбутнього й віднайденню нового сенсу життя.

Самовдосконалення у зрілому віці (50–60 років). Характерною ознакою цього періоду є тенденція до досягнення особистістю найвищого рівня розвитку духовних, інтелектуальних і фізичних сил. Соціальна ситуація розвитку пов'язана з активним включенням особистості до сфери суспільного виробництва, проявом індивідуальності у вихованні дітей або онуків, взаєминах з іншими людьми у процесі трудової діяльності [150]. Одним з ефективних способів досягнення особистістю успіхів у зазначених сферах ми вважаємо самовдосконалення її розумових і фізичних параметрів та прагнення до збагачення власного досвіду.

А.О. Деркач стверджує, що завдяки досягненню «акме», тобто кульмінації процесу самовдосконалення й самореалізації, особистісні можливості людини не лише вдосконалюються, а й примножуються. «Акме» особистості як вершина її зрілості містить в своїй основі особливо значущі для неї духовно-моральні цінності, які вона готова дієво відстоювати [52].

О.О. Бодальовим визначено, що основними показниками прогресу самовдосконалення особистості та досягнення нею «акме» у період зрілості є наступні новоутворення: 1) зміни в мотиваційній сфері із закріпленою системою цінностей; 2) вироблення навичок планування й реалізації діяльності; 3) здатність до подолання труднощів; 4) об'єктивне оцінювання власних сильних і слабких сторін, ступеня готовності до більш складних та відповідальних вчинків [23; 24]. На думку дослідника, важливим є й врахування ролі самої людини у змісті та терміні досягнення нею вершини розвитку. Тобто вченим підкреслюється виняткове значення власної активності особистості для здійснення нею самовдосконалення.

Отже, соціальна ситуація розвитку у зрілому віці є цілком сприятливою

для здійснення особистістю роботи над розвитком і вдосконаленням власних характеристик, але ефективність такої роботи залежить від наявності достатньої мотивації та мети щодо впровадження її у реальність.

Особливості самовдосконалення у період старості (після 60 років).

Пізня дорослість, або старість, є заключним періодом життя людини, коли відбувається поступове зниження ефективності функціонування більшості її психофізіологічних показників. Соціальна ситуація розвитку передбачає зміну позиції людини в суспільстві у зв'язку із припинення трудової діяльності [79].

Щодо особливостей Я-концепції як одного з основних чинників процесу самовдосконалення в пізньому віці, думки дослідників розходяться. З одного боку, є відомості про негативні особливості самосвідомості, зниження самооцінки, незадоволеність життям та зменшення прагнення до самовдосконалення. В інших же роботах науковців виявляються протилежні факти. Зокрема, у дослідженнях А.О. Реана зазначено, що поряд із загальним зниженням цінності окремих аспектів «Я» у пізньому віці з'являється тенденція до стабілізації й компенсації Я-образу [128]. Та більшістю дослідників (зокрема, В.М. Поліщуком, М.В. Савчиним, І.В. Шаповаленко) все ж доведено, що потреба у самовдосконаленні має місце навіть у такому пізньому етапі онтогенезу. У цьому контексті простежується взаємозв'язок життєвої позиції з мотивацією до подальшого самотворення: чим більш активно налаштованою є людина, чим більше стимулів і життєвих цілей вона має та чим міцнішою є її підтримка з боку референтного оточення, тим більш вираженою є її мотивація до подальшого самовдосконалення.

Таким чином, аналіз вікових особливостей самовдосконалення свідчить про безперервність його тривалості протягом усіх етапів онтогенетичного розвитку особистості: виникнення передумов до нього у дитячому віці, тенденцію до зростання в підлітковому віці, досягнення піку у період юності й дорослості з подальшим продовженням у зрілості та старості. Особливості соціальної ситуації розвитку, провідної діяльності та індивідуально-психологічних параметрів особистості на кожному з вікових періодів визначають специфіку провідних мотивів її самовдосконалення, а виникнення потреби у його реалізації зумовлюється змістом

життєвої перспективи майбутнього та наявністю стійкої потреби у самореалізації.

1.4 Індивідуально-психологічні та особистісні чинники самовдосконалення особистості в юнацькому віці

Сучасна психологічна наука підходить до вивчення людини, базуючись на чотирьох основних структурних рівнях, запропонованих Б.Г. Ананьєвим: індивідному (характеризує людину як представника людського роду, наділеного сукупністю генетично обумовлених властивостей та анатомо-фізіологічних ознак), індивідуальному (сукупність психологічних особливостей людини, що характеризують її неповторність, виявляються у рисах характеру, в специфічних інтересах, якостях та відрізняють її від інших людей), суб'єктному (людина як суб'єкт діяльності, виробник матеріальних і духовних цінностей) та особистісному (людина як суспільна істота, наділена свідомістю, представлена стійкими, соціально обумовленими психологічними характеристиками, що проявляються у суспільних зв'язках та відносинах з оточуючим світом) [6]. Усі ці рівні розкривають одночасне поєднання в людині біологічного й соціального начал, а також характеризують її як унікальну істоту, наділену неповторними психологічними особливостями, що визначають специфіку функціонування її психічних процесів, індивідуальний стиль діяльності, поведінку та здатність до самотворення.

Окрему категорію індивідуальності становлять індивідуально-психологічні й особистісні особливості. Згідно визначення С.Д. Максименка, *індивідуально-психологічні особливості* – це відносно стійкі, своєрідні, неповторні типологічні характеристики, що визначають людину як особистість. Вони виявляються в темпераменті, характері, здібностях, у пізнавальній, емоційній, вольовій діяльності, потребах тощо. *Особистісні особливості* – це внутрішні, глибинні, стабільні психологічні параметри людини, які складають структуру її самосвідомості. До них належить, насамперед, Я-концепція як єдність компонентів: когнітивного – образу Я як системи уявлень особистості про себе; емоційно-оцінкового, що віддзеркалюється у самоставленні й самооцінці

особистості; поведінкового, до якого відносять потенційну поведінкову реакцію, рівень домагань особистості [95; 96].

Як індивідуально-психологічні, так і особистісні особливості здатні істотним чином впливати на здійснення самотворчих процесів, зокрема на самовдосконалення, позитивним або негативним чином детермінуючи увесь хід його практичної реалізації [102; 159; 192; 194; 200].

Звичайно ж, не можна ігнорувати й впливу соціально-психологічних факторів на процес реалізації особистістю самовдосконалення, до яких науковці відносять, зокрема, впливи соціального оточення, наявність належних умов для здійснення самовдосконалення, тощо [7]. Проте, на наш погляд, вплив зазначених факторів не є вирішальним (адже, як свідчать приклади з досвіду світової психологічної практики, особистість може досягти значних самотворчих успіхів навіть за негативного впливу соціального оточення та недостатності сприятливих умов для здійснення самотворчої діяльності). Соціум, скоріше, виступає для особистості спонукальним, орієнтаційним чинником її самовдосконалення, однак саме індивідуально-психологічні й особистісні особливості здійснюють вирішальний вплив на успішність здійснення нею даного процесу й визначають індивідуальні його стратегії. Керуючись зазначеним, своє дослідження ми присвятили вивченню саме індивідуально-психологічних і особистісних чинників самовдосконалення.

Важливим періодом для самовдосконалення особистості виступає юнацький вік, психологічний зміст якого пов'язаний зі становленням її життєвої перспективи, необхідністю особистісного й професійного самовизначення як основи самостійного функціонування в суспільстві. Зростання складності життєвих вимог формують в юнаків розуміння важливості самозміни й скеровують до пошуку ефективних шляхів її досягнення, одним з яких виступає самовдосконалення. Однак у ході реалізації цього процесу на даному віковому етапі особистість часто стикається з певними труднощами, не останню роль у виникненні яких відіграють її індивідуально-психологічні властивості та особливості самосвідомості [163; 195]. Недостатнє їх розуміння може значно ускладнювати процес самотворчої роботи юних осіб. Постає важливе завдання вивчення впливу індивідуально-

психологічних чинників самовдосконалення з метою їх урахування при допомозі юнацтву в розробці індивідуальних стратегій здійснення цього процесу.

Аналіз наукових досліджень і публікацій дозволяє констатувати недостатню вивченість проблеми індивідуально-психологічних і особистісних чинників самовдосконалення в юнацькому віці. Окремі аспекти цієї проблеми розглядаються в контексті дослідження інших психологічних феноменів. Зокрема, в зарубіжній психології дослідженнями юнацького віку займалися в різних напрямках: становлення ідентичності (Е. Еріксон, Д. Марсія), Я-концепції (Р. Бернс), розвитку мотивів самоактуалізації (Е. Шостром) та ін. У радянській та сучасній психології до вивчення особливостей періоду юнацтва в контексті процесів особистісного самотворення звертались Л.І. Божович, М.Й. Боришевський, І.С. Булах, Л.С. Виготський, І.С. Кон, С.Б. Кузікова, Т.М. Титаренко, Т.М. Яблонська та ін. Але фундаментальні дослідження проблеми, що нами вивчається, майже відсутні.

Процес самовдосконалення залежить від багатьох чинників; розглянемо й проаналізуємо лише ті з них, які, на нашу думку, найсуттєвішим чином впливають на успішність його здійснення особистістю в юнацькому віці.

Вплив характеру на процес самовдосконалення особистості. Дослідженням проблеми становлення й формування характеру займалися такі класики психології, як Б.Г. Ананьєв, О.Г. Ковальов, В.М. Мясіщев, К.К. Платонов, Б.М. Теплов та ін. Центальною проблемою вивчення виступила єдність форми проявів характеру із життєвим змістом.

Так, Б.Г. Ананьєв та Б.М. Теплов розглядали характер як індивідуальне поєднання стійких, істотних особливостей, які визначають ставлення людини: до самої себе (міра вимогливості, критичності, самооцінки); до інших людей (індивідуалізм або колективізм, егоїзм або альтруїзм); до дорученої справи (організованість, відповідальність); у характері відображаються вольові якості (рішучість, наполегливість) [6; 153]. Згідно з цими поглядами, специфіка змісту й прояву тих чи інших рис характеру людини здійснює безпосередній вплив на особливості її поведінки, інтереси, захоплення, вибір різновиду діяльності, передбачає увесь життєвий сценарій, а отже виступає одним із головних чинників

її самовдосконалення, визначаючи індивідуальні стратегії його реалізації.

О.Г. Ковальов наголошує на безпосередній залежності між змістовою складовою характеру, що проявляється у формі індивідуально-вольової активності, інтересів і переконань, та поведінковою (спосіб дій і вчинків), а також між мотиваційною й спонукальною сферами особистості [70]. На основі такої взаємозалежності, на нашу думку, стає можливою організація самотворчої роботи. Оскільки характер є стійким параметром особистості, знання його структури й специфіки дає змогу визначити й коректувати певні прояви її поведінки в індивідуальній стратегії самовдосконалення.

На думку Р.В. Павелкова, найзагальніші властивості характеру доцільно розглядати на наступних осях:

1) сила – слабкість. Сила характеру виявляється в енергії, з якою людина переслідує поставлені цілі, та здатності до подолання перешкод. Слабкість характеру пов'язана з проявом нерішучості, нестійкості поглядів;

2) твердість – м'якість. Твердість характеру означає послідовність, наполегливість у досягненні мети, відстоюванні поглядів тощо. М'якість характеру виявляється в гнучкому пристосуванні до умов, що змінюються, досягненні мети за рахунок поступок, знаходженні розумних компромісів;

3) цільність – суперечливість. Визначаються поєднанням провідних і другорядних рис: якщо вони гармонують, відсутні суперечності між бажаннями й можливостями, то характер є цільним, якщо ж контрастують – суперечливим;

4) широта – вузькість. Про широту й повноту характеру говорять на засадах властивостей, які свідчать про різноманітність прагнень та захоплень людини. Такі особи характеризуються експансивністю й душевною щедрістю. На противагу їм, люди з «вузьким» характером схильні до самообмежень, звуження сфери своїх інтересів, домагань та діяльності [109].

Отже, якщо вивчати особливості функціонування характеру безпосередньо в контексті самовдосконалення, то, на нашу думку, його слід розглядати, насамперед, у поєднанні з сильними рисами особистості, адже реалізація даного процесу вимагає від неї наполегливості, стійкого прагнення до досягнення

позитивних результатів та безперервної внутрішньої роботи. Важливою умовою досягнення позитивного результату такої роботи є постійна орієнтація на вдосконалення «слабких» сторін власної особистості. На наш погляд, усі зазначені вимоги здатна виконати значно ефективніше людина з сильним характером, а «слабкохарактерність» буде перешкоджати цьому вже на початковому етапі.

Таким чином, складові характеру впливають на обрання особистістю шляхів самовдосконалення, визначаючи його мотиваційну складову.

Серед специфічних особливостей характеру, які істотним чином впливають на становлення й функціонування особистості в юнацькому віці, слід відзначити *акцентуації*, тобто провідні, загострені його риси. Достатнє розуміння змісту кожної з них, на нашу думку, робить можливим визначення індивідуального стилю поведінки й діяльності із самовдосконалення, адже вони здатні виступати одними з головних чинників її спрямованості, мотивації та ефективності [62; 86; 108], а отже зумовити індивідуальні стратегії її реалізації.

На основі детального аналізу змісту кожного з типів акцентуацій, запропонованих К. Леонгардом [87], ми припускаємо можливість виокремлення відповідних до них стильових особливостей самовдосконалення. Наприклад, в осіб із загостреними рисами демонстративності основною метою й провідним мотивом самовдосконалення може бути задоволення егоїстичних амбіцій, що проявляється у прагненні до лідерства й завоювання уваги з боку оточення. Незадоволеність власним положенням у суспільній ієрархії в сукупності із завищеною самооцінкою та високим рівнем домагань спонукає, на наш погляд, цих осіб до самовдосконалення. В осіб з вираженими ознаками педантичного типу акцентуацій, який передбачає консервативний стиль діяльності та складність адаптації до змін, потреба в самовдосконаленні, на наш погляд, може бути не надто високою. Якщо життєві або особисті обставини й спонукатимуть їх до здійснення цього процесу, то основний зміст його стратегії буде спрямований не на розвиток нових сторін особистості, а на підтримання на належному рівні вже існуючих, найбільш актуальних для них, а властива їм методичність у її виконанні сприятимуть успішності здійснення цього процесу. Особи з вираженими рисами

тривожно-боязкого типу акцентуацій з притаманним їм переживанням почуття власної неповноцінності, нерішучістю, схильністю до сумнівів та заниженої самооцінки, навіть при вирішенні розпочати самовдосконалення потенційно можуть відчувати значну невпевненість (в тому числі й у необхідності його здійснення), мати серйозні сумніви у власних силах та низький рівень активності. (Зазначені припущення перевірятимуться нами під час емпіричного дослідження).

Таким чином, характер є одним із головних чинників самовдосконалення особистості, визначає його мету, направленість, мотиви та здійснює суттєвий вплив (як позитивний, так і негативний) на успішність його реалізації.

Я-образ як чинник самовдосконалення особистості. Здатність до самоусвідомлення й самопізнання являє собою виняткове, суто людське, надбання, унікальність якого полягає у здатності людини уявляти себе суб'єктом свідомості, спілкування й діяльності. Підсумковим продуктом процесу самопізнання особистості виступає її Я-образ як сукупність уявлень про себе, про власні фізичні, інтелектуальні та інші якості, які з віком ускладнюються, диференціюються та разом із самоставленням, самооцінкою і відповідною поведінковою реакцією формують певну Я-концепцію [30; 34; 181; 191].

Дослідженням самосвідомості особистості та її структурних утворень (у тому числі й Я-образу) займалися такі вітчизняні науковці, як І.Д Бех, М.Й. Боришевський, С.В. Васьківська, В.А. Роменець, Т.М. Титаренко, П.Р. Чамата, О.В. Шевченко, Т.М. Яблонська та ін. Зокрема, П.Р. Чамата, який започаткував українську психологічну школу з проблем самосвідомості, досліджував Я-образ саме у контексті розвитку самосвідомості особистості.

У роботах зарубіжних дослідників Я-образ розглядається переважно як результат розвитку самосвідомості в онтогенезі (Р. Бернс, Е. Еріксон, Ч. Кулі, Дж. Мід, Г. Олпорт, К. Роджерс, М. Розенберг та ін.). Зокрема, Р. Бернс визначає поняття Я-образу як сукупність всіх уявлень людини про саму себе, сполучену з їхньою оцінкою та пов'язану зі ставленням до окремих рис і якостей власної особистості [18]. Тобто Я-образ визначає не тільки загальну сутність індивіда, а й його самоставлення та подальшу перспективу саморозвитку й самовдосконалення.

Отже, Я-образ складає унікальну внутрішньоособистісну систему, яка специфічно об'єднує в собі три часові виміри – минуле, представлене досвідом як сукупністю знань та закарбованих у пам'яті конкретних моделей поведінки й діяльності; теперішнє, що складає сукупність уявлень особистості про саму себе на конкретному життєвому етапі; та майбутнє як здатність прогнозування власних потенційних можливостей щодо подальшого самовдосконалення.

Я-образ є складним, багаторівневим структурним утворенням. Традиційно в його структурі виокремлюють три головні складові, що істотним чином впливають на формування когнітивного й потребово-мотиваційного компонентів процесу самовдосконалення та на ефективність його реалізації:

1) когнітивна складова – сукупність уявлень індивіда про загальну якість власного розвитку, про свої досягнення, переваги й недоліки, на основі чого виникає усвідомлення потреби та необхідності у здійсненні самовдосконалення;

2) емоційно-оцінкова складова – відображає ступінь розвитку в індивіда почуття самоповаги, власної цінності, позитивного самоставлення, а також прагнення піднятися до бажаного рівня свого розвитку (Я-ідеального), навчитися формувати й нормувати уявлення про власний образ Я. Тобто відбувається процес прийняття рішення про самовдосконалення як спосіб досягнення ідеального Я-образу, визначаються його основні мотиви й сфери спрямованості;

3) поведінкова складова – реалізується шляхом морального вибору, що надає змогу індивіду піднести своє Я-реальне до рівня Я-ідеального. Під час розгортання цієї складової у внутрішньому світі індивіда переважно функціонують такі модальності, як Я-ціннісно-рефлексивне та Я-надсвідоме. Перша спрямована на обстоювання самосвідомістю моральних та духовних цінностей, друга виконує функцію контролю за процесом їх виникнення, перебігу і взаємодії, та спонукає індивіда до їх покращення шляхом самовдосконалення [50; 51].

У контексті самовдосконалення особистості, на наш погляд, важливо диференціювати різні модальності «Я», виділені Р. Бернсом:

1. Я-реальне – установки, пов'язані з особливостями сприймання людиною власних актуальних здібностей, статусів та ролей. Саме невідповідність змісту Я-

реального щодо потреб, інтересів і прагнень особистості може виступити головним мотивом для самовдосконалення як одного зі способів вирішення даного внутрішньоособистісного конфлікту.

2. Я-дзеркальне – установки, пов'язані з уявленнями людини про те, як її бачать інші. Дзеркальне Я виконує важливу функцію самокорекції домагань людини та її уявлень про себе. Цей механізм зворотного зв'язку допомагає особистості втримувати Я-реальне в адекватних межах і залишатися відкритою до одержання нового досвіду шляхом саморозвитку та самовдосконалення.

3. Я-ідеальне – установки, пов'язані з уявленням індивіда про бажані психологічні якості, ідеальний образ Я та прагнення їх досягти. Однак ці бажання часто бувають відірваними від реальності [18]. Саме таке протиріччя між реальним та ідеальним Я становить, на нашу думку, одну з головних умов для реалізації особистістю самовдосконалення з метою покращення її фізичних, індивідуально-психологічних, інтелектуальних, моральних і духовних характеристик та складає основу її адаптаційних механізмів: ідеальне Я являє собою потенції Я-реального, активні життєві сили, які спонукають особистість до самовдосконалення.

Окрім трьох основних модальностей установок, І.М. Бушай виділяє ще одну, додаткову, яка відіграє особливу роль для процесу самовдосконалення:

4. Я-конструктивне (Я у майбутньому). Його призначенням є побудова проективної моделі «Я». Головна відмінність конструктивного Я-проекту від Я-ідеального полягає в тому, що його основу складають мотиви, що відповідають істинним прагненням індивіда. У Я-конструктивне трансформуються елементи, які особистість ставить для себе як досяжну реальність [33]. Саме Я-конструктивне, на наш погляд, спонукає людину до самовдосконалення як одного зі шляхів покращення її особистісних параметрів та досягнення успіхів у майбутньому.

Отже, Я-образ виступає важливим компонентом самосвідомості особистості, здійснює суттєвий вплив на процеси її самоорганізації й саморегуляції, визначає інтерпретацію досвіду, слугує джерелом її очікувань та є одним з головних чинників здійснення нею процесу самовдосконалення.

Особливості впливу самооцінки на процес самовдосконалення особистості. Самооцінка є специфічним елементом самосвідомості, що характеризується емоційно насиченими оцінками особистістю власних здібностей, етичних якостей, вчинків (У. Джеймс, К. Роджерс, І.С. Кон, М.Й. Боришевський та ін.), визначає взаємини із соціальним оточенням, критичність, ставлення до успіхів і невдач, виступає регулятором поведінки (Л.І. Божович, О.Є. Гуменюк, Т.О. Піроженко, І.І. Чеснокова та ін.); має комплексний характер, оскільки розповсюджується на різні складові особистості, та є динамічною, адже може змінюватись протягом життя (О.О. Бодальов, О.Ф. Бондаренко, Р. Бернс та ін.).

Отже, самооцінка впливає на ефективність діяльності та на розвиток особистості, вказуючи на наявність в неї певного рівня досягнень, внутрішніх протиріч або недоліків, тим самим визначаючи необхідність внутрішніх змін та перспективні напрямки для здійснення самовдосконалення.

Самооцінку складає ряд об'єктивних і суб'єктивних компонентів: вона утворюється під впливом формуючих оцінок оточення та в результаті зіставлення образів реального й ідеального Я, високий ступінь співпадіння яких відповідає гармонійному розвитку особистості [12; 59; 69; 196; 198].

Залежно від адекватності самооцінки, зміст та успішність самовдосконалення мають свою специфіку. Це стосується, передусім, неадекватної самооцінки. Так, на думку А.І. Ліпкіної, Л.О. Рибак [89], неадекватно занижена самооцінка дизгармонізує мотиваційну й емоційно-вольову сфери особистості й важче піддається психологічній корекції через злитість з комплексом неповноцінності. Ми цілком згодні з даним твердженням, адже схильність людини до нівелювання значущості власних особистісних параметрів призводить до формування в неї відповідної світоглядної картини й стає стилем її життя. Особи із заниженою самооцінкою схильні до ускладнення власного життя, вони важко піддаються переконанню у можливості покращення їхнього становища, оскільки в них практично відсутня мотивація до самозміни, вони не мають для її реалізації особистісних сил. Єдиним шляхом позитивного вирішення цієї проблеми, на наш погляд, може бути надання цим індивідам допомоги кваліфікованими

авторитетними особами або психологом, які б виступили їх наставниками у проведенні роботи з розкриття внутрішнього потенціалу та самовдосконалення.

Самооцінка відіграє важливу роль в організації управління особистістю власною поведінкою, здійснює вагомий вплив на її професійне й життєве самовизначення [41]. На нашу думку, усвідомлення особистістю такої важливої ролі самооцінки може виступити поштовхом для прийняття нею рішення про самовдосконалення, і чим вищим є її рівень, тим більш амбітною виступає особистість у прагненні до високих життєвих досягнень.

Узагальнюючи уявлення різних науковців про самооцінку, І.С. Кон пише, що вона «є спільним знаменником, підсумковим виміром Я, що виражає міру прийняття або неприйняття індивідом самого себе, позитивне чи негативне самоставлення, похідне від сукупності окремих самооцінок» [74, с. 25]. На наш погляд, це твердження цілком можна вважати за аксіому, адже початкова когнітивна картина уявлень особистості про себе складається з її внутрішньої позиції щодо власної значущості, тому прийняття рішення про самовдосконалення та його успішності залежить від рівня оцінки особистістю власної цінності.

Отже, самооцінка є динамічним утворенням, що виступає стрижнем саморегуляції на всіх етапах реалізації самовдосконалення, включається в структуру мотивації, визначає його направленість, вибір засобів здійснення та впливає на інтерпретацію досягнутих результатів індивідуального досвіду.

Рівень домагань як чинник самовдосконалення особистості. Рівень домагань є параметром особистості, що визначає ступінь складності завдань, які вона ставить перед собою, та динамічною структурою, котра розвивається під впливом самооцінки, схильності до ризику й мотивації досягнення [10; 72; 155]. Від змісту рівня домагань значно залежить здатність особистості до саморегуляції й самовдосконалення, адже чим більше життєвих досягнень вона прагне здійснити, тим більш морально, духовно й інтелектуально досконалою має бути.

Зарубіжні науковці розглядають рівень домагань у контексті мотиваційно-потребової сфери життєдіяльності особистості. Так, Ф. Хоппе під цим поняттям розуміє вплив результатів реалізації як невизначених, так і більш точних очікувань

та прагнень особистості на майбутні досягнення, як мету подальшої дії, до здійснення якої особистість йде шляхом постійного самовдосконалення [31]. У роботах Дж. Френка поняття «рівень домагань» трактується як сукупність цілей, що широко охоплюють особистість, включно з її поглядом на себе. К. Левін говорить про оцінку людиною своїх можливостей при прогнозуванні вірогідності досягнення мети. Рівень домагань тісно пов'язується з самооцінкою індивіда (Дж. Гарднер, Б.В. Зейгарнік [64], Ю. Роттер, П. Сирс, Х. Хекхаузен та ін.).

Підсумовуючи думку багатьох вчених, В. Гошек пише, що рівень домагань є самооцінкою, побічно вираженою рядом вимог до якості власної діяльності [48]. Х. Хекхаузен вбачає в рівні домагань показник індивідуальної специфіки мотивації досягнення, її конкретно-особистісний вираз [167]. Ми цілком згодні з поглядами науковця, адже система прагнень та вимог є абсолютно різною для кожної особистості; її зміст залежить від рівня освіти, культури, виховання, життєвих умов, специфіки професійної діяльності особистості та від індивідуально-психологічних особливостей, які визначають напрямки її самовдосконалення.

Аналіз поняття «рівень домагань» у контексті самовдосконалення не можна здійснювати, на нашу думку, окремо від інших індивідуально-психологічних параметрів, а тільки у комплексі з ними. Так, на основі узагальнення поглядів стосовно даної проблематики багатьох дослідників (зокрема, Б.Г. Ананьєва, Л.І. Божович, М.М. Забродського, К. Левіна, Є.О. Серебрякової, Х. Хекхаузена, К. Хоппе та ін.), можемо констатувати наявність тісного взаємозв'язку рівня домагань з особливостями нервової системи особистості (безпосередній вплив сили й швидкості протікання нервових процесів на зміст рівня домагань і на відповідний рівень мотивації самовдосконалення) та з рівнем її інтелекту (збільшення значущості інтелектуальних показників у житті особистості зумовлює тенденцію до зростання потреби в самовдосконаленні).

Важливим, на наш погляд, є також взаємозв'язок рівня домагань з процесом цілепокладання, який визначається ступенем складності поставлених особистістю завдань. Відповідно, рівень домагань може бути адекватним (реалістичним) або неадекватним (нереалістичним, завищеним або заниженим) [8; 31]. Переважання

одного з рівнів, на нашу думку, істотно впливає на процес реалізації особистістю самовдосконалення. Так, в осіб з реалістичним рівнем домагань, які відрізняються наполегливістю у досягненні мети, продуктивністю діяльності та критичністю оцінки досягнутого, самовдосконалення відбувається швидше й успішніше, ніж в осіб з нереалістичним рівнем, котрі схильні до постановки надто важких або легких цілей, сумнівів у власних силах, тенденції до уникнення ситуацій змагання.

Отже, рівень домагань є одним з основних чинників самовдосконалення, адже здійснює істотний вплив на усі етапи його реалізації – від виникнення потреби й обрання мотивів до особливостей перебігу та кінцевого результату.

1.5 Психологічна модель становлення індивідуальних стратегій самовдосконалення особистості в юнацькому віці

У результаті теоретичного аналізу проблеми самовдосконалення особистості встановлено, що окрім потребово-мотиваційних складових, основними індивідуально-психологічними параметрами, які детермінують здійснення даного процесу, є особливості характеру та складових самосвідомості особистості (самооцінки, Я-образу й рівня домагань). Ці параметри суттєво впливають на зміст багатьох аспектів поведінки й діяльності особистості, визначаючи хід та результат її самовдосконалення. Саме ці індивідуально-психологічні особливості, на наш погляд, зумовлюють специфіку стратегії реалізації особистістю самовдосконалення.

Перш ніж перейти власне до викладу нашого бачення моделі стратегій самовдосконалення, вважаємо за доцільне детальніше розкрити сутність та з'ясувати основні складові поняття «індивідуальна стратегія».

Аналіз наукових досліджень дозволяє констатувати, що більшість вчених розкриває лише окремі аспекти проблеми індивідуальних стратегій самовдосконалення особистості. Зокрема, питанням проблеми індивідуальних стратегій самовиховання і самореалізації присвячені роботи К.О. Абульханової-Славської [1; 2], А. Маслоу, В.С. Мерліна [102], К. Роджерса, Е. Шострома, В.Л. Леві [85], Л.В. Соханя [151] та ін.).

У роботах багатьох науковців (зокрема, І.Д. Беха, Б.З. Вульfoва,

В.П. Зінченко, О.Ф. Кошопала, І.В. Складенко) вивчення проблеми індивідуальних стратегій самовдосконалення особистості зводиться до розгляду у контексті професійної діяльності – до визначення стратегій самовдосконалення у певній професії. У дослідженнях згаданих авторів велике значення надається формуванню індивідуального стилю професійно-практичної самореалізації фахівця, яка виступає основним чинником його самовдосконалення в цілому.

Дотичними до проблеми індивідуальних стратегій самовдосконалення є праці М.Й. Боришевського, В.В. Дмитренко, Ю.М. Долгова, О.М. Єрахторіної, О.Л. Зирянової, С.Б. Кузікової, В.В. Торгонського, О.Г. Холодкової, Г.Г. Цветкової. Індивідуальні стратегії самовдосконалення не виступають самостійним предметом їх дослідження, а певні індивідуальні особливості вони розглядають як стильові ознаки процесу самотворення.

Отже, результат аналізу психологічної літератури дає нам змогу констатувати, що питання ґрунтовного вивчення й розробки ефективної моделі індивідуальних стратегій самовдосконалення особистості залишається відкритим, і наша спроба вирішення цієї проблеми є особливо доцільною й актуальною.

При розробці власної моделі ми керувалися ідеями К.О. Абульханової-Славської, яка під поняттям «стратегія» розуміє усвідомлений вибір особистістю стилю власної діяльності, зумовлений ситуативними особливостями та особистими вподобаннями. Поняття «індивідуальна стратегія» ототожнювалось з розробленим нею терміном «стратегія життя», тобто принциповою, реалізованою в різних життєвих обставинах здатністю особистості до поєднання своєї індивідуальності з життєвими умовами, до її відтворення й розвитку [1; 2]. Тобто дослідниця робить акцент на потенційній наявності в структурі кожної особистості здатності до конструктивної організації її майбутнього; вона наголошує на необхідності застосування типологічного підходу до розгляду індивідуально-психологічних особливостей щодо проектування особистістю власного життєвого шляху.

Отже, на основі зазначених міркувань, поняття **«індивідуальна стратегія»** ми визначаємо як здатність людини до побудови власного стилю життя відповідно до індивідуально-психологічних і особистісних параметрів її особистості, як спосіб

розв'язання суперечностей між її внутрішнім світом та зовнішнім середовищем, а також як процес розробки нею способів організації своєї поведінки й діяльності.

Нам близьке розуміння індивідуальної стратегії Г.С. Подопригорою, яка визначає її як провідну форму самотворення особистості, що включає в себе усвідомлену, мотивовану єдність і взаємодію мети, засобів та результату, визначає міру активності, соціальний інтерес та життєвий стиль [117; 118]. Отже, індивідуальна стратегія сприяє орієнтуванню особистості в соціальному просторі на перспективу й самостійно обирати ефективні шляхи для досягнення життєвих цілей. Дослідниця виділяє три ієрархічні рівні організації індивідуальної стратегії: загальний, особливий й одиничний. Загальний рівень включає в себе особливі індивідуальні стратегії – самовиховання і самореалізацію; до поодиноких стратегій реалізації загального та особливого належать компоненти раціональної, емоційної, вольової, біологічної й діяльнісної сфер особистісної структури.

Для більш глибокого розуміння сутності поняття «індивідуальна стратегія» дуже важливим, на наш погляд, є визначення її змістової структури. При розв'язанні цієї проблеми ми керувалися поглядами дослідниці М.В. Барни, на думку якої ця структура включає наступні компоненти: 1) цілісне уявлення про ситуацію, що дозволяє прогнозувати подальший розвиток явища, враховувати суттєві й несуттєві його чинники; 2) порівняння даної ситуації з іншими обставинами; її аналіз, узагальнення й конкретизація в рамках прийняття стратегічного рішення; 3) вміння концентруватися на проблемі, адекватно реагувати на впливи оточення, самостійно приймати рішення; 4) прагнення мобілізувати інтелект і творчі здібності на ефективне проведення стратегічної лінії; 5) здатність розробляти індивідуальну траєкторію самозміни, виходячи з конкретної ситуації та прийнятного вибору дій; 6) готовність корегувати індивідуальну стратегію залежно від зміни обставин; 7) здатність застосовувати індивідуальну стратегію у практиці самовдосконалення як тактику дій [13].

Отже, з даної змістової структури ми виділяємо такі найважливіші передумови успішного формування й реалізації індивідуальних стратегій самотворення: чітке розуміння його мети і мотивів, усвідомлення

багатоваріантності й свободи особистісного вибору, врахування індивідуально-психологічних особливостей, здатність до подолання перешкод з боку оточення.

Важливим аспектом проблеми індивідуальних стратегій є питання їх класифікації і типологізації. Досить вагомий, на наш погляд, внесок щодо розкриття зазначеного питання здійснено Ю.М. Долговим та Т.М. Смотровою. Окрім загального розгляду поняття «життєва стратегія», під яким вони розуміють динамічну систему уявлень особистості про майбутнє, що реалізується у повсякденній поведінці за допомогою відповідних засобів і ресурсів, ними на основі детального аналізу концепцій інших науковців (Н.Ф. Наумової, Ю.М. Резніка, Дж. Коулмена, Р. Мертона та ін.) здійснено спробу класифікації життєвих стратегій. Найцікавішими ми вважаємо, зокрема, такі виокремлені ними стратегії: 1) за спрямованістю змін (прогресивні, регресивні); 2) за ступенем реалізації (ефективні, малоефективні, неефективні); 3) за рівнем емоційності й раціональності (афективні, когнітивні); 4) за наявністю елементу творчості (креативні, повсякденні); 5) за «базовими тенденціями» (задоволення потреб, адаптивного самообмеження, творчої експансії); 6) за цілями й засобами (підпорядкування, інновації, ритуалізму, ретретизму, заколоту); 7) за типом пристосування до соціального середовища (пасивні – рефлексивно-запізнююча й помірно-пристосувальна; активні – кар'єрна, інструментальна, кримінальна) [55]. На думку дослідників, вибір життєвих стратегій здійснюється під впливом соціально-економічного стану суспільства, залежить від статі, віку, національності та інших соціально значущих ознак.

Узагальнюючи розглянуті підходи, можемо констатувати, що індивідуальна стратегія відображає міру усвідомлення людиною власної індивідуальності, акумулює усі індивідуально-психологічні й особистісні особливості, проектує специфіку їхнього функціонування на перспективу досягнення бажаного Я-образу.

В основу нашого дослідження були покладені положення концепції К.О. Абульханової-Славської щодо провідних чинників, які здійснюють суттєвий вплив на становлення індивідуальної стратегії. Позитивними чинниками виступають: життєва позиція людини, сукупність її цілей; негативними – звуженість змісту зазначених параметрів, відсутність життєвих перспектив,

нестійкість життєвої позиції. На думку дослідниці, індивідуальна стратегія сприяє розширенню життєвих можливостей, виявленню й збереженню послідовності життєвої лінії. Знання специфіки індивідуально-психологічних особливостей сприяє можливості побудови особистості власної життєвої стратегії [2].

К.О. Абульхановою-Славською запропоновано чотири загальних варіанти індивідуальних стратегій: 1) «стратегія обліку наявних можливостей» (вибір найбільш адекватних режимів та ситуацій прояву активності, уникання складних режимів відповідно до власних індивідуальних особливостей); 2) «стратегія розвитку й вдосконалення психічних можливостей» (не просто врахування індивідуально-психологічних особливостей, а й здатність до раціональної їх організації в умовах поступового ускладнення режимів роботи або загальної активності); 3) «стратегія уникнення» (відмова від складних для себе умов, ситуацій, видів роботи й спілкування); 4) «стратегія використання наявного» (застосування власних найбільш розвинених індивідуальних властивостей).

Отже, в основу виокремлення індивідуальних стратегій дослідницею покладено врахування індивідуально-психологічних особливостей особистості й вибір найбільш адекватних режимів прояву активності. Ми цілком поділяємо зазначену думку й керувалися нею при розробці власної концепції індивідуальних стратегій самовдосконалення. Щодо можливості застосування запропонованих дослідницею варіантів побудови індивідуальних стратегій, то, на наш погляд, найефективнішими з них у контексті самовдосконалення є другий та четвертий, оскільки основний акцент в них робиться на необхідності прояву власної активності особистості з раціональним задіянням найбільш розвинутих індивідуально-психологічних її параметрів та внутрішніх потенціалів. Перший і другий варіанти вважаємо малоефективними, адже в них особистості відводиться пасивна роль. Але ж самовдосконалення, як всі інші різновиди самотворчих процесів, передбачає обрання особистістю саме активної ролі під час його реалізації.

Цікавий погляд на проблему типологізації індивідуальних стратегій запропоновано Ф. Александером та С.Т. Посоховою. Дослідники розглядають індивідуальні стратегії в контексті адаптивних механізмів, наголошуючи на необхідності вибору між двома з них

при посиленні вимог соціального оточення щодо адаптивних можливостей організму. Перша стратегія забезпечує збереження психічного й фізіологічного гомеостазу за рахунок відмови від досягнення значущих результатів; друга забезпечує досягнення результатів ціною наростання психічної напруженості й психосоматичних змін [120]. Конфлікт, що розгортається в рамках другого варіанту стратегій, на думку дослідників і на нашу думку, може призвести до порушень адекватності адаптаційного процесу й до наростання психоемоційного стресу. Саме в такій ситуації зростає роль індивідуально-психологічних механізмів, спрямованих на мінімізацію фізіологічних реакцій шляхом формування стратегій стрес-уникаючої поведінки.

Подібний підхід до проблеми типологізації індивідуальних стратегій на основі адаптаційних механізмів запропоновано Н.Ф. Наумовою. Вона виокремлює три типи стратегій залежно від соціальних та особистісних функцій людини в суспільстві: 1) стратегія успішної зовнішньої адаптації – орієнтована на найближче майбутнє, ідентифікація спрямована на первинні (сім'я й близьке оточення) та професійні групи; 2) стратегія ефективної внутрішньої адаптації – орієнтована на минуле й віддалене майбутнє, ідентифікація спрямована на великі групи; 3) стратегія виживання – орієнтована на самоідентифікацію індивіда з групами людей схожої долі [104].

На противагу розглянутим «адаптаційним» підходам, досить цікавий, на наш погляд, підхід запропоновано Ю.М. Резніком та Є.О. Смирновим, де в основу типологізації індивідуальних стратегій покладається життєва позиція особистості й пов'язана з цим процесом її власна активність. Дослідники вважають, що кожна людина у своєму житті може займати три взаємопов'язані позиції: 1) «мати» (рецептивна активність, спрямована на придбання); 2) «досягати» (мотиваційна активність, спрямована на досягнення); 3) «бути» (творча активність) [129].

Згідно з авторами, перший тип активності є основою стратегії життєвого благополуччя, другий тип виступає передумовою стратегії життєвого успіху, третій тип передбачає активність, характерну для стратегії самореалізації особистості. На нашу думку, раціональне комбінування індивідом елементів усіх цих трьох типів стратегій сприятиме успішному здійсненню ним самовдосконалення.

Таким чином, на основі аналізу й узагальнення усіх розглянутих підходів

стосовно досліджуваної нами проблеми, ми визначаємо поняття **індивідуальна стратегія самовдосконалення** 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.

Узагальнивши дані щодо змісту й структури самовдосконалення, з'ясувавши індивідуально-психологічні чинники, які визначають його успішність та індивідуальні стратегії здійснення, ми розробили теоретичну модель становлення індивідуальної стратегії самовдосконалення (рис. 1.1).

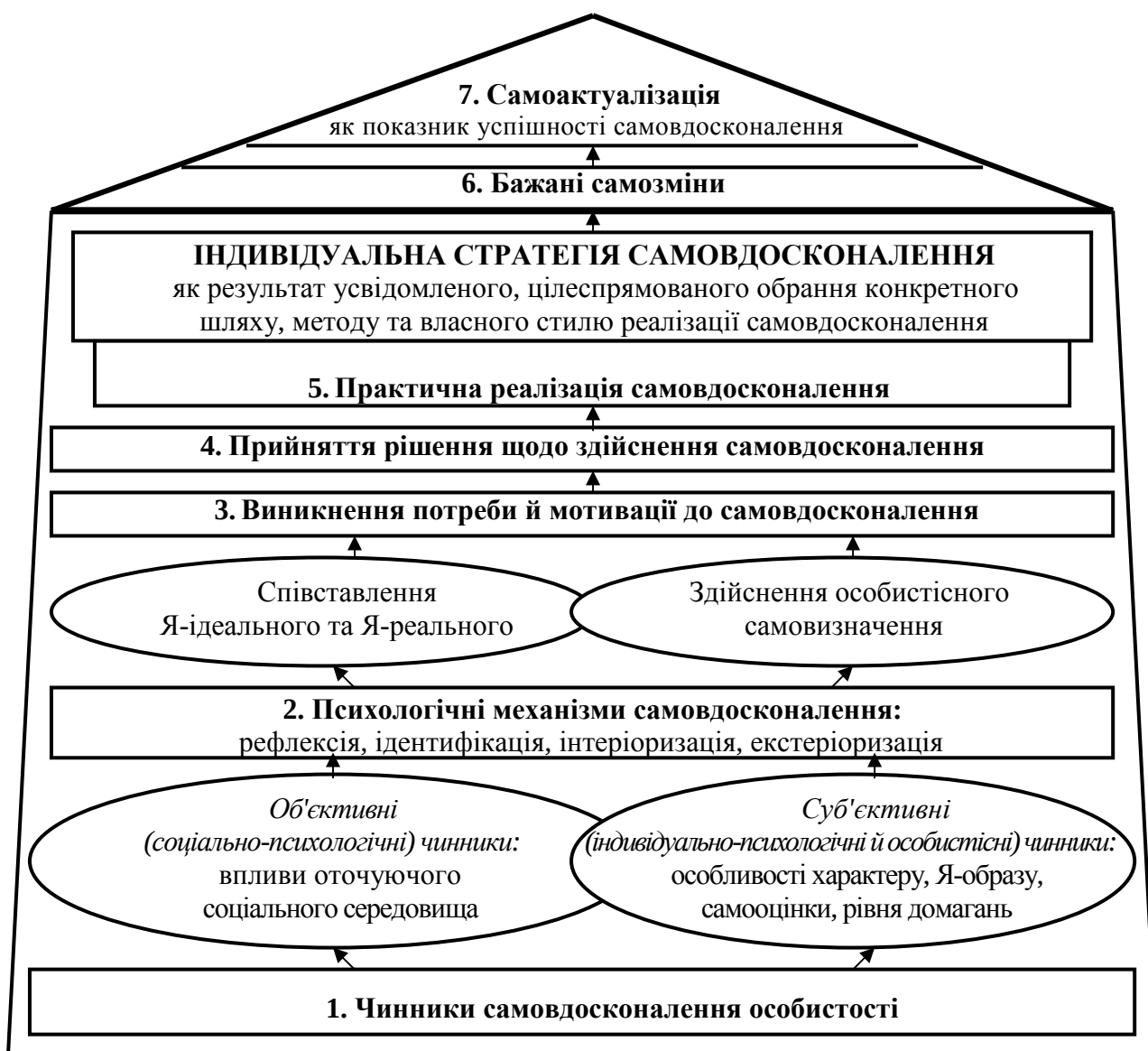


Рис. 1.1 Модель становлення індивідуальної стратегії самовдосконалення особистості

На рис. 1.1 відображено алгоритм становлення індивідуальної стратегії самовдосконалення, що включає в себе наступні складові: 1) 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; 2) активізація психологічних механізмів самовдосконалення як головних умов та засобів його реалізації; 3) співставлення особистістю власних Я-ідеального та Я-реального й здійснення самовизначення, згідно результатів якого планується самотворча діяльність; 4) виникнення потреби в самовдосконаленні та мотивації як спонукального чинника самовдосконалення; 5) прийняття рішення щодо здійснення самовдосконалення; 6) практична реалізація самовдосконалення, в процесі якої складається план самотворчих дій, відбувається його виконання, контроль та корекція одержаних результатів; 7) вироблення індивідуальної стратегії самовдосконалення як певного вектору розвитку, що є результатом усвідомленого, цілеспрямованого обрання шляху досягнення бажаних самотворчих змін; 8) досягнення самоактуалізації як показника успішності самовдосконалення.

Таким чином, індивідуальна стратегія відображає міру усвідомлення людиною власної індивідуальності, акумулює в єдине ціле усі індивідуально-психологічні й особистісні особливості, спроектовуючи специфіку їхнього функціонування на перспективу досягнення бажаного образу Я.

Гіпотетично виокремлюємо різновиди індивідуальних стратегій самовдосконалення залежно від: 1) особливостей характеру (змісту акцентуацій); 2) рівня самооцінки (високого, адекватного та низького); 3) змісту Я-образу (співвідношення Я-ідеального з Я-реальним); 4) рівня домагань (завищеного та заниженого).

Ще одним варіантом є виокремлення індивідуальних стратегій шляхом поєднання декількох індивідуально-психологічних та особистісних параметрів: а) високої самооцінки та низького рівня домагань; б) низької

самооцінки та високого рівня домагань; в) змістових характеристик окремо взятого типу акцентуацій характеру з певною складовою самосвідомості (з Я-образом, рівнем самооцінки та рівнем домагань) тощо.

Більш конкретні різновиди індивідуальних стратегій самовдосконалення юнаків і дівчат з урахуванням особливостей індивідуально-психологічних і особистісних його чинників надано у 2 розділі на основі проведення емпіричного дослідження.

Висновки до розділу 1

1. Встановлено, що проблема самовдосконалення особистості знаходиться на перетині філософського, психолого-педагогічного й акмеологічного підходів та охоплює різні аспекти розвитку особистості упродовж її життя: інтелектуальний, духовний, фізичний, естетичний, професійний. З'ясовано, що більш детальний розгляд феномену самовдосконалення представлений у ряді філософських концепцій, де воно розглядається як моральна категорія, одна зі складових духовної сфери людини й найвища мета людського буття. У психологічних школах самовдосконалення розглядається у більш вузькому контексті й виступає переважно одним із методів реалізації процесу особистісного самотворення.

2. Визначено сутнісні ознаки самовдосконалення: багатоаспектність, складність, безперервність, індивідуально-психологічна детермінованість мети, мотивації, стимулів, змісту, ефективності його практичної реалізації, очікуваність і бажаність результатів, відсутність універсального методу здійснення, поширеність на усі сфери діяльності й характеристики особистості, відсутність кінцевої межі. Виокремлено основні різновиди, структурні компоненти та етапи практичної реалізації самовдосконалення.

3. У результаті вивчення онтогенетичних особливостей прояву самовдосконалення з'ясовано, що даний процес має свою специфіку перебігу на кожному віковому етапі особистісного розвитку, але вирішальним періодом для його реалізації виступає юнацький вік, психологічний зміст якого пов'язаний із входженням юної особи до нової соціальної ситуації, становленням життєвої

перспективи, актуалізацією її особистісного й професійного самовизначення.

4. Встановлено, що основними чинниками процесу самовдосконалення є особливості таких індивідуально-психологічних й особистісних параметрів, як: Я-образ, самооцінка, рівень домагань та характер. Ступінь розвитку і специфіка їх прояву здійснюють безпосередній вплив на якість та успішність самовдосконалення й визначають індивідуальні стратегії його здійснення.

5. Розкрито головні ознаки й психологічні аспекти феномену «індивідуальна стратегія самовдосконалення» як результату 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. Розроблено теоретичну модель становлення індивідуальних стратегій самовдосконалення, визначено гіпотетичні варіанти їх різновидів.

Основний зміст розділу 1 відображено у наступних публікаціях:

1. 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.
2. 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.
3. 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.

4. 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.
5. 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.
6. 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.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ІНДИВІДУАЛЬНИХ СТРАТЕГІЙ САМОВДОСКОНАЛЕННЯ ОСОБИСТОСТІ В ЮНАЦЬКОМУ ВІСІ

2.1 Структура та організація емпіричного дослідження

Проведений теоретико-методологічний аналіз показав, що існує безпосередній зв'язок між характеристиками індивідуально-психологічних параметрів, окремих компонентів структури самосвідомості особистості та ефективністю її самовдосконалення. На основі врахування особливостей цього зв'язку стає можливим вивчення індивідуальних стратегій самовдосконалення з перспективою розробки рекомендацій та розвивальних заходів, які дозволять зробити цей процес більш дієвим і результативним.

Проте, аналіз методичного апарату в контексті реалізації поставлених нами завдань емпіричного дослідження засвідчив факт недостатньої розробленості комплексу методів та методик, які б дозволили вивчати саме індивідуально-психологічні аспекти самовдосконалення особистості.

У більшості проаналізованих нами досліджень, які певним чином торкаються проблеми самовдосконалення та суміжних проблем (особистісного самотворення, саморозвитку, самовиховання) найчастіше використовуються методи, спрямовані на вивчення саме суміжних, але не тотожних самовдосконаленню, психологічних феноменів, зокрема самовиховання, самореалізації (зазвичай професійної), самоактуалізації, особистісної ідентичності тощо (М.І. Алексєєва, Г.О. Балл, М.Й. Боришевський, І.С. Булах, І.В. Дубровіна, О.Л. Зирянова, Б.С. Круглов, С.Б. Кузікова, В.О. Лозовий, Д. Марсія, Л.Є. Орбан-Лембрик, В.А. Петровський, Л.З. Сердюк, Л.Н. Смалиус, Т.М. Титаренко, Д.І. Фельдштейн, М.О. Фризен, Г.П. Фурманюк, Е. Шостром, Т.М. Яблонська та ін.).

Отже, на часі питання створення нових, спеціальних, й модифікації вже існуючих методів і методик задля дослідження особливостей і складових процесу самовдосконалення особистості та його індивідуально-психологічних

чинників. Подібну спробу ми здійснили у даній роботі.

Обґрунтуємо загальну структуру констатувального експерименту.

Самовдосконалення в юнацькому віці тісно пов'язане з процесом самовизначення особистості, яке передбачає певний рівень усвідомлення нею власних життєвих перспектив, вимагає серйозної оцінки своїх потреб, інтересів, схильностей, мотивів із наявними внутрішніми потенціалами. Результатом такого самоаналізу повинно стати визначення тих рис власної особистості, які потребують вдосконалення задля ефективного функціонування у майбутньому.

Однак далеко не кожним суб'єктом усвідомлюється складність і багатогранність даного процесу, а також той факт, що шлях до самозміни вимагає серйозної внутрішньої роботи й володіння певними вміннями його практичної реалізації. До того ж необхідно враховувати, що даний процес потребує значних витрат часу й зусиль, адже будь-яка внутрішня зміна вимагає наявності мети, бажання та високої мотивації.

Виходячи із зазначеного, метою *першої частини* констатувального етапу нашого дослідження стало вивчення особливостей самовдосконалення особистості (потреби у самовдосконаленні, рівня здібностей до практичної реалізації самовдосконалення), його окремих структурних компонентів (когнітивного, емоційно-оцінкового, вольового, потребово-мотиваційного й діяльнісного), а також рівня самоактуалізації як найголовнішої мети, результату й показника успішності самовдосконалення.

Друга частина нашого констатувального експерименту присвячена діагностиці особливостей індивідуально-психологічних і особистісних параметрів (особливостей характеру, Я-образу, самооцінки та рівня домагань), які, за нашим припущенням, виступають основними чинниками здійснення самовдосконалення (детальний опис методик дослідження див. у 2.2).

І, нарешті, *третьою, заключною частиною* нашого емпіричного дослідження присвячена власне виокремленню індивідуальних стратегій самовдосконалення особистості на основі поєднання, співставлення й

детального аналізу кількісних та якісних показників, одержаних за результатами проведення психодіагностичних методик, а також у ході застосування методів кількісної обробки даних (зокрема кореляційного й факторного аналізу) (див. 2.3).

Характеристика вибірки досліджуваних. Загалом дослідженням було охоплено 285 осіб, з яких: 180 осіб юнацького віку (17-23 роки, 105 дівчат та 75 хлопців), 55 осіб підліткового віку (12-15 років, 31 дівчина та 24 хлопці) та 50 осіб дорослого віку (особи у віковому діапазоні від 25 до 45 років, 29 жінок та 21 чоловік).

Оскільки головну мету даної роботи становить вивчення індивідуально-психологічних та особистісних чинників самовдосконалення особистості й виокремлення індивідуальних стратегій його реалізації саме в період юнацтва, основним контингентом нашого емпіричного дослідження виступили особи юнацького віку, які є студентами гуманітарних та економічних спеціальностей вищих навчальних закладів міст Чернігова, Кам'янець-Подільського та Тернополя, а саме: Чернігівської філії ПВНЗ «Рівненський інститут слов'янознавства Київського славістичного університету», Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка. З цією групою досліджуваних проводилися усі зазначені вище частини констатувального експерименту.

З метою вивчення, співставлення й порівняння вікових особливостей прояву самовдосконалення та, найголовнішим чином, для практичного доведення й обґрунтування припущення про особливу значущість і актуальність процесу самовдосконалення саме для осіб юнацького віку, демонстрації його якісних змістових відмінностей здійснення і перебігу нами були створені окремі, додаткові групи досліджуваних, відмінні за віком від основної групи (молодші та старші за юнацький вік). Першу таку додаткову групу досліджуваних склали особи підліткового віку (учні 6-10 класів загальноосвітніх шкіл м. Чернігова), до другої групи увійшли особи дорослого

віку (студенти 4-го й 5-го курсів денної та заочної форм навчання й викладачі Чернігівської філії ПВНЗ «Рівненський інститут слов'янознавства Київського славістичного університету». Робота із зазначеним контингентом досліджуваних обмежилася проведенням тільки першої частини констатувального експерименту.

Опитування всієї вибірки досліджуваних проводилося у змішаній формі – як за безпосередньої, так і за опосередкованої (через соціальні мережі) їх участі в експерименті.

2.2 Обґрунтування методичного інструментарію емпіричного дослідження

Методичний апарат нашого дослідження складає емпіричний метод – для отримання емпіричного матеріалу (психодіагностичні методики, спостереження, бесіда, аналіз продуктів діяльності, контент-аналіз, елементи біографічного методу) та методи кількісної обробки даних (порівняльний аналіз емпіричних даних, розрахунки коефіцієнтів рангової кореляції (r) Спірмена, χ^2 -критерію Пірсона, ϕ^* -критерію Фішера, факторний аналіз).

Увесь спектр застосованих в емпіричному дослідженні психодіагностичних методик був умовно поділений нами на два змістових блоки: I блок складають методики дослідження змістових характеристик та основних структурних компонентів самовдосконалення особистості; до II блоку входять методики дослідження індивідуально-психологічних особливостей особистості, які, за нашим припущенням, виступають основними чинниками самовдосконалення та визначають його стратегії.

Основні діагностичні показники, критерії та методичний інструментарій нашого емпіричного дослідження представляємо у вигляді узагальненої таблиці 2.1.

Таблиця 2.1

Діагностичні показники, критерії та методики емпіричного дослідження самовдосконалення

Дослідження структурних компонентів самовдосконалення та рівня самоактуалізації			
Структурний компонент	Показник	Критерії	Методики дослідження
Когнітивний	Високий	Компетентність з питань самовдосконалення	-«Діагностика потреби у самовдосконаленні» (Г.Д. Бабушкін) – запитання №2 та №4; -анкета-опитувальник «Місце самовдосконалення у моєму житті»
	Середній	Наявність певних уявлень щодо питань самовдосконалення	
	Низький	Значна дезорієнтованість у питаннях самовдосконалення	
Емоційно-оцінковий	Високий	Позитивне емоційне ставлення до самовдосконалення, висока оцінка власних здібностей щодо його реалізації	-«Оцінка здібностей до саморозвитку та самоосвіти» (В.І. Андрєєв); -авторська анкета-опитувальник «Місце самовдосконалення у моєму житті»
	Середній	Нейтральне емоційне ставлення до самовдосконалення, сумніви стосовно наявності здібностей до його реалізації	
	Низький	Негативне емоційне ставлення до самовдосконалення, негативна самооцінка здібностей щодо його реалізації	
Вольовий	Високий	Належна вольова саморегуляція процесу здійснення самовдосконалення	-Діагностика потреби у самовдосконаленні» (Г.Д. Бабушкін), запитання №6; -авторська анкета-опитувальник «Місце самовдосконалення у моєму житті»
	Середній	Деяко знижена вольова саморегуляція процесу здійснення самовдосконалення	
	Низький	Дефіцит належної вольової саморегуляції процесу здійснення самовдосконалення	
Потребово-мотиваційний	Високий	Наявність значної потреби й мотивації щодо здійснення самовдосконалення	-Діагностика потреби у самовдосконаленні» (Г.Д. Бабушкін); -«Вимірювання мотивації досягнення» (модифікація тесту ТМД А. Мехрабіана); -авторська анкета-опитувальник «Місце самовдосконалення у моєму житті»
	Середній	Наявність деякої потреби й мотивації щодо здійснення самовдосконалення	
	Низький	Слабко виражені потреба й мотивація до здійснення самовдосконалення	
Діяльнісний	Високий	Активна, систематична реалізація самовдосконалення	Авторська анкета-опитувальник «Місце самовдосконалення у моєму житті»
	Середній	Як активна, так і пасивна, періодична реалізація самовдосконалення	
	Низький	Пасивна, вкрай несистематична реалізація самовдосконалення	
Рівень самоактуалізації	Високий	Відчуття повного психологічного комфорту й задоволення результатами самовдосконалення	«Тест самоактуалізації (САМОАЛ)» (Е. Шостром, адаптація Ю.Є. Альошиної, Л.Я. Гозмана, М.В. Загіки та М.В. Кроза)
	Середній	Відчуття недостатнього психологічного комфорту й задоволення результатами самовдосконалення	
	Низький	Відчуття значного психологічного дискомфорту й незадоволення результатами самовдосконалення	
Дослідження індивідуально-психологічних і особистісних чинників самовдосконалення			
Чинник	Показник	Критерії	Методики дослідження
Особливості та акцентуації характеру	Демонстративний	Демонстративність поведінки, лідерські якості, високі життєві амбіції, самовпевненість	«Характерологічний опитувальник К. Леонгарда»
	Педантичний	Консерватизм, педантизм, раціональність у поведінці, діях та вчинках	
	Застраючий (ригідний)	Самовпевненість, честолюбство, впертість, принциповість, вимогливість до себе	

	Незрівноважений (збудливий)	Імпульсивність, максималізм життєвих переконань, емоційна нестриманість	
	Гіпертимний	Висока життєва активність, енергійність, лідерські якості, організаторські здібності	
	Дистимний	Підвищена втомлюваність, повільність, песимістичність, пасивність, астенічність	
	Тривожно-боязкий	Підвищена тривожність, помисливість, невпевненість у собі, боягузтво	
	Циклопімічний	Емоційна нестійкість, чергування активних та пасивних життєвих періодів	
	Афективно-екзальтований	Креативність, фанатичність, імпульсивність, емоційна нестійкість	
	Емотивний	Емоційність, сензитивність, помисливість, конформність, занепокоєність, песимістичність	
Самооцінка	Неадекватна завищена	Надмірна впевненість у собі та у власній досконалості, не підкріплена дійсністю	«Дослідження самооцінки особистості» (С.А. Будассі)
	Адекватна з тенденцією до завищення	Висока амбітність та самовпевненість, узгоджена з реальними здобутками	
	Адекватна	Помірна самовпевненість, узгоджена з реальними здобутками	
	Адекватна з тенденцією до заниження	Деяка невпевненість у собі, наявність сумнівів у власних силах та здібностях	
	Неадекватна занижена	Надзвичайна невпевненість у собі, у власних силах та здібностях	
Я-образ (зв'язок Я-ідеального з Я-реальним)	Позитивний	Узгодженість уявлень про бажані особистісні якості із реально наявними	
	Негативний	Розбіжність уявлень про бажані особистісні якості із реально наявними	
Рівень домагань	Нереалістично високий	Надмірно завищені життєві прагнення й амбіції	«Моторна проба Шварцландера»
	Високий	Високі життєві прагнення й амбіції	
	Помірний	Помірні життєві прагнення й амбіції	
	Низький	Незначні життєві прагнення й амбіції	
	Нереалістично низький	Вкрай низькі життєві прагнення й амбіції	

Обґрунтуємо застосування обраних нами методик дослідження.

Методики дослідження змістових характеристик та основних структурних компонентів самовдосконалення особистості. З метою дослідження структурних компонентів самовдосконалення, наявності потреби у самовдосконаленні, а також рівня здібностей і стану готовності до його реалізації нами було обрано психодіагностичні методики, що по своїй структурі є опитувальниками; комплекс запитань в них сформульовано у простому й доступному для сприймання досліджуваних стилі, вони є нескладними в обробці результатів та інформативними для їх інтерпретації.

Методика «Діагностика потреби у самовдосконаленні» (Г.Д. Бабушкін) [46] (див. Додаток А.1) спрямована на дослідження наявності в

особистості потреби у самовдосконаленні як джерела її активності у різних видах самотворчої діяльності. Окрім визначення власне рівня сформованості потреби у самовдосконаленні, аналіз відповідей на запитання методики дозволяє додатково розкрити такі аспекти загальної проблеми, як наявність у досліджуваних уявлень про самовдосконалення і його призначення; з'ясувати загальну життєву позицію особистості (активна вона чи пасивна), ступінь її задоволеності власним суспільним статусом та наявність потреби в його підвищенні; встановити провідні мотиви самовдосконалення; визначити рівень розвитку відповідних емоційних та волевових рис, навичок планування й організації, ступеня саморегуляції і самоконтролю, критичності оцінки одержаних результатів, здатності до їхнього аналізу, а також наявності практичної діяльності із самовдосконалення та способів його реалізації.

Методика «Оцінка здібностей до саморозвитку й самоосвіти» (В.І. Андрєєв) [46] (див. Додаток А.1) спрямована на виявлення в особистості психологічних і соціальних якостей, які визначають її схильність до здійснення самотворення. Загальний зміст запитань спрямований на оцінку особистістю рівня її домагань та досягнень у різних життєвих сферах, наявності внутрішніх потенціалів до самовдосконалення й провідних способів його здійснення. За сумарним числом одержаних балів визначається рівень здібностей до саморозвитку й самоосвіти (диференціюється від дуже низького до дуже високого). Для зручності порівняння результатів нами було модифіковано шкалу визначення рівня вимірюваної ознаки.

Враховуючи дефіцит методичного інструментарію для вивчення самовдосконалення та його структури в юнацькому віці, для дослідження особливостей одного з компонентів цієї структури – потребово-мотиваційного – нами було застосовано методику *«Вимірювання мотивації досягнення»* (модифікація тесту-опитувальника ТМД А. Мехрабіана), запропонована М.Ш. Магомед-Еміновим) [130] (див. Додаток А.1). Методика призначена для діагностики домінування одного з двох узагальнених стійких мотивів особистості – мотиву прагнення до успіху та мотиву уникнення невдачі. Зміст запитань методики спрямований на рефлексію досліджуваним власної манери поведінки й притаманного йому типу реагування у ситуаціях, які потребують докладання

певних зусиль, містять елементи новизни, змагання, співробітництва, тобто розкривають його особистість з точки зору наявності активної або пасивної життєвої стратегії у процесі діяльності та досягнення поставленої мети (у нашому випадку – самовдосконалення). Ця методика дає змогу одержати інформацію щодо особливостей і складових мотиваційної сфери досліджуваних та динаміки їх мотиваційних проявів на кожному з етапів діяльності. Отримані дані покладені в основу визначення індивідуальних стратегій самовдосконалення досліджуваних.

Для дослідження рівня розкриття внутрішніх потенціалів особистості, ступеня задоволеності її прагнень до самореалізації та самовдосконалення нами була застосована методика «Тест самоактуалізації (САМОАЛ)» (Е. Шостром, адаптація Ю.Є. Альошиної, Л.Я. Гозмана, М.В. Загіки та М.В. Кроза) [124] (див. Додаток А.1). Опитувальник складається із 126 пунктів, кожен з яких містить по два протилежні твердження, з котрих досліджуваним необхідно обрати одне, найбільш відповідне їхній життєвій позиції. Дані, які можливо одержати на основі аналізу діагностичних шкал, умовно поділені на 7 змістових блоків: 1) блок цінностей – розкриває ступінь прийняття досліджуваним цінностей, притаманних самоактуалізованій особистості, та гнучкість їх реалізації у поведінці (шкали 1, 2: Ціннісних орієнтацій та Гнучкості поведінки); 2) блок почуттів – характеризує ступінь усвідомлення досліджуваним власних почуттів та їх прояву в поведінці (шкали 3, 4: Сензитивності до себе та Спонтанності); 3) блок самосприйняття – демонструє здатність досліджуваного до цінування своїх досягнень і позитивних якостей, ступінь прийняття власної особистості (шкали 5, 6: Самоповаги та Самоприйняття); 4) блок концепції особистості – цілісність сприймання світу, природи, речей, людей та усвідомлення тісного взаємозв'язку між ними (шкали 7, 8: Уявлень про природу людини та Синергії); 5) блок міжособистісної чутливості – вказує на ступінь прийняття досліджуваним власних негативних емоцій та здатність до суб'єкт-суб'єктивного спілкування (шкали 9, 10: Прийняття агресії та Контактності); 6) блок ставлення до пізнання – визначає ступінь прагнення досліджуваного до набуття знань про оточуючий світ та творчу спрямованість його особистості (шкали 11, 12: Пізнавальних здібностей та Креативності).

Особливу значущість для нашого дослідження складають показники за блоками Цінностей, Самосприйняття та Ставлення до пізнання, оскільки вони розкривають особливості самотворчої діяльності досліджуваних, її спрямованості, мотивації та компонентів самосвідомості, що здійснюють на неї домінуючий вплив (зокрема, Я-концепції, самооцінки й рівня домагань).

На основі теоретичного аналізу проблеми самовдосконалення нами була розроблена *анкета-опитувальник «Місце самовдосконалення у моєму житті»* (див. Додаток А.1), метою якої є визначення загальних питань проблеми, що вивчається (ступеня обізнаності досліджуваних стосовно поняття «самовдосконалення», визначення його місця та ролі у їхньому житті, наявності потреби його практичної реалізації), а також прикладних аспектів самовдосконалення (зокрема, структурних його компонентів).

Анкета-опитувальник складається з 14 запитань; до кожного з них пропонуються певні варіанти відповідей, серед яких досліджуваний має обрати найбільш відповідний його переконанням, а також надана можливість визначення власного альтернативного варіанту відповіді у разі, якщо жоден із запропонованих варіантів його не влаштовує (даний прийом нами застосовано з метою сприяння індивідуалізації результатів дослідження, надання досліджуваним можливості висловлювання відповідей, максимально наближених до їхнього досвіду, а також з метою одержання нових змістових аспектів проблеми, що вивчається). Сміслові навантаження запитань анкети-опитувальника побудовані таким чином, що дозволяє на основі наданих відповідей вивчати: а) ступінь загальної поінформованості досліджуваних щодо самовдосконалення, їхнє ставлення до даного процесу, його роль і значення у їхньому житті (запитання 1 та 4); б) провідні мотиви (запитання 2); в) оцінку власних життєвих успіхів, співставлення рівня наявних досягнень (Я-реального) з бажаними (Я-ідеального) та аналіз змісту відповідного Я-образу (запитання 6 та 14); г) з'ясувати провідні напрями та сфери їхнього самовдосконалення (запитання 5, 9 та 13); д) рівень наполегливості та здатності долати перешкоди на шляху до мети (запитання 8); е) конкретні дії, засоби та шляхи реалізації самовдосконалення (запитання 3, 7, 10, 11 та 12).

Методики дослідження індивідуально-психологічних особливостей особистості як основних чинників її самовдосконалення. Даний блок нашого емпіричного дослідження складають методики, застосовані нами з метою вивчення таких індивідуально-психологічних особливостей досліджуваних, як: характер (визначення акцентуацій характеру за методикою «Характерологічний опитувальник К. Леонгарда»), самооцінка та її структурні компоненти (методика «Дослідження самооцінки особистості», автор С.А. Будассі), а також рівень домагань (методика «Дослідження рівня домагань» («Моторна проба Шварцландера»)).

Розглянемо детальніше процедуру та особливості застосування кожної із зазначених методик.

Для визначення особливостей характеру як одного з чинників самовдосконалення юних осіб нами було застосовано методику «Характерологічний опитувальник К. Леонгарда» [124] (див. Додаток А.2). Основна мета опитувальника полягає у визначенні типу акцентуацій характеру на основі оцінки домінуючого стилю спілкування та особливостей типових для особистості емоційних реакцій на певні життєві обставини. Вибір даної методики ми обґрунтовуємо її більшою універсальністю й інформативністю, порівняно, наприклад, з опитувальником А.Є. Лічко, який призначений для вивчення акцентуацій підлітків з точки зору психіатрії й патології.

«Характерологічний опитувальник К. Леонгарда» включає в себе 88 запитань та містить 10 шкал, які відповідають певній акцентуації характеру: 1-а шкала характеризує особистість з високою життєвою активністю (гіпертимний тип акцентуації), 2-а шкала визначає рівень збудливості (збудливий тип акцентуації), 3-я шкала свідчить про глибину емоційного життя (емотивний тип акцентуації), 4-а шкала показує схильність до педантизму (педантичний тип акцентуації), 5-а шкала виявляє підвищену тривожність (тривожний тип акцентуації), 6-а шкала – схильність до перепадів настрою (циклотимічний тип акцентуації), 7-а шкала вказує на демонстративність поведінки (демонстративний тип акцентуації), 8-а шкала –

про її неврівноваженість (неврівноважений тип акцентуації), 9-а шкала показує ступінь стомлюваності (дистимний тип акцентуації), 10-а шкала – силу і вираженість емоційного реагування (екзальтований тип акцентуації).

З метою вивчення рівня самооцінки як одного з провідних чинників самовдосконалення особистості в юнацькому віці ми застосували методику *«Дослідження самооцінки особистості»* (С.А. Будассі) [114] (див. Додаток А.2). Методика складається з двох варіантів визначення самооцінки особистості. Результатом застосування першого варіанту є визначення зв'язку між ранговими оцінками рис особистості досліджуваних, які входять до системи їхніх уявлень про «Я-ідеальне» та «Я-реальне». Основна мета другого варіанту полягає в одержанні коефіцієнтів самооцінки досліджуваних за «позитивною» (риси особистості, які належать до суб'єктивного ідеалу) та «негативною» (небажані особистісні якості) множинами. У двох запропонованих варіантах дослідження самооцінки її рівень і адекватність визначаються як відношення між «Я-ідеальним» та «Я-реальним». Ми застосували обидва варіанти методики, на основі співставлення одержаних результатів яких робили загальний висновок про адекватність і рівень самооцінки. Методика є достатньо інформативною, оскільки дозволяє визначити не тільки рівень самооцінки особистості, а й ступінь сформованості Я-образу та характер співвідношення його складових; до того ж використання елементів математичної статистики у процесі обробки даних (коефіцієнта рангової кореляції Ч. Спірмена та похідних від нього формул) сприяє точності й достовірності одержаних результатів.

З метою вивчення рівня домагань як одного з провідних чинників самовдосконалення особистості в юнацькому віці ми застосували психодіагностичну методику *«Моторна проба Шварцландера»* [130] (див. Додаток А.2). В даній методиці рівень домагань визначається за цільовим відхиленням, тобто за різницею між тим, що людина намітила виконати за визначений час, і тим, що вона насправді виконала. Дослідження дозволяє визначити рівень і адекватність домагань, що тісно пов'язані з процесом цілепокладання і є ступенем локалізації мети в діапазоні труднощів, а також відповідність передбачуваної мети реальним можливостям особистості.

Особлива цінність методики, на наш погляд, полягає в тому, що вона дозволяє здійснити вимірювання на фізіологічному рівні, із задіянням психомоторики, завдяки чому одержані дані відрізняються більшою точністю, меншою мірою опосередковуються свідомими впливами досліджуваного, а отже, зростає показник об'єктивності їхньої інтерпретації. Позитивним моментом є також складання досліджуваними самозвіту після завершення виконання завдань методики, в якому вони фіксують не тільки власне самопочуття, а й надають загальну оцінку дослідженню. З цією метою досліджуваним ставлять такі запитання: «Чи сподобалося Вам дослідження?», «Чим Ви керувалися під час визначення Ваших можливостей у розстановці хрестиків у квадрат?». Співставлення даних, одержаних за результатами виконання завдання та за самозвітом надає повну інформацію про досліджуване явище й дозволяє зробити вірні висновки. Основний недолік даної методики, на нашу думку, полягає у неврахуванні значущості для досліджуваних кінцевого результату виконання завдань. Скоректувати його можна за допомогою постановки респондентам на початку дослідження додаткового запитання: «Чи є важливим для Вас одержання високого результату?», і потім під час обробки даних не брати до уваги бланки тих досліджуваних, які дали негативну відповідь на зазначене запитання.

Поряд з проведенням психодіагностичних методик як основного інструменту емпіричного дослідження, ми застосували й інші емпіричні методи – бесіди й спостереження – з метою доповнення й уточнення емпіричних даних та формування повної об'єктивної інформаційної картини.

Метод бесіди був реалізований нами під час проведення лекційних, семінарських та тренінгових занять із досліджуваними. Головною метою таких бесід, що проходили у формі обговорень та дискусій, було з'ясування рівня обізнаності досліджуваних стосовно проблеми самовдосконалення («Що таке самовдосконалення?», «Чи вважаєте Ви себе досконалою особистістю?»), визначення особистісної й суспільної значущості та місця самовдосконалення у їхньому житті («Для чого необхідно вдосконалювати себе?», «Чи має місце самовдосконалення у Вашому житті і яку роль воно відіграє?»), наявності фактів

практичної реалізації ними даного процесу («Чи займаєтеся Ви власним саморозвитком?; «Які риси власної особистості Ви вдосконалюєте або хотіли б вдосконалити?»), з'ясування індивідуально-психологічних та особистісних чинників, які сприяють або стають на перешкоді здійсненню самовдосконалення («Які риси Вашої особистості допомагають, а які заважають Вам самовдосконалюватися?», «Чи здійснює вплив думка оточуючих на процес Вашого самовдосконалення?»). Також у процесі бесід з'ясовувалися конкретні шляхи та форми практичної реалізації досліджуваними самовдосконалення (зокрема, визначалося, чи має місце у їхньому житті навчання, самоосвіта, захоплення певними видами діяльності). Зазначимо, що одержання більш повної й детальної інформації щодо конкретних проявів практичної реалізації процесу самовдосконалення стає можливим також у ході застосування методу *аналізу продуктів діяльності* (вивчення індивідуальних творчих здобутків особистості).

Також у рамках методу бесіди нами були частково застосовані елементи *біографічного методу*, основною метою якого постало вивчення динаміки розвитку окремих індивідуальних схильностей, виявлення задатків і потенціалів особистості досліджуваних шляхом актуалізації й аналізу певних етапів їхнього життєвого шляху. З досліджуваними у формі групових та індивідуальних бесід пригадувалися й обговорювалися факти основних подій та проявів їхньої особистості від раннього й дошкільного періодів дитинства до теперішнього часу. У ході таких бесід з'ясовувався рівень успішності, старанності й наполегливості у процесі засвоєння ними знань та досягнення поставленої мети, переважні інтереси, уподобання й здібності до певних різновидів діяльності та динаміка їх трансформації. Одержаний інформаційний матеріал, окрім суттєвого доповнення емпіричних даних, також був покладений в основу розробки психологічних рекомендацій щодо індивідуальних стратегій самовдосконалення особистості досліджуваних.

Метод спостереження застосовувався нами паралельно з усіма зазначеними методами. У ході спостережень фіксувалися особливості вербальних (манера висловлювання, гучність та тембр голосу, особливості викладу думок, їх емоційне насичення й смислове навантаження) та

невербальних (особливості жестикуляції, міміки й пантоміміки, наявність впевненості, скутості або тривожності) поведінкових проявів досліджуваних у процесі виконання ними завдань методик, під час тематичних бесід, семінарів та тренінгів. Одержані у ході спостереження дані виступають суттєвим доповненням, уточненням і підтвердженням результатів вивчення індивідуально-психологічних особливостей досліджуваних.

І, нарешті, основною метою застосування *методів кількісної обробки даних* виступило кількісне співставлення емпіричного матеріалу з якісним задля обґрунтованості одержаних результатів. Для реалізації цієї мети нами було застосовано методи кореляційного й факторного аналізу.

Таким чином, методичний інструментарій нашого емпіричного дослідження є досить повним, обґрунтованим, об'єктивним та адекватним поставленій меті.

2.3 Аналіз результатів емпіричного дослідження структурних компонентів самовдосконалення та рівня самоактуалізації особистості в юнацькому віці

Перша частина констатувального експерименту була присвячена вивченню структурних компонентів самовдосконалення (когнітивного, емоційно-оцінкового, вольового, потребово-мотиваційного й діяльнісного) та рівня самоактуалізації у досліджуваних трьох вікових категорій: юнацького віку як провідного у дослідженні, та додатково у підліткового і дорослого віку – з метою порівняння даних. Проаналізуємо одержані результати окремо по кожному з компонентів.

Вивчення когнітивного компоненту самовдосконалення. Через дефіцит спеціальних методик дослідження когнітивного компоненту самовдосконалення емпіричний матеріал для його вивчення нами було одержано за допомогою аналізу відповідей досліджуваних на окремі запитання опитувальників: авторської анкети-опитувальника «Місце самовдосконалення у моєму житті» (зокрема відповідей на запитання №1 «Що Ви розумієте під поняттям «самовдосконалення?») та методики «Діагностика потреби у самовдосконаленні» (відповідей на запитання №2 «Як Ви вважаєте, чи повинна людина доводити свої вміння та навички до досконалості?» та

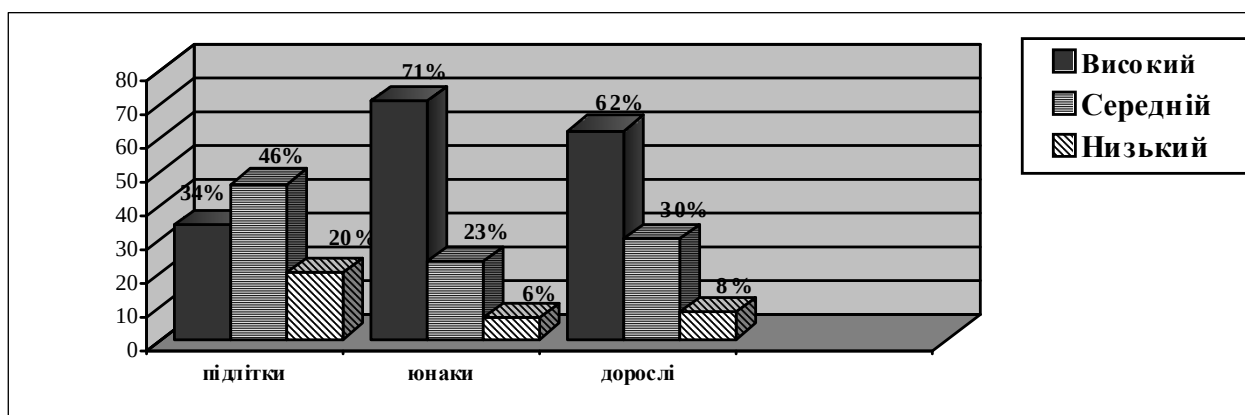
№4 «Самовиховання і самоосвіта мають бути обов'язковими, якщо людина хоче досягти досконалості в чомусь?»).

На основі співставлення й узагальнення виборів досліджуваними запропонованих варіантів відповідей на вказані запитання ми визначили відповідні рівні сформованості когнітивного компоненту їхнього самовдосконалення (див. табл. 2.2 та рис. 2.1):

Таблиця 2.2

**Рівень сформованості показників когнітивного компоненту
самовдосконалення (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	34	36	33	71	73	68	62	65	57
Середній	46	45	46	23	22	24	30	28	33
Низький	20	19	21	6	5	8	8	7	10



**Рис. 2.1 Вікові відмінності показників сформованості когнітивного
компоненту самовдосконалення (n=285, у %)**

Дані таблиці та діаграми наочно демонструють відмінності показників сформованості когнітивного компоненту самовдосконалення у різних вікових періодах: тенденція до переходу від домінуючих середнього (46% досліджуваних) та значної частки низького (20% досліджуваних) показників у підлітковому віці, до істотно вираженого високого (71% досліджуваних) показника у юнацькому віці, та до збереження домінування високого показника, але вже у меншого відсотка досліджуваних (у 62%) поряд з відносним збільшенням середнього показника (до 30%) у дорослому віці. Тобто очевидно є тенденція збільшення рівня вираженості

даного параметру мірою дорослішання особистості – від підліткового до юнацького віку, до деякого його поступового зниження – від юнацького до дорослого віку. Отже, саме в юнацькому віці проблема самовдосконалення є найбільш актуальною і спонукає юнаків та дівчат замислюватися над сутністю самовдосконалення та усвідомлювати різні способи роботи над собою.

Так, домінування середнього та значної частки низького рівня сформованості когнітивного компоненту самовдосконалення у переважній більшості досліджуваних *підліткового віку* свідчить про недостатню їх обізнаність щодо змісту самовдосконалення, ненадання йому пріоритетної цінності. На нашу думку, це пояснюється дефіцитом досвіду, відповідних знань і умінь самотворчої роботи підлітків та незавершеністю становлення структурних компонентів їх самосвідомості. Самовдосконалення, за даними контент-аналізу відповідей на запитання опитувальників, анкети та проведених тематичних бесід, розуміється підлітками як покращення одного або декількох параметрів особистості, зазвичай фізичних – стану здоров'я та зовнішності, основною метою даного різновиду самотворчих процесів переважна більшість з них вважає справлення позитивного враження на авторитетних осіб та референтну групу, а основними засобами його здійснення – перегляд відповідних сайтів у мережі Internet, спілкування з однолітками, наслідування кумирам (акторам, співакам, учасникам телешоу тощо).

Поступове усвідомлення виключної значущості самовдосконалення, зростання потреби в його здійсненні у досліджуваних *юнацького віку* обумовлює відповідне істотне підвищення рівня сформованості в них когнітивного компоненту даного процесу. Згідно результатів контент-аналізу та проведених тематичних бесід, самовдосконалення розуміється юнаками й дівчатами як один з ефективних способів всебічного розвитку особистості (морального, інтелектуального, фізичного), методів успішного функціонування у багатьох актуальних для їхнього віку життєвих сферах (особистій, суспільній, професійній), а також шляхів розв'язання вікових завдань розвитку з перспективою досягнення особистісної самореалізації. Найефективнішими способами і засобами здійснення самовдосконалення

юнаки вважають навчання, самоосвіту, заняття творчістю і хобі, знаходження відповідної інформації у ЗМІ, спілкування з однодумцями.

Тенденція домінування високого рівня сформованості когнітивного компоненту самовдосконалення зберігається й серед групи досліджуваних *дорослого віку*, але таке домінування зафіксоване у значно меншій кількості осіб, порівняно з групою юнаків. Згідно даних контент-аналізу та тематичних бесід, під поняттям «самовдосконалення» більшість дорослих розуміє процес всебічного розвитку особистості та вбачає в ньому одну з головних умов досягнення життєвої самореалізації; вони достатньо обізнані у питаннях самовдосконалення, способах його здійснення (найперспективнішими з них вважають самоосвіту, спілкування з кваліфікованими та досвідченими особами), проте їхнє ставлення до даного процесу, визнання його значущості й цінності вже опосередковується досвідом його практичної реалізації (позитивним або негативним), відносним звуженням діапазону сфер застосування (зазвичай, до професійної й сімейної) та, відповідно, деяким зниженням потреби в ньому (або у зв'язку із задоволеністю рівнем власного розвитку й життєвих здобутків, або через розчарованість ними).

Окрім вікових особливостей сформованості когнітивного компоненту самовдосконалення особистості досліджуваних, нами також здійснено аналіз її *статевих відмінностей* (див. табл. 2.2).

Так, у групі *підлітків* найбільш виражений середній рівень сформованості когнітивного компоненту самовдосконалення є домінуючим серед представників обох статей (у 46% хлопців та у 45% дівчат). Низький рівень більшою мірою представлений серед хлопців (21%), ніж серед дівчат (19%). А от високий рівень найбільш характерний для дівчат (36%), ніж для хлопців (33%). Подібна тенденція характерна й серед інших двох досліджуваних груп. Так, у групі досліджуваних *юнацького віку* притаманний даному віковому періоду загалом високий рівень сформованості когнітивного компоненту самовдосконалення домінує серед представників обох статей, але більшою мірою характерний для дівчат (73%), ніж для хлопців (68%), а середній та низький рівні – навпаки, більше виражені серед хлопців (середній – у 24%, низький – у 8%), ніж серед дівчат (середній – у 22%,

низький – у 5%). Аналогічна тенденція спостерігається у групі досліджуваних *дорослого віку*: високий рівень сформованості когнітивного компоненту самовдосконалення більш характерний представницям жіночої статі (65% опитаних), ніж представникам чоловічої (57% опитаних), а середній та низький рівні – більш притаманні чоловікам (середній – у 33%, низький – у 10%), ніж жінкам (середній – у 28%, низький – у 7%).

Отже, з огляду на наведені дані, можемо стверджувати, що представниці жіночої статі усіх трьох досліджуваних вікових періодів характеризуються більшою, порівняно з представниками чоловічої статі, обізнаністю у питаннях самовдосконалення, повніше усвідомлюють його важливість і володіють різними способами самотворчої роботи.

З метою з'ясування найсприятливішого (на думку досліджуваних) вікового періоду для здійснення самовдосконалення, нами було додатково проаналізовано їхні відповіді на запитання анкети-опитувальника № 4 «В якому віці, на вашу думку, найкраще за все займатися самовдосконаленням?». На основі узагальнення обраних варіантів відповідей по кожній з досліджуваних вікових груп ми встановили наступні тенденції:

- переважна більшість досліджуваних *підліткового віку* найсприятливішим для самовдосконалення віком вважає юнацький (з 17 до 21 року) та молодий (з 22 до 40 років) вік, пояснюючи такий вибір найбільшою кількістю можливостей особистості для його здійснення;

- більшістю досліджуваних *юнацького віку* найкращим для самовдосконалення віковим періодом визнається саме їхній вік (з 17 до 21 року), в якому даний різновид самотворчих процесів розглядається як один з найоптимальніших способів розв'язання вікових завдань їхнього розвитку та шляхів досягнення особистісної й життєвої самореалізації у майбутньому. Поряд з цим, значною частиною юнаків висловлюється й думка про те, що особистість має вдосконалюватися безперервно, протягом усього життя, адже тільки за таких умов вона може досягти найвагоміших життєвих успіхів;

- досліджувані *дорослого віку* сприятливими для самовдосконалення вважають

декілька вікових періодів: юнацький (оскільки, на їхню думку, перед особистістю у цьому віці постає питання життєвого самовизначення, відкриваються широкі перспективи, вона «не обтяжена» сімейними й професійними справами та має багато вільного часу і можливостей для самовдосконалення); власний дорослий вік (з 22 до 40 років), який вони вважають найкращим для вдосконалення у професійній та сімейній сферах; зрілий (50-60 років) вік (тому що «людина в цьому віці перебуває у самому розквіті своїх сил», володіє певним досвідом, має можливість «озирнутися» на прожиті роки, критично оцінити власні життєві досягнення, вміння та навички й, за потреби, у подальшому тільки вдосконалювати їх рівень).

З огляду на наведені результати опитування, важливість і необхідність самовдосконалення в юнацькому віці визнається переважною більшістю досліджуваних кожної з вікових груп (у тому числі й самими юнаками).

Таким чином, узагальнюючи усі одержані емпіричні дані, можемо стверджувати, що уявлення про самовдосконалення, його роль у житті особистості активно розвиваються і досягають високого рівня сформованості в юнацькому віці. Наявність в юнаків достатньої обізнаності й компетентності з питань самовдосконалення, чіткого розуміння його призначення й винятково важливої ролі для успішної самореалізації значно сприятиме ефективній організації та здійсненню ними даного різновиду самотворчих процесів.

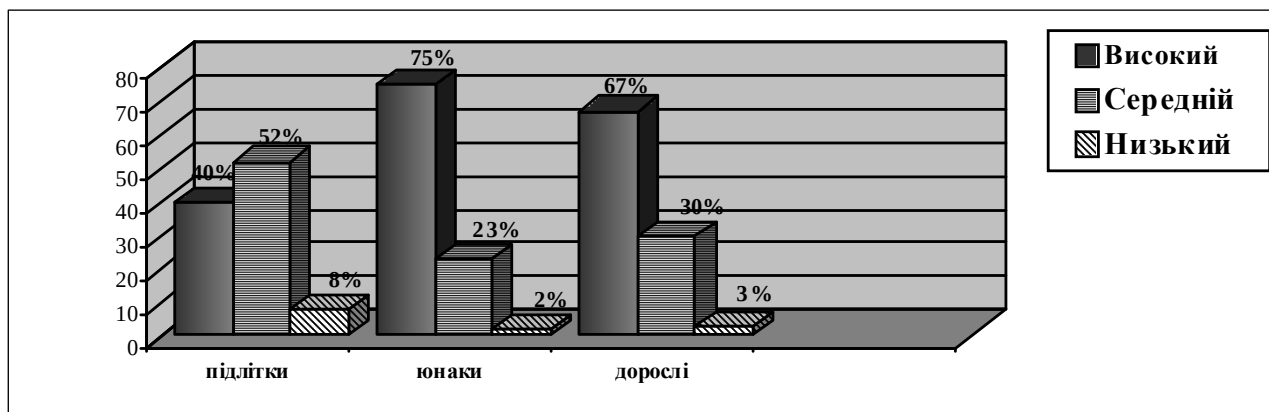
Дослідження емоційно-оцінкового компоненту самовдосконалення. Вивчення рівня сформованості та особливостей емоційно-оцінкового компоненту самовдосконалення здійснювалося за допомогою застосування психодіагностичної методики «Оцінка здібностей до саморозвитку та самоосвіти» та на основі аналізу окремих запитань нашої авторської анкети-опитувальника «Місце самовдосконалення у моєму житті» (запитань №6 та №14).

Зокрема, на основі співставлення та аналізу відповідей на запитання анкети-опитувальника «Яким є Ваше емоційне ставлення до самовдосконалення та процесу його здійснення?» ми визначили *рівень вираженості емоційного ставлення досліджуваних до самовдосконалення*. Одержані результати подаємо у табл. 2.3 та на рис. 2.2.

Таблиця 2.3

Показник емоційного ставлення до самовдосконалення (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, (позитивне ставлення)	40	45	34	75	76	73	67	69	62
Середній (нейтральне ставлення)	52	49	58	23	22	24	30	28	33
Низький (негативне ставлення)	8	6	8	2	2	3	3	3	5

**Рис. 2.2 Вікові відмінності показників емоційного ставлення до самовдосконалення (n=285, у %)**

З таблиці та діаграми видно вікові відмінності показника емоційного ставлення досліджуваних до самовдосконалення. У підлітковому віці переважає нейтральне ставлення (представлене у 52% осіб), тоді як в юнацькому віці домінує позитивне ставлення (у 75%). Таке домінування, але дещо нижче за відсотковими показниками, зберігається і в дорослому віці (67% осіб). Отже, якісні трансформаційні процеси у структурі самосвідомості та відповідні до них зміни у потребово-мотиваційній та ціннісній сферах особистості по мірі дорослішання з кожним віковим періодом опосередковують, на нашу думку, й зміну її загального емоційного ставлення до процесів самотворення, а зокрема й до самовдосконалення, – від нейтрального до позитивного.

Так, переважання нейтрального емоційного ставлення до самовдосконалення у *підлітків* зумовлене, на наш погляд, недостатністю їхньої компетентності щодо сутності даного процесу, ненаданням йому істотного значення й пріоритетної цінності, а також дефіцитом досвіду, вмінь та знань щодо ефективних способів його реалізації. Самовдосконалення підлітків ще не є повною мірою усвідомленим і цілком контрольованим ними процесом, досить часто здійснюється не цілеспрямовано, а стихійно, нерідко не за власною ініціативою, а за вимогою або настановами дорослих, ефективність його результатів ще не піддається серйозній свідомій критичній оцінці, тому, відповідно, самотійний інтерес та загальне емоційне ставлення до цього процесу ще не є достатньо визначеними, сформованими й, отже, залишаються нейтральними.

Поступове усвідомлення *юнаками й дівчатами* значущості самовдосконалення, визнання його виключної цінності й зростання потреби в його здійсненні змінює характер цього процесу на самотійний, свідомий й цілеспрямований, що зумовлює домінування позитивного емоційного ставлення до нього. Самовдосконалення починає розцінюватися юнаками як один з ефективних методів розв'язання низки складних вікових та життєвих завдань, що гостро постали перед ними й потребують термінового вирішення найоптимальнішим способом, і тому передчуття й усвідомлення можливості покращення власних індивідуально-психологічних та особистісних параметрів таким самотворчим шляхом задля успішного функціонування й самоактуалізації в майбутньому викликає в них переважно радісні, позитивні емоції, породжуючи стійкий інтерес та захоплення даним процесом.

Тенденція домінування позитивного ставлення до самовдосконалення зберігається й серед *дорослих*, але воно зафіксоване у значно меншій кількості осіб, порівняно з групою досліджуваних попереднього вікового періоду. Отже, можна стверджувати, що значущість самовдосконалення усвідомлюється переважною більшістю дорослих, викликає в них інтерес та захоплення, але їхнє емоційне ставлення до даного процесу вже значною мірою опосередковується досвідом його реалізації та оцінкою одержаних результатів, їх співставленням з

попередніми очікуваннями, визначенням відповідності поставлених меті тощо (безсумнівно, що позитивний досвід і успішні результати підсилюють позитивне емоційне ставлення до самовдосконалення, а негативний досвід або розчарування результатами – навпаки, значно знижують).

Щодо *статевих особливостей* емоційного ставлення досліджуваних до самовдосконалення виявлено наступні тенденції (див. табл. 2.3). Так, у групі *підлітків* характерне для даного вікового періоду нейтральне емоційне ставлення до самовдосконалення є домінуючим серед представників обох статей, але більшу його представленість зафіксовано серед хлопців (у 58%), ніж серед дівчат (у 49%). Схожа тенденція простежується й стосовно вираженості негативного емоційного ставлення: воно дещо більшою мірою представлене серед хлопців (8%), ніж серед дівчат (6%). А позитивне емоційне ставлення найбільш характерне для дівчат (45%), ніж для хлопців (34%). Подібна ситуація є очевидною й серед інших двох досліджуваних груп. Зокрема, у групі *юнаків* притаманне даному віковому періоду позитивне емоційне ставлення до самовдосконалення домінує серед представників обох статей, але дещо більшою мірою характерне для дівчат (76%), ніж для хлопців (73%), а нейтральне й негативне емоційне ставлення – навпаки – більш виражені серед хлопців (середній рівень – у 24%, низький – у 3%), ніж серед дівчат (середній рівень – у 22%, низький – у 2%). Аналогічна тенденція спостерігається й серед групи досліджуваних *дорослого віку*: домінуюче позитивне емоційне ставлення до самовдосконалення залишається більш характерним для представниць жіночої статі (69% осіб), ніж для представників чоловічої (62%), а нейтральне та негативне емоційне ставлення більш притаманні опитаним чоловічої статі (середній рівень – у 33%, низький – у 5%), ніж жіночої (середній рівень – у 28%, низький – у 3%).

Отже, з огляду на вищенаведені дані, можемо стверджувати, що більш позитивне емоційне ставлення до самовдосконалення та до процесу його реалізації притаманне представницям жіночої статі, які, очевидно, мають набагато оптимістичніший, ніж представники чоловічої статі, погляд на даний різновид самотворчих процесів як на один з ефективних способів вирішення власних

життєвих завдань та виконання низки покладених на них соціальних ролей; до того ж значно вищий, порівняно з чоловіками, загальний рівень емоційності жінок надає їм здатність одержувати позитивні емоції вже від самого усвідомлення факту можливості покращення власних особистісних характеристик задля успішного функціонування в майбутньому, а також від самого процесу здійснення самотворчої діяльності (для чоловіків головним є передусім її результат).

Вивчення *оцінкового аспекту* самовдосконалення особистості досліджуваних нами було здійснено за допомогою застосування психодіагностичної методики «Оцінка здібностей до саморозвитку та самоосвіти» та авторської анкети-опитувальника «Місце самовдосконалення у моєму житті». Основною метою проведення першої із зазначених методик виступило з'ясування рівня оцінки, а отже, й усвідомлення досліджуваними наявності в них схильностей та внутрішніх потенціалів до здійснення самотворчої роботи. Одержані результати подаємо у табл. 2.4 та на рис. 2.3.

Таблиця 2.4

Рівень оцінки здібностей до саморозвитку та самоосвіти (n=285, у %)

Рівні здібностей	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	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

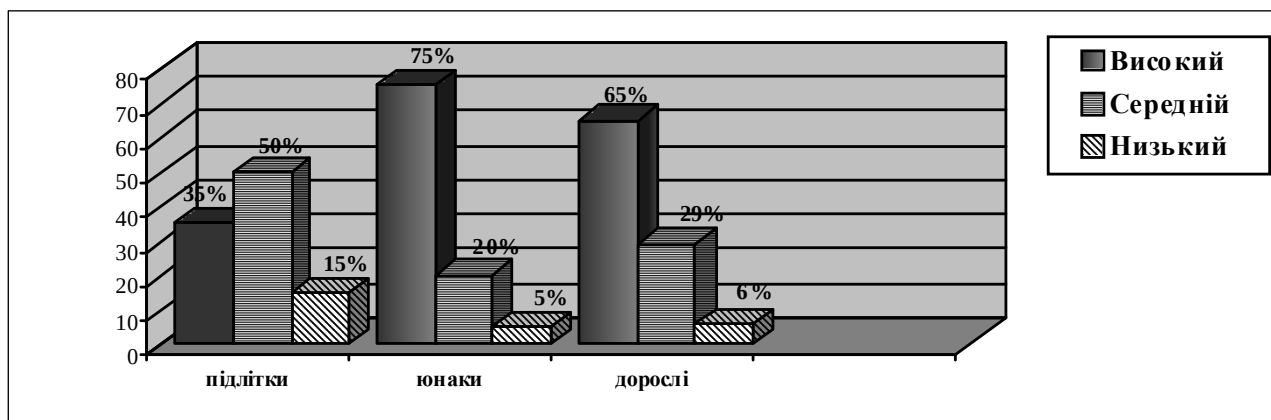


Рис. 2.3 Вікові відмінності показників рівня оцінки здібностей до саморозвитку та самоосвіти (n=285, у %)

З таблиці та діаграми спостерігається наступна вікова динаміка рівня оцінки здібностей до саморозвитку та самоосвіти: перехід від домінуючого середнього показника у підлітковому віці (він виражений у 50% досліджуваних) до високого показника в юнацькому віці (у 75%) та до збереження домінування високого показника, але вже у значно меншого відсотка досліджуваних (у 65%) поряд з відносним збільшенням середнього показника (до 29%) у дорослому віці. Тобто очевидною є тенденція збільшення рівня вираженості даного параметру по мірі дорослішання особистості від підліткового до юнацького віку та до деякого його поступового зниження у дорослому віці. Таку тенденцію ми пов'язуємо з віковими особливостями становлення сфери самосвідомості та їх співвідношенням з актуальними потребами і завданнями розвитку кожного з вікових періодів.

Так, переважання середнього рівня оцінки здібностей до саморозвитку і самоосвіти у *підлітків* ми пояснюємо незавершеністю становлення окремих компонентів їхньої самосвідомості (нестійкістю самооцінки, недостатньою здатністю до саморефлексії й самокритичності), а також нечітким усвідомленням перспективи майбутнього, що ускладнює визначення ними головних особливостей власної особистості та основні життєві сфери, які потребують вдосконалення, а тим більше – адекватно оцінити рівень власних здібностей щодо його здійснення.

Поступовий розвиток складових самосвідомості, здатності до самокритичності і самоаналізу в *юнацькому віці* значним чином сприяє, на наш погляд, і відповідному підвищенню усвідомлення рівня оцінки юнаками власних потенційних можливостей до здійснення самотворчої роботи. До того ж зумовлена віковими завданнями розвитку необхідність визначення життєвої перспективи майбутнього та потреба особистісного й професійного самовизначення як основи самостійного функціонування в суспільстві стимулює юнаків і дівчат до пошуку внутрішніх ресурсів для трансформації власних індивідуально-психологічних та особистісних показників.

Відносна завершеність становлення складових самосвідомості особистості у *дорослому віці* сприяє збереженню домінування високого рівня оцінки його представниками здібностей до самовдосконалення як одного зі способів вирішення

вікових завдань. Проте очевидним стає значне, порівняно з юнацьким віком, зменшення кількості досліджуваних з високим показником (до 65%) та збільшення їх числа із середнім показником (до 29%) оцінки. Таку тенденцію ми пояснюємо, згідно даних бесід з досліджуваними та контент-аналізу їхніх відповідей на запитання анкети, впливом особистого досвіду здійснення самотворчої діяльності (чим більша невідповідність її результатів попереднім очікуванням, тим нижчою є оцінка здібностей до неї). Тобто якщо в юнацькому віці здібності до самовдосконалення оцінюються особистістю зазвичай у контексті самого процесу їх реалізації у найближчій перспективі, то у дорослому віці висновок про наявність цих здібностей вже робиться на основі одержаних результатів та задоволеності ними. Однією з головних причин незадоволеності результатами самотворчої діяльності, на наш погляд, є відсутність у дорослих ефективної індивідуальної стратегії її реалізації, яку вони не виробили для себе в юнацькому віці.

Статеві відмінності оцінки досліджуваними здібностей до самовдосконалення представлені у табл. 2.4. Так, у групі *підлітків* найбільш виражений у даному віковому періоді загалом середній рівень оцінки здібностей до самовдосконалення є домінуючим серед представників обох статей, але більшу частку його представленості зафіксовано серед хлопців (54%), ніж серед дівчат (48%). Подібна ситуація простежується й стосовно вираженості низького рівня здібностей до самовдосконалення: він більшою мірою виражений серед хлопців (17%), ніж серед дівчат (13%). А от високий рівень найбільш представлений серед дівчат (39%), ніж серед хлопців (29%). Схожі тенденції простежуються й серед інших двох досліджуваних груп. Так, у групі досліджуваних *юнацького віку* характерний для даного вікового періоду загалом високий рівень оцінки здібностей до самовдосконалення домінує серед представників обох статей, але більш вираженим виявився серед дівчат (81%), ніж серед хлопців (67%), а середній та низький рівні – навпаки – є більш вираженими серед хлопців (середній рівень – у 27%, низький – у 6%), ніж серед дівчат (середній рівень – у 15%, низький – у 4%). Продовження аналогічної тенденції спостерігається й у групі досліджуваних *дорослого віку*:

домінантний загальновіковий високий рівень оцінки здібностей до саморозвитку та самоосвіти залишається більш характерним для представниць жіночої статі (70%), ніж для представників чоловічої (62%), а середній та низький рівні – більш вираженими серед представників чоловічої статі (середній рівень – у 29%, низький – у 9%), ніж серед представниць жіночої статі (середній рівень – у 27%, низький – у 3%).

Отже, можна констатувати, що схильність дівчат і жінок до самоаналізу, рефлексії, самокритичності, глибшого розуміння власного внутрішнього світу та приділення значно більшої уваги вивченню його особливостей цілком пояснює, на нашу думку, домінування серед них високих показників оцінки здібностей до самовдосконалення протягом усіх вікових періодів їхнього розвитку. До того ж значно ширший, порівняно з чоловіками, діапазон життєвих та соціальних ролей сприяє глибшому усвідомленню жінками необхідності здійснення самотворчої роботи як одного з основних шляхів та необхідних умов їх ефективного виконання.

Вивчення оцінкового аспекту самовдосконалення особистості досліджуваних нами здійснювалось також за допомогою застосування нашої авторської анкети-опитувальника «Місце самовдосконалення у моєму житті». Зокрема, на основі аналізу запитання «На якому рівні Ви оцінюєте власні успіхи і життєві досягнення? Чи вважаєте Ви себе досконалою, всебічно розвиненою особистістю?» нами було з'ясовано рівень оцінки досліджуваними їх особистих життєвих досягнень (див. табл. 2.5 та рис. 2.4).

Таблиця 2.5

Рівень оцінки досліджуваними особистих життєвих досягнень (n=285, у %)

Рівень оцінки	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	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

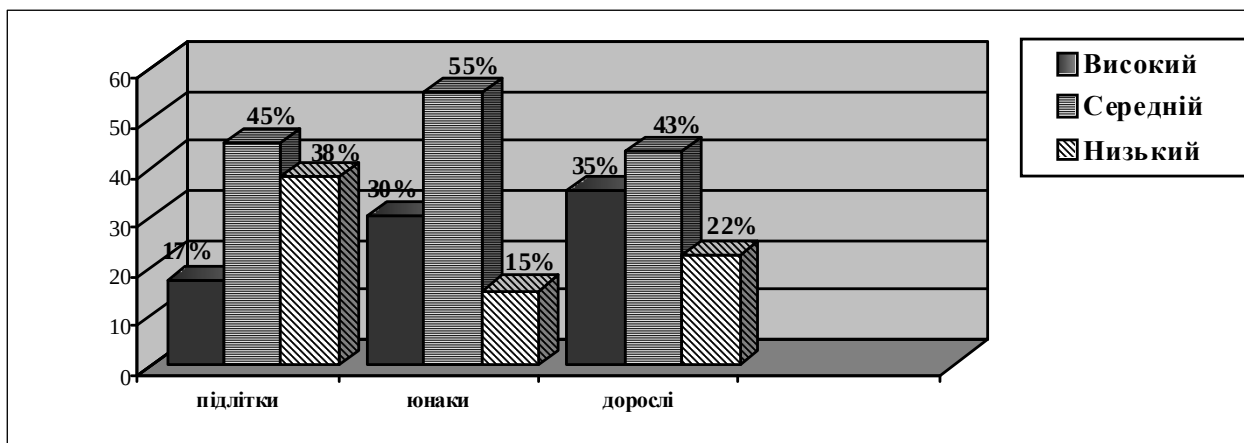


Рис. 2.4 Вікові відмінності розподілу показників рівня оцінки досліджуваними особистих життєвих досягнень (n=285, у %)

Дані таблиці та діаграми демонструють наступні вікові відмінності розподілу показників рівня оцінки досліджуваними особистих життєвих досягнень: у більшості підлітків і дорослих домінує середній (у 45% та 43% осіб відповідно) та низький (у 38% та 22% осіб відповідно) її рівні, в юнаків і дівчат значно переважає середній її показник (у 55% осіб), а низький показник виражений лише у 15% осіб.

Отже, по мірі дорослішання особистості разом з якісними змінами у структурі її свідомості, набуттям досвіду та відповідно до актуальних завдань кожного вікового періоду відбувається поступове підвищення рівня оцінки нею особистих життєвих досягнень, але істотного показника вираженості з певним віковим періодом він не досягає: відносно невелика кількість досліджуваних кожної з вікових груп вважає себе досконалою особистістю, оцінює власні життєві досягнення на високому рівні й заперечує необхідність подальшого самовдосконалення; натомість переважне для усіх груп загалом домінування середнього рівня такої оцінки свідчить про визнання їх представниками досягнень у певних сферах життя, але й незадоволеність ними, та про усвідомлення необхідності подальшого вдосконалення в цих актуальних для свого віку життєвих сферах.

Так, оцінювання більшістю *підлітків* особистих життєвих досягнень на середньому та низькому рівнях зумовлене, згідно даних контент-аналізу, відсутністю в них значного життєвого досвіду та досвіду самотворчої діяльності:

підлітки усвідомлюють і констатують факт власної недосконалості (перш за все, фізичної, в контексті незадоволеності власною зовнішністю) та нереалізованості у багатьох життєвих сферах (зокрема, в інтелектуальній, творчій, особистій та у сфері міжособистісних відносин), але їм ще бракує достатньої кількості внутрішніх сил, знань, можливостей та вироблення ефективних індивідуальних стратегій такої самореалізації (що є цілком природним для їхнього віку).

Істотне домінування середнього, поряд зі значним зниженням вираженості низького рівня оцінки особистих життєвих досягнень серед досліджуваних *юнацького віку* свідчить, з одного боку, про визнання ними поряд з наявними особистими життєвими здобутками (зокрема, в інтелектуальній та творчій сферах) також і факту недостатньої реалізованості у низці актуальних для їхнього віку життєвих сфер (суспільній, професійній, особистій), а з іншого боку – про усвідомлення необхідності самозміни з метою самореалізації у цих сферах, бачення реальної її перспективи та пошук оптимальних шляхів її досягнення, одним з яких є самовдосконалення.

У групі досліджуваних *дорослого віку* середній рівень оцінки особистих життєвих досягнень продовжує залишатися домінуючим, але, на відміну від групи юнацького віку, вже серед значно меншої кількості осіб (43%). Це відбувається, з одного боку, за рахунок збільшення кількості досліджуваних з високим рівнем оцінки особистих життєвих досягнень (до 35%), які визнають себе достатньо успішними у багатьох сферах життя і тому питання подальшого самовдосконалення починає втрачати для них свою актуальність (це особи з позитивним досвідом самовдосконалення, які обрали вірну стратегію його реалізації і досягли бажаних результатів), та, з іншого боку, через зростання кількості досліджуваних з низьким рівнем оцінки особистих життєвих досягнень (до 22%), які визнають факт власної нереалізованості у низці життєвих сфер (зокрема, в особистій, професійній та соціальній) і тому заперечують будь-яку перспективу подальшого вдосконалення (це особи з негативним досвідом, які або взагалі не займалися самовдосконаленням, або не змогли своєчасно виробити власну індивідуальну стратегію його здійснення й не досягли бажаних

результатів). Отже, рівень оцінки особистістю власних досягнень у дорослому віці й перспектива подальшого самовдосконалення залежать від досвіду самотворчої діяльності, вірності обрання індивідуальної стратегії її здійснення та відповідності результатів цієї діяльності поставленій меті.

Що стосується *статевих відмінностей* вираженості показників рівня оцінки досліджуваними особистих життєвих досягнень, то тут також спостерігаються певні тенденції (див. табл. 2.5). Так, у групі *підлітків* виражений у даному віковому періоді середній рівень оцінки особистих життєвих досягнень домінує серед представників обох статей, але більшу його частку зафіксовано у дівчат (у 48%), ніж у хлопців (у 42%). Схожа тенденція прослідковується й стосовно вираженості низького рівня: він дещо більшою мірою виражений серед дівчат (39%), ніж серед хлопців (37%). А от високий рівень оцінки є найбільш характерним для хлопців (21%), ніж для дівчат (13%). Подібна ситуація є очевидною й серед інших двох досліджуваних груп. Так, у групі *юнаків* притаманний їхньому віку загалом середній рівень оцінки особистих життєвих досягнень домінує серед представників обох статей, але дещо більшою мірою виявився характерним для дівчат (56%), ніж для хлопців (54%); низький рівень оцінки також є більш вираженим дівчат (16%), ніж серед хлопців (13%), а високий рівень оцінки – навпаки – більш притаманний хлопцям (33%), ніж дівчатам (28%). Аналогічна тенденція спостерігається й у групі *дорослих*: домінуючий загальновіковий середній рівень оцінки особистих життєвих досягнень залишається більш характерним для жінок (45% опитаних), ніж для чоловіків (43% опитаних), низький рівень оцінки також істотнішим чином представлений серед жінок (24%), ніж серед чоловіків (19%), а високий рівень – більш притаманний чоловікам (38%), ніж жінкам (31%).

Отже, наведені дані свідчать про те, що саме представники чоловічої статі протягом усіх вікових періодів їхнього розвитку схильні оцінювати власні життєві досягнення на більш високому рівні, ніж представниці жіночої. Цей феномен пояснюємо вищим рівнем самовпевненості хлопців і чоловіків, поряд зі значно нижчим, порівняно з дівчатами й жінками, ступенем самокритичності й

меншою кількістю життєвих завдань, що дозволяє їм повною мірою задовольнятися власними досягненнями, навіть не вдаючись до подальшого вдосконалення. Жінки ж схильні до постійного пошуку ефективних шляхів самореалізації у багатьох життєвих сферах, і тому потреба у самовдосконаленні ніколи не втрачає для них своєї актуальності. Ці висновки кореспондуються з даними досліджень Т.В. Бендас [17], Т.В. Говорун, О.М. Кікінежді [45], М.Г. Ткалич [156].

Таким чином, позитивне емоційне ставлення до самовдосконалення, високий рівень оцінки схильностей і потенціалів до здійснення самотворчої роботи поряд із середнім рівнем оцінки особистих життєвих досягнень (що констатує факт незадоволеності рівнем власних здобутків та усвідомлення необхідності подальшого вдосконалення в актуальних життєвих сферах), які домінують серед юнаків і дівчат, свідчать про досягнення переважною більшістю з них найвищого рівня сформованості емоційно-оцінкового компоненту як важливого регуляторного механізму самовдосконалення.

Особливості вольового компоненту самовдосконалення. Вивчення вольового компоненту самовдосконалення здійснювалося за допомогою авторської анкети-опитувальника «Місце самовдосконалення у моєму житті» та методики «Діагностика потреби у самовдосконаленні». На основі співставлення відповідей досліджуваних були визначені рівні сформованості вольового компоненту їх самовдосконалення (див. табл. 2.6 та рис. 2.5).

Таблиця 2.6

**Рівень сформованості показників вольового компоненту
самовдосконалення 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	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

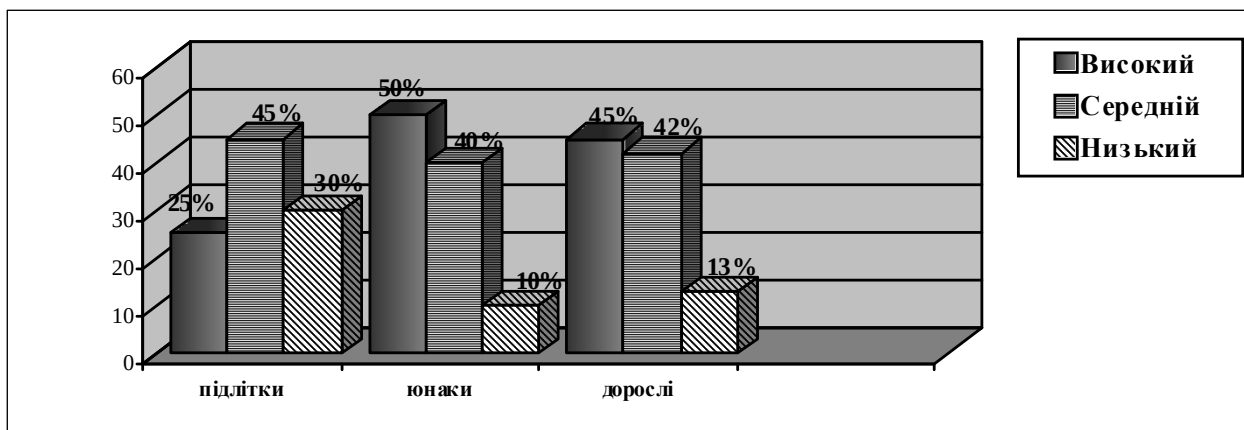


Рис. 2.5 Вікові відмінності сформованості показників вольового компоненту самовдосконалення (n=285, у %)

Дані таблиці та діаграми наочно демонструють динаміку зміни показника сформованості вольового компоненту самовдосконалення у різних вікових періодах: тенденція до переходу від домінуючих середнього (45% досліджуваних) та низького (30% досліджуваних) показників у підлітковому віці, до значно виражених високого (50% досліджуваних) і середнього (40% досліджуваних) показників у юнацькому віці, та до збереження домінування високого показника, але вже у меншій кількості досліджуваних (у 45%) поряд з відносним збільшенням середнього показника (до 42%) у дорослому віці. Отже, рівень розвитку й «дозрівання» з кожним віковим періодом особистості важливих складових процесу свідомої регуляції її самотворчої діяльності – цілеспрямованості, наполегливості, самоорганізації, самодисципліни, самоконтролю, стійкості до внутрішніх і зовнішніх перешкод на шляху до поставленої мети – визначає відповідний рівень сформованості вольового компоненту як регуляторного механізму реалізації її самовдосконалення.

Так, недостатня сформованість багатьох складових вольової сфери у *підлітків*, зумовлена віковими особливостями їхнього розвитку (передусім, «незрілістю» окремих компонентів самосвідомості і саморегуляторних механізмів), цілком пояснює, на наш погляд, домінування низького й середнього рівнів сформованості вольового компоненту самовдосконалення. Навіть за наявності прагнення до самовдосконалення підліткам часто не вистачає достатньої кількості вольових зусиль навіть на початкових етапах

його здійснення, а виникнення найменших перешкод може спонукати навіть до відмови від його реалізації. Недостатнє усвідомлення підлітками важливості самовдосконалення й невизнання його пріоритетності викликає в них небажання докладати вольові зусилля до реалізації даного процесу.

Поступовий розвиток складових вольової й особистісної сфери досліджуваних *юнацького віку*, а також визнання ними значущості самовдосконалення сприяє, на нашу думку, й відповідному підвищенню рівня сформованості його вольового компоненту (високий показник зафіксовано у 50% досліджуваних). Наявність поряд з переважаючим високим показником також і середнього показника сформованості даного компоненту у значної кількості досліджуваних *юнацького віку* (40%) може свідчити, на нашу думку, про незавершеність становлення їхньої вольової сфери, а також про вплив окремих компонентів їхньої самосвідомості та особливостей характеру на процес самовдосконалення. Дане припущення буде перевірятися нами емпірично у ході подальших етапів нашого дослідження.

Домінування високого показника сформованості вольового компоненту самовдосконалення у досліджуваних *дорослого віку* також зумовлене відносно повним «дозріванням» їхньої вольової сфери та її складових, які активізують механізми внутрішньої регуляторної діяльності зі здійснення самовдосконалення; проте зменшення, порівняно з юнацьким віком, числа досліджуваних з домінуючим високим показником (до 45%) та деяке збільшення їх числа з переважаючим середнім показником (до 42%) у дорослому віці пояснюється, згідно даних контент-аналізу, впливом на їхню вольову сферу внутрішніх та зовнішніх перешкод (лінощів, втоми, відсутності достатньої мотивації). Тобто в дорослому віці особистість здатна докладати необхідні для ефективного самовдосконалення вольові зусилля, але загалом спостерігається зниження саморегуляції і самоконтролю його реалізації.

Аналіз *статевих особливостей* вираженості вольового компоненту самовдосконалення по кожній з вікових груп представлено у табл. 2.6. Так, у досліджуваних *підліткового віку* високий показник сформованості вольового

компоненту самовдосконалення є найбільш вираженим серед осіб чоловічої статі (у 33%, поряд із 19% дівчат), а от домінантні для даного віку загалом середній та низький показники найбільш характерні для переважної більшості осіб жіночої статі (у 51% та 30% дівчат відповідно, порівняно з 38% та 29% їх вираженості у хлопців). Отже, можна стверджувати, що хлопці-підлітки є більш наполегливими на шляху до досягнення поставленої мети, ніж дівчата. Даний факт ми пояснюємо впливом на вольову сферу дівчат особливостей тісно пов'язаних з нею емоційної та особистісної сфер. Так, за даними досліджень Т.В. Говорун та О.М. Кікінежді [45], дівчата є більш помисливими, невпевненими в собі, схильними до заниження самооцінки й емоційно вразливішими за хлопців, тому їм доводиться докладати більших зусиль до реалізації самовдосконалення, а виникнення певних труднощів і перешкод може зумовити навіть відмову від неї.

У групі досліджуваних *юнацького віку* спостерігається подібна тенденція: високий показник сформованості вольового компоненту самовдосконалення (домінантний у даному віці загалом) також більш притаманний особам чоловічої статі (64%), ніж жіночої (40%), а середній показник більш виражений серед дівчат (у 50%), ніж серед хлопців (у 25%). Усі ці відмінності ми також пов'язуємо із впливом особливостей емоційної та особистісної сфер, але в юнацькому віці він порівняно менший: розуміння важливості самовдосконалення, актуалізоване віковими й життєвими завданнями хлопців і дівчат, спонукає до посилення вольової саморегуляції і докладання більших вольових зусиль задля його ефективної реалізації.

У групі досліджуваних *дорослого віку* середній та низький показники сформованості вольового компоненту самовдосконалення переважають у жінок (у 48% та у 14% відповідно), порівняно з чоловіками (лише у 33% та 10% відповідно). А от показник високого рівня сформованості вольового компоненту самовдосконалення більш виражений у чоловіків (57%), ніж у жінок (38%). Отже, значне усвідомлення необхідності самовдосконалення, що сформувалося в юнацькому віці, зберігає загальну пріоритетність серед

представників обох статей і в дорослому віці, сприяючи подальшому розвитку в них відповідних вольових якостей як внутрішніх регуляторних механізмів ефективного здійснення даного самотворчого процесу.

Таким чином, досліджуваний нами юнацький вік загалом можна вважати найбільш сензитивним для формування вольового компоненту самовдосконалення: достатній рівень самоорганізації, самодисципліни, самоконтролю, стійкості до зовнішніх і внутрішніх перешкод, значний розвиток наполегливості, рішучості, цілеспрямованості та інших його складових серед переважної більшості представників даного віку формують сприятливе підґрунтя для ефективності їхнього самовдосконалення, виступаючи регуляторним механізмом усіх етапів його практичної реалізації.

Вивчення потребово-мотиваційного компоненту самовдосконалення.

Дослідження сформованості даного компоненту було здійснено за допомогою методик «Діагностика потреби у самовдосконаленні» та «Вимірювання мотивації досягнення» (модифікація тесту-опитувальника ТМД А. Мехрабіана); додаткову інформацію було одержано за результатами застосування авторської анкети «Місце самовдосконалення у моєму житті».

Отже, за результатами проведення психодіагностичної методики «Діагностика потреби у самовдосконаленні» нами було визначено *рівень вираженості потреби у самовдосконаленні* (див. табл. 2.7 та рис. 2.6).

Таблиця 2.7

Рівень вираженості потреби у самовдосконаленні (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	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

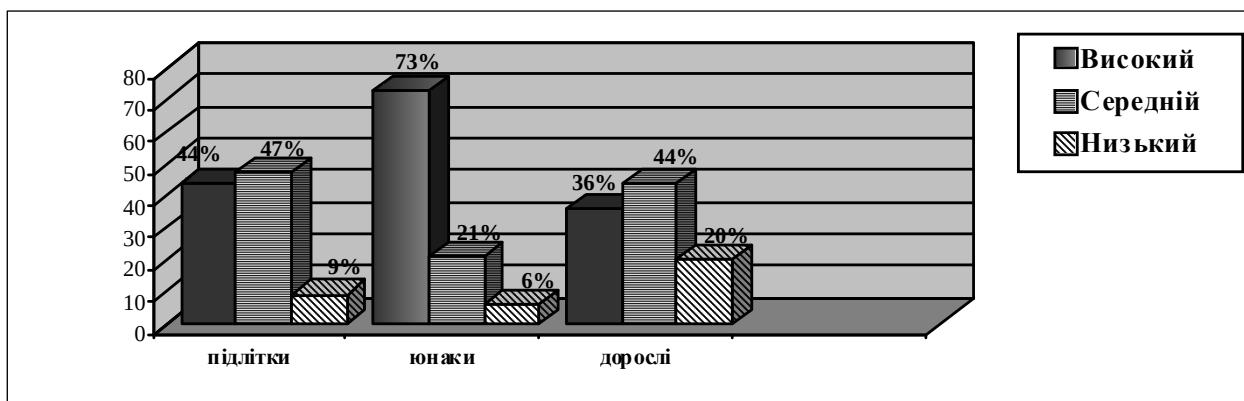


Рис. 2.6 Вікові відмінності показників рівня вираженості потреби у самовдосконаленні (n=285, у %)

Отже, як видно з таблиці та діаграми, найбільший кількісний показник високого рівня вираженості потреби у самовдосконаленні представлений саме у досліджуваних юнацького віку (73%). Серед додаткових же груп досліджуваних спостерігаються відмінні результати: у більшості як підлітків, так і дорослих переважає середній рівень вираженості потреби у самовдосконаленні (47% та 44% відповідно). Крім того, простежується певна вікова динаміка зміни рівня вираженості потреби у самовдосконаленні: тенденція до її поступового підвищення з переважаючого середнього показника у підлітковому віці (він складає 47%, поряд з 44% високого та 9% низького показника), до найбільшого зростання в юнацькому віці (високий показник виражений у 73% досліджуваних, поряд з 21% середнього та лише 6% низького показника) та до поступового переходу знову до середнього, з тенденцією до його значного зниження, у дорослому віці (високий показник мають лише 36% досліджуваних, середній – 44%, а низький – вже 20%).

Таким чином, найвищого піку вираженості показник потреби у самовдосконаленні досягає саме в юнацькому віці. Усвідомлення юнаками й дівчатами необхідності підвищення інтелектуального й духовного рівнів розвитку власної особистості поряд з процесом подальшої оптимізації його складових, що в перспективі сприятиме успішному функціонуванню у багатьох актуальних для їхнього віку життєвих сферах (особистій, суспільній, професійній), виступає, на нашу думку, головною причиною збільшення показника їхньої потреби у самовдосконаленні, котре вважається більшістю з

них одним з ефективних способів розв'язання вікових завдань розвитку.

Нами були досліджені й *статеві відмінності* щодо вираженості потреби у самовдосконаленні (див. табл. 2.7). Так, у досліджуваних *підліткового віку* серед дівчат показники високого та середнього рівня потреби у самовдосконаленні є досить близькими (45% осіб мають середній показник та 48% – високий), а низький показник зафіксовано лише у 7%. У хлопців же переважним є середній показник вираженості потреби у самовдосконаленні (у 50%), тоді як високий показник виявлено лише у 38%; порівняно більшою є кількість досліджуваних з низьким показником (12%). Отже, у підлітків потреба в самовдосконаленні має тенденцію до зростання у представників обох статей (що пояснюється розвитком самосвідомості підлітків, властивим їм почуттям незадоволеності власними фізичними й особистісними параметрами), але більш високого рівня вона досягає у дівчат, ніж у хлопців. Такі відмінності пояснюємо нижчим, порівняно з хлопцями, рівнем самооцінки дівчат, більшою невідповідністю їхніх Я-реального та Я-ідеального та значним підвищенням рівня вимог до себе, що сприяє зростанню прагнення до самовдосконалення.

У досліджуваних *юнацького віку* відмінність показників вираженості потреби у самовдосконаленні серед представників обох статей є порівняно незначною: високий показник мають 75% дівчат та 71% хлопців, середній – 21% дівчат та 20% хлопців, низький показник притаманний 4% дівчат та 9% хлопців. Тобто можемо стверджувати, що характерні для юнацького віку орієнтація на перспективу майбутнього, необхідність особистісного й професійного самовизначення та прагнення до самоствердження у суспільстві здійснюють серйозний вплив на свідомість представників обох статей, збільшуючи їхню потребу в самовдосконаленні як одного зі шляхів вирішення актуальних вікових завдань.

У групі досліджуваних *дорослого віку* домінуючу позицію за показниками високого рівня вираженості потреби у самовдосконаленні знову займають особи жіночої статі (45% жінок, поряд з 24% чоловіків); кількість досліджуваних із середнім рівнем вираженості даної потреби дещо більша серед чоловіків (48%), ніж серед жінок (41%); така ж тенденція спостерігається й стосовно низького рівня (він

виражений у 14% жінок та у 28% чоловіків). Тобто значне зростання кількості завдань, що ставить суспільство перед жінками дорослого віку як у професійній, так і в особистісній сферах життя, сприяє, на наш погляд, збереженню в них значно вищого рівня потреби у самовдосконаленні, ніж у чоловіків, які, досягнувши певних здобутків як у кар'єрі, так і в сімейному житті, зазвичай задовольняються ними, й подальше самовдосконалення для них з віком поступово втрачає свою актуальність.

У результаті опитування за методикою «Вимірювання мотивації досягнення» було одержано наступні дані (див. табл. 2.8 та рис. 2.7):

Таблиця 2.8

Показники домінуючої мотиваційної тенденції досліджуваних (n=285, у %)

Провідний мотив	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
Мотив прагнення до успіху	59	45	75	67	60	78	52	47	58
Мотив уникнення невдачі	41	55	25	33	40	22	48	53	42

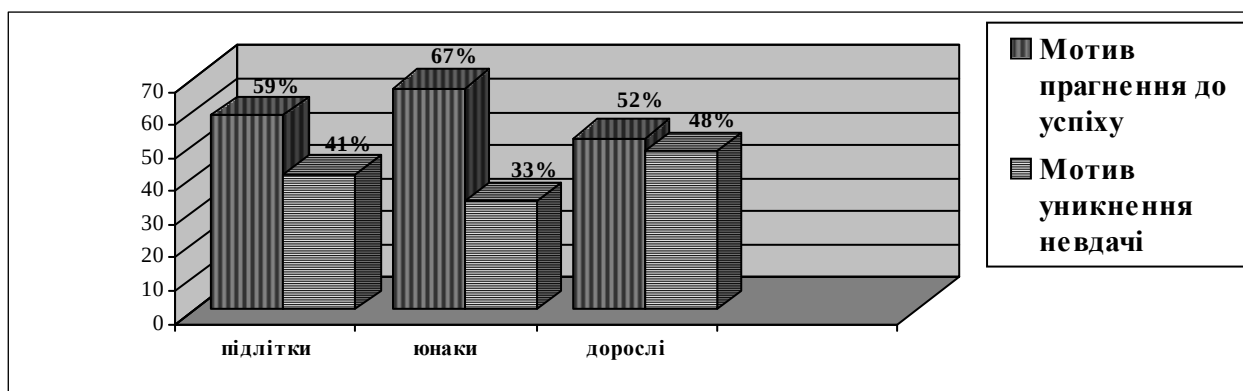


Рис. 2.7 Вікові відмінності показників домінуючої мотиваційної тенденції (n=285, у %)

У таблиці та на діаграмі продемонстровано той факт, що у структурі мотивації досягнення досліджуваних *показник вираженості мотиву прагнення до успіху* має тенденцію до підвищення, починаючи з підліткового віку (59% досліджуваних), до значного домінування в юнацькому віці (67%) та поступового зниження у дорослому віці (52%). *Показник вираженості мотиву*

уникнення невдачі має протилежну тенденцію: стрімке його зниження з підліткового (41% досліджуваних) до юнацького віку (лише 33%) поєднується зі значним підвищенням у дорослому віці (вже у 48% досліджуваних).

За даними ряду дослідників (зокрема М.Ш. Магомед-Емінова [93], А. Маслоу [99], Х. Хекхаузена [167; 168; 197]), обидві мотиваційні тенденції – прагнення до успіху та уникнення невдачі – складають структуру загальної мотивації досягнення. Переважання однієї з тенденцій, на думку науковців, зумовлене вибором ступеня складності завдання. Так, особи з переважанням мотиву прагнення до успіху обирають завдання середнього ступеня складності. Якщо людина орієнтована на уникнення невдачі, вона надає перевагу завданням дуже легким (їх вибір гарантує успіх) або дуже важким (адже неможливість впоратися із завданнями, розв'язання яких під силу небагатьом, не дає приводу для сорому). Особам, в яких домінує мотив уникнення невдачі, властивий пошук інформації про можливість невдачі в ситуаціях досягнення; причиною невдачі вони вважають нестачу власних здібностей, а успіх пояснюють суто зовнішніми обставинами.

Спираючись на зазначені дослідження, можемо стверджувати, що якісний зміст потребово-мотиваційного компоненту самовдосконалення має тенденцію до зміни з віковими періодами – від активної (підлітковий та юнацький вік, де домінує мотив прагнення до успіху) до пасивної модальності (дорослий вік, якому притаманний мотив уникнення невдачі).

Так, в осіб *підліткового віку* переважання мотиву прагнення до успіху ми пояснюємо значним зростанням рівня їхньої невдоволеності багатьма як фізичними, так і психологічними параметрами власної особистості поряд з підвищенням рівня домагань та зі значним зростанням рівня життєвих амбіцій, прагнень і потреб, можливість реалізації яких все частіше пов'язується ними з необхідністю самовдосконалення (в одних – через навчання, самоосвіту, відвідування гуртків за інтересами, заняття хобі тощо, в інших – шляхом здійснення «спроб та помилок», постійного пошуку себе).

В *юнацькому віці* мотив прагнення до успіху досягає піку своєї вираженості, що пояснюємо, з одного боку, специфікою їхньої соціальної ситуації розвитку

(зокрема, значним зростанням кількості й рівня складності завдань з боку суспільства й гострою необхідністю визначення щодо власних цінностей, вибору пріоритетів та засобів ефективної адаптації до численних складнощів і вимог життя), та, з іншого боку, апогеєм розквіту фізичних, психологічних і духовних сил, внутрішніх ресурсів та потенціалів, необхідних для успішного розв'язання зазначених життєвих задач. Домінування мотиву прагнення до успіху на даному віковому етапі також пояснюється характерною для нього широтою життєвої перспективи й відповідним збільшенням діапазону сфер, стосовно яких в юної особи виникає прагнення до успішної самореалізації й самоактуалізації.

Значний спад показників вираженості мотиву прагнення до успіху й відповідного збільшення кількості показників мотиву уникнення невдачі серед осіб *дорослого віку* ми пояснюємо досягненням ними певного рівня життєвої самореалізації та поступовим зниженням рівня особистих амбіцій і необхідності прояву активності, прагненням до відносного спокою й стабільності, а також звуженням діапазону сфер самовдосконалення – в основному до сфери сімейних (прагнення успішної реалізації подружніх і батьківських ролей) та професійних відносин (що стосується останніх, то, на нашу думку, питання самовдосконалення залишається актуальним, найголовнішим чином, вже для досить незначного контингенту осіб даного віку – зазвичай, від 25 до 35-45 років – так званих «кар'єристів», котрі мають високий рівень професійних амбіцій та керуються мотивами прагнення до професійної самореалізації). Домінування мотиву уникнення невдачі в осіб дорослого віку, на наш погляд, опосередковане наявністю життєвого досвіду та сформованого набору низки усталених, стереотипних способів розв'язання типових життєвих завдань, певного консерватизму в діях та у прийнятті рішень, що й відкидає потребу у пошуку нових нестандартних варіантів.

Домінуючі мотиваційні тенденції досліджуваних юнацького віку бралися нами за основу подальшого виокремлення й розподілу варіантів їхніх стратегій самовдосконалення на дві умовні групи: «активні стратегії» (опитані з домінуючим мотивом прагнення до успіху) та «пасивні стратегії» (опитані, в яких переважає мотив уникнення невдачі) (див. 2.5).

Статеві особливості показників домінуючих мотиваційних тенденцій досліджуваних подано у табл. 2.8. Так, у досліджуваних *підліткового віку* мотив прагнення до успіху найбільш притаманний особам чоловічої статі (75% хлопців, порівняно з 45% дівчат), а мотив уникнення невдачі є більш вираженим серед осіб жіночої статі (55% дівчат, порівняно з 25% хлопців). Домінування мотиву прагнення до успіху серед хлопців, на нашу думку, опосередковане соціальною ситуацією розвитку даного вікового періоду, однією з головних змістових складових якої виступає прагнення до самоствердження серед групи ровесників, здобуття чого стає можливим за умови самозміни, самовдосконалення й досягнення підлітком певних особистих здобутків, що розцінюються як значущі серед референтної для нього групи (адже чим більше зазначені здобутки будуть відповідати цінностям даної групи, тим більшою для підлітка стає вірогідність бути прийнятими до неї). Отже, пошук шляхів такого самоствердження й викликає у хлопців-підлітків прагнення активних дій, прояв лідерських якостей, поряд з виникненням нестандартних, навіть ризикованих і авантюрних рішень, спрямованих саме на досягнення успіху. Домінування мотиву уникнення невдачі серед дівчат пояснюємо впливом особливостей їх емоційної сфери: наявністю низки сумнівів, невпевненості в собі, вразливості й сором'язливості, а також значно меншим, порівняно з хлопцями, рівнем амбітності та прагнення до лідерства. Звичайно ж, необхідність самоствердження серед групи ровесників, що характеризує підлітковий вік загалом, притаманне також і дівчатам, але стратегія його досягнення переважною більшістю з них обирається пасивна (страх поразки, яка може призвести до засудження й осоромлення референтною групою, спонукає до обережності, виваженості у прийнятті рішень та до самовдосконалення відомими, перевіреними методами, які гарантуватимуть уникнення невдачі).

У досліджуваних *юнацького віку* показники вираженості мотиву прагнення до успіху домінують над показниками мотиву уникнення невдачі вже у представників обох статей (так, мотив прагнення до успіху притаманний 78% хлопцям, мотив уникнення невдачі – лише 22%; мотив прагнення до успіху представлений серед 60% дівчат, мотив уникнення невдачі – 40%). Однак, як

бачимо, вираженість мотиву прагнення до успіху все ще залишається дещо більшою серед осіб чоловічої статі (у 78% хлопців, порівняно з 60% дівчат). Тобто зумовлене соціальною ситуацією розвитку прагнення до самовдосконалення як одного з шляхів успішного розв'язання актуальних для власного вікового періоду проблем та завдань (необхідність самоствердження в суспільстві, самовизначення щодо подальшого життєвого шляху тощо) має високий ступінь вираженості у представників обох статей і кероване переважно мотивом прагнення до успіху як активною стратегією його досягнення. Дещо нижчий показник зазначеного мотиву серед дівчат юнацького віку пояснюємо особливостями їх емоційної сфери та окремих компонентів самосвідомості (зокрема, більшою емоційною вразливістю, помисливістю, нижчим рівнем самооцінки, меншою амбітністю).

У досліджуваних *дорослого віку* спостерігається тенденція до значного зменшення різниці показників обох різновидів мотивів серед чоловічої та жіночої статі (у межах 11-12%), що може свідчити про відносно рівну долю представленості та значущості як мотиву прагнення до успіху, так і мотиву уникнення невдачі серед представників обох статей загалом. Якщо ж співставити показники кожного з різновидів мотивів окремо, то можна зазначити, що мотив уникнення невдачі в даному віці дещо переважає у жінок (у 58%, порівняно з 42% чоловіків), тоді як мотив прагнення до успіху, відповідно, є більш вираженим у чоловіків (у 53%, порівняно із 47% жінок). Але ж маємо констатувати, що, порівняно з показниками підліткового та юнацького віку, де спостерігалось значне домінування одного з мотивів над іншим (зазвичай мотиву прагнення до успіху) та тенденція до поступового збільшення такого домінування з віком серед осіб чоловічої та жіночої статі, то вже в осіб дорослого віку такий відрив у показниках стає менш значним і спостерігається тенденція до зміни домінуючого різновиду мотиву на протилежний – уникнення невдачі – і у чоловіків, і у жінок, тобто очевидно стає поява схильності до обрання ними пасивної стратегії самовдосконалення, обумовленої звуженням діапазону сфер їхньої активності й прагненням до відносної життєвої розміреності та стабільності.

Результати контент-аналізу відповідей на запитання авторської анкети

«Місце самовдосконалення у моєму житті» додатково підтвердили висновки попередніх двох методик, зокрема, щодо *мети та змісту домінуючої потреби й мотиваційної спрямованості самовдосконалення* у кожної з вікових категорій досліджуваних. Так, на основі аналізу їхніх відповідей на запитання №2, 5, 9, 13 показники мотиваційної спрямованості самовдосконалення виглядають наступним чином (див. табл. 2.9 та рис. 2.8):

Таблиця 2.9

Показники мотиваційної спрямованості досліджуваних (n=285, у %)

Спрямованість мотиву	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
Внутрішній (внутрішньо-особистісний) 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

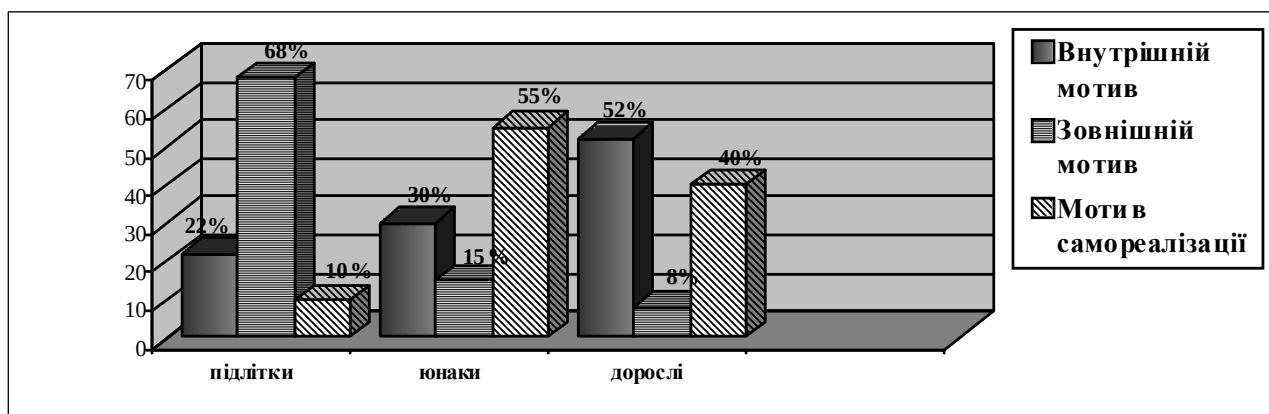


Рис. 2.8 Вікові відмінності показників мотиваційної спрямованості (n=285, у %)

Отже, за даними таблиці й діаграми можемо констатувати, що домінуючим мотивом самовдосконалення переважної більшості осіб *юнацького віку* є мотив самореалізації (55% загальної кількості досліджуваних). На основі аналізу й узагальнення змісту відповідей юнаків на окремі запитання анкети (№ 2, 5, 9 та 13) нами було встановлено, що провідними сферами, з якими вони пов'язують найближчу перспективу самореалізації, виступають навчальна, суспільна та професійна, а отже, зміст їхнього самовдосконалення і його спрямованість

безпосередньо пов'язуються з цими сферами, де самовдосконалення виступає одним із методів такої самореалізації.

У додаткових, порівняльних вікових групах досліджуваних зміст мотиваційної спрямованості самовдосконалення має дещо інші тенденції.

Так, у досліджуваних *підліткового віку*, згідно одержаних даних, провідним виступає зовнішній мотив самовдосконалення (68% осіб), домінування якого ми пояснюємо специфікою соціальної ситуації розвитку, провідної діяльності та основних новоутворень даного вікового періоду (зокрема, виникненням почуття дорослості й прагненням довести свою «дорослість» оточенню, бажанням самостійності й незалежності, потребою у самоствердженні серед референтної групи однолітків, збільшення уваги до власної зовнішності тощо), основний зміст яких по своїй суті є «зовнішнім», тобто спрямованим на оточення, тому й вибір зовнішнього мотиву опосередковується саме цим змістом, що спонукає підлітків до самовдосконалення не стільки для задоволення внутрішньоособистісних потреб, скільки «зовнішніх», тобто з метою справити враження на інших людей (однолітків), здобути їх прийняття й самоствердитися серед них.

У досліджуваних *дорослого віку* домінантним є внутрішній мотив самовдосконалення (виражений у 52% осіб). Отже, провідною сферою самовдосконалення переважної більшості дорослих виступає особистісна, тобто їхнє самовдосконалення спрямовується, передусім, на покращення значущих для них особистісних параметрів – певних рис характеру, складових Я-концепції, рівня самооцінки, на корекцію проявів власної поведінки, підвищення комунікативної й психологічної культури, на більш глибоке самопізнання, та розкриття власних здібностей, внутрішніх потенціалів тощо. Поряд з цим, мотив самореалізації, домінантний в юнацькому віці, також продовжує зберігати свою важливість і для дорослих, але вже стає очевидною тенденція до зниження його значущості (виражений лише у 40% осіб), порівняно з рівнем вираження особистісного мотиву. Контент-аналіз відповідей дорослих, а також дані опитувань і бесід з ними засвідчили, що мотив самореалізації притаманний в основному особам суспільних професій, громадським діячам і так званим

«кар'єристам», котрі не бажають зупинятися на досягнутому й прагнуть подальшого професійного самовдосконалення; у решти опитаних даного віку така самореалізація набуває вже не суспільного, а внутрішньоособистісного значення (самовдосконалення «для самих себе» та для близького оточення).

Мотиви самовдосконалення по-різному виражені у представників *чоловічої і жіночої статі* (див. табл. 2.9). Так, у *підлітків* представленість домінуючого в ній зовнішнього мотиву самовдосконалення є дещо більшою серед дівчат (68%), ніж серед хлопців (66%), що пояснюємо більшою потребою дівчат у прийнятті референтною групою. У *юнаків* домінуючий мотив самореалізації має більшу вираженість серед хлопців (68%), ніж серед дівчат (46%). Тобто сформульована віковими завданнями проблема особистісного самовизначення й пов'язаної з нею перспективи навчальної, суспільної і професійної самореалізації гостріше постає перед хлопцями й набуває для них важливішого значення, ніж для дівчат. Більшу вираженість мотиву самореалізації серед хлопців ми пояснюємо також їх вищою, порівняно з дівчатами, потребою у здобутті кар'єрних і суспільних досягнень (що кореспондується з даними досліджень Т.В. Говорун та О.М. Кікінежді [45]) У *дорослих* домінування внутрішнього мотиву самовдосконалення є більшим серед жінок (59%), ніж серед чоловіків (43%), що пояснюємо більшою схильністю жінок до самоаналізу, до приділення значної уваги власному внутрішньому світу, особистісній сфері та прагненню до вдосконалення її складових задля ефективного виконання численних життєвих завдань та соціальних ролей.

Таким чином, потребово-мотиваційний компонент самовдосконалення досягає найвищого рівня сформованості у юнацькому віці. Виступаючи спонукальним механізмом самовдосконалення, цей компонент сприяє визначенню його основної мети, якою в цьому віці є самореалізація у навчальній, суспільній і професійній сферах, виникненню стійкої потреби у його здійсненні, та спонукає до пошуку шляхів і засобів самотворення.

Специфіка діяльнісного компоненту самовдосконалення. Цей компонент вивчався за допомогою авторської анкети-опитувальника «Місце

самовдосконалення у моєму житті» (запитання №3, 7, 10, 11, 12).

Так, на основі аналізу відповідей на запитання «Чи займаєтеся Ви самовдосконаленням?» нами було встановлено наявність у досліджуваних реальної діяльності із самовдосконалення та міру (рівень) її здійснення. Одержані результати представляємо у вигляді табл. 2.10 та рис. 2.9.

Таблиця 2.10

**Рівень здійснення досліджуваними діяльності із самовдосконалення
(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	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

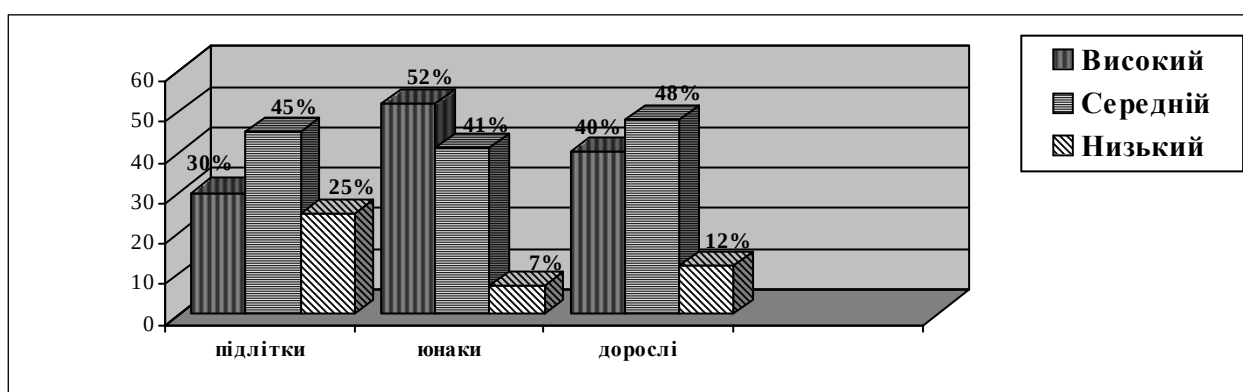


Рис. 2.9 Вікові відмінності вираженості рівня здійснення досліджуваними діяльності із самовдосконалення (n=285, у %)

З огляду на дані таблиці та діаграми, можемо констатувати наступну вікову динаміку вираженості рівня здійснення досліджуваними діяльності із самовдосконалення: переважання середнього показника у групі підлітків (45%) змінюється домінуванням високого показника у групі юнаків (52%) та переходить знову до переважання середнього показника серед дорослих (48%). Результати контент-аналізу відповідей досліджуваних та дані бесід засвідчили, що домінування певного із зазначених рівнів у кожному з вікових періодів опосередковане, головним чином, ступенем вираженості потреби у самовдосконаленні, досягненням певного рівня розвитку психологічних та

особистісних параметрів, наявністю достатніх можливостей та кількості вільного часу для його реалізації.

Так, у *підлітковому віці* більшість складових особистісної сфери знаходяться у процесі становлення, тому потреба у самовдосконаленні ще не набула для хлопців і дівчат першочергового значення; до того ж діапазон відповідних здібностей для оптимізації власних індивідуальних параметрів в них є досить вузьким, а вміння самостійної організації й вольової регуляції самотворчої роботи належним чином не сформувалися, тому практична реалізація самовдосконалення у цьому віці досягає лише середнього рівня.

Пік найвищого рівня реалізації особистістю самовдосконалення припадає на *юнацький вік*, що вкотре підтверджує факт наявності на даному етапі її розвитку гострої потреби у покращенні власних індивідуально-психологічних параметрів, продиктованої низкою життєвих завдань, і обрання самовдосконалення одним із методів такого покращення. До того ж значне підвищення рівня розвитку фізичних, психологічних та духовних сил юнаків і дівчат, становлення компонентів їх самосвідомості, стійке зростання мотивації досягнення, збільшення різнопланових інтересів і захоплень, саморозкриття власних внутрішніх потенціалів створюють сприятливе підґрунтя та низку ресурсів для ефективного самовдосконалення, а наявність достатньої кількості відносно вільного часу (головним чином, через необтяженість сімейними та професійними справами) дає можливість приділяти більшу увагу систематичному здійсненню даного процесу.

У *дорослому віці* досягнення певного рівня самореалізації, звуження діапазону актуальних сфер життєдіяльності (зазвичай до сімейної та професійної), а також наявність втоми та дефіциту вільного часу, зумовлених завантаженістю значною кількістю справ, обумовлюють здійснення переважною більшістю опитаних самовдосконалення на «середньому рівні», тобто його реалізація починає все частіше набувати епізодичного характеру.

Зафіксовані й певні відмінності між представниками *чоловічої і жіночої статі* щодо здійснення самовдосконалення (див. табл. 2.10). Так, у *підлітків* найбільш виражений середній рівень здійснення діяльності із самовдосконалення є

домінуючим серед представників обох статей (у 46% хлопців та у 45% дівчат). Подібна ситуація простежується й стосовно вираженості низького рівня: він дещо більшою мірою виражений серед хлопців (25%), ніж серед дівчат (23%). А от високий рівень є найбільш представленим серед дівчат (32%), ніж серед хлопців (29%). Схожі тенденції характерні й для інших вікових груп. Так, у групі *юнаків* високий рівень здійснення діяльності із самовдосконалення домінує серед представників обох статей, але більш виражений у дівчат (54%), ніж у хлопців (51%), а середній та низький рівні, навпаки, більш виражені у хлопців (середній – у 41%, низький – у 8%), ніж у дівчат (середній – у 40%, низький – у 6%). Продовження подібної тенденції спостерігається й у *дорослих*: домінуючий середній рівень здійснення діяльності із самовдосконалення більш характерний для чоловіків (49%), ніж для жінок (47%), низький рівень також більш притаманний чоловікам (14%), ніж жінкам (10%), а високий рівень, навпаки, більш виражений серед жінок (43%), ніж серед чоловіків (37%).

Оскільки відмінності між вибірками жінок і чоловіків не досягають рівня значущості, можемо стверджувати, що здійснення реальної практичної діяльності із самовдосконалення в усіх досліджуваних вікових періодах характерне для представників обох статей, але дещо більшою мірою – для представниць жіночої статі (на рівні тенденції). Цей факт пояснюємо наданням дівчатами та жінками більшої, порівняно із хлопцями та чоловіками, значущості самовдосконаленню, визнанням гострішої необхідності в ньому, більш частим обранням його способом покращення певних параметрів своєї особистості задля успішного виконання соціальних ролей та самореалізації в актуальних для них сферах діяльності.

Також було з'ясовано додаткові аспекти діяльнісного компоненту самовдосконалення особистості. Зокрема, в результаті аналізу та співставлення відповідей досліджуваних кожної з трьох вікових груп на запитання «Які чинники, на Вашу думку, можуть стати на заваді людині, котра вирішила зайнятися самовдосконаленням?» нами було з'ясовано *основні фактори, що перешкоджають здійсненню самовдосконалення*. Ми виокремили 3 групи цих факторів: 1) об'єктивні, або зовнішні (перешкоди з боку оточення), 2) суб'єктивні, або внутрішні

(головними перешкодами виступають певні внутрішньоособистісні причини), і 3) комбіновані (поєднання впливу об'єктивних і суб'єктивних чинників).

Отже, нами було встановлено, що:

- переважна більшість *підлітків* (58%) основні перешкоди на шляху до здійснення діяльності із самовдосконалення вбачає в об'єктивних (зовнішніх) факторах, зокрема, у впливах соціального оточення та у відсутності належної підтримки з боку близьких осіб. Дані результати пояснюємо схильністю підлітків орієнтуватися на думку інших людей та підпадати під їхній вплив;

- переважна частина *юнаків* (62%) основними факторами негативного впливу на процес здійснення діяльності із самовдосконалення вважає суб'єктивні (внутрішні) фактори, зокрема наявність лінощів або значної перевтоми, невпевненості у собі, нерішучості, низької самооцінки. Даний феномен пояснюємо орієнтуванням юнаків на свій внутрішній світ, на власну думку та на індивідуально-психологічні особливості власної особистості;

- більшість *дорослих* стверджують про комбінований вплив як внутрішніх (суб'єктивних), так і зовнішніх (об'єктивних) факторів на процес здійснення діяльності із самовдосконалення. Основні чинники такого впливу з першої групи факторів для них становлять відсутність бажання або інтересу, лінощі, значна перевтома, а головними чинниками з другої групи виступає брак часу через сильну зайнятість певними справами.

У результаті аналізу відповідей досліджуваних кожної з вікових груп на запитання анкети-опитувальника «Завдяки чому, на Ваш особистий погляд, найголовнішим чином є можливим досягнення досконалості та належного рівня особистісного розвитку?», «За допомогою яких засобів Ви зазвичай займаєтеся/займалися самовдосконаленням», «Хто міг би допомогти або, можливо, допомагає Вам у здійсненні власного розвитку та вдосконалення» ми визначили *основні джерела та ресурси, які зазвичай використовуються для самовдосконалення, та ступінь самостійності його здійснення.*

Отже, ми з'ясували, що:

- основними засобами самовдосконалення переважної більшості *підлітків* є

навчання у загальноосвітньому та позашкільному навчальному закладі, інформація із ЗМІ (зазвичай з мережі Internet) та спілкування зі старшими за віком людьми, а головними «помічниками» у здійсненні їхнього самовдосконалення виступають авторитетні для них особи (батьки, викладачі, друзі) й певні видатні особистості (актори, співаки тощо). Тобто самовдосконалення підлітків ще не є повною мірою усвідомленим, самостійним процесом та результатом виключно їх власного вибору; його здійснення має зазвичай або залежний, підпорядкований (батькам, вчителям), або наслідувальний (кумирам, авторитетним особам) характер та має зовнішню орієнтацію (з метою завоювання прихильності референтної групи);

- більшість *юнаків* основними засобами самовдосконалення обирають передусім ті, що сприяють їхньому особистісному й професійному самовизначенню: читання пізнавальної літератури, відповідну інформацію з мережі Internet, телебачення, радіо й преси, старшокласники відвідують репетиторів та підготовчі курси для вступу до ВНЗ, а першокурсники заглиблюються в активну навчальну діяльність. Також серед популярних засобів самовдосконалення юнаків та дівчат є заняття творчістю або певними хобі, які, на їхню думку, допомагають розкриттю внутрішніх потенціалів, сприяють особистісному розвитку й самовираженню. Переважна більшість юнаків заперечує сторонню допомогу у здійсненні самовдосконалення, вважаючи його виключно особистим вибором, справою самостійною, усю відповідальність за яку необхідно брати на себе, а досягнення досконалості й належного рівня особистісного розвитку можливе, на їхню думку, завдяки наполегливій систематичній роботі над собою;

- обрання засобів самовдосконалення *дорослими* відбувається відповідно до актуальної сфери їхнього життя, в якій вони прагнуть досягти значних результатів. Так, вдосконалення в професійній сфері відбувається у них шляхом самоосвіти (читання спеціалізованої літератури та сайтів у мережі Internet, проходження курсів підвищення кваліфікації, здобуття освіти у ВНЗ на заочній формі навчання); задля якомога кращого виконання сімейних ролей окрім самостійного вивчення пізнавальної літератури більшість дорослих звертається за порадами до більш компетентних у цьому питанні осіб (батьків, старших родичів, спеціалістів); для

особистісного й духовного вдосконалення вони займаються творчістю та хобі. Для більшості дорослих самовдосконалення є самостійним, усвідомленим вибором.

Отже, в результаті вивчення діяльнісного компоненту самовдосконалення у трьох вікових групах можемо стверджувати, що найвищого рівня становлення він досягає саме у досліджуваному юнацькому віці, чому сприяють особливості соціальної ситуації розвитку особистості, достатній рівень сформованості її індивідуально-психологічних параметрів і сфери самосвідомості, наявність значної потреби, мотивації та можливостей його усвідомленого, цілеспрямованого, систематичного здійснення.

Підводячи загальні підсумки емпіричного дослідження усіх п'яти структурних компонентів самовдосконалення особистості – когнітивного, емоційно-оцінкового, вольового, потребово-мотиваційного та діяльнісного, – можемо стверджувати, що насприятливішим періодом для їх становлення виступає саме юнацький вік, оскільки у переважної більшості його представників усі зазначені компоненти досягають найвищого рівня сформованості та прояву. Це підтверджує гіпотезу нашого дослідження.

Дослідження рівня самоактуалізації особистості. Вивчення самоактуалізації як показника успішності самовдосконалення здійснювалось за допомогою застосування «Тесту самоактуалізації (САМОАЛ)» (Е. Шостром, адаптація Ю.Є. Альошиної, Л.Я. Гозмана, М.В. Загіки, М.В. Кроза). Одержані результати див. у табл. 2.11 та на рис. 2.10.

Таблиця 2.11

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

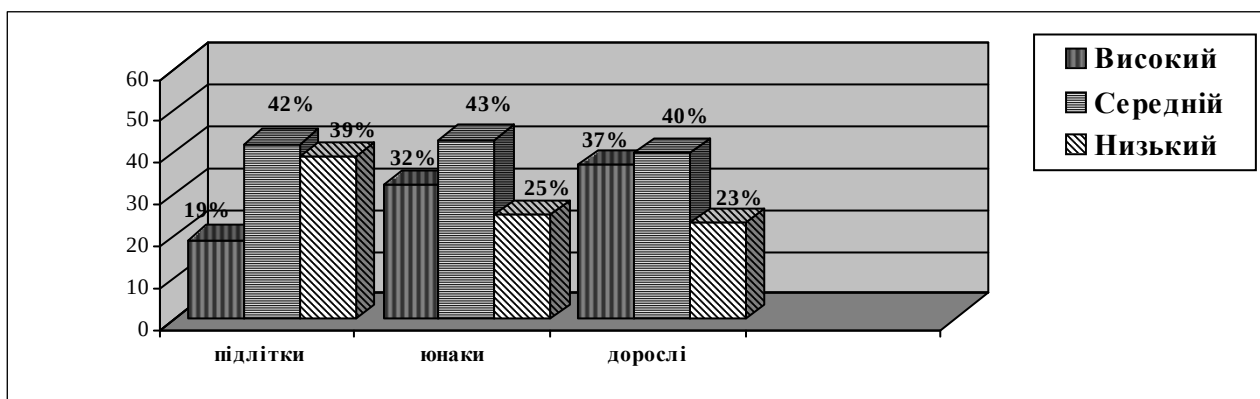


Рис. 2.10 Вікові відмінності вираженості рівня самоактуалізації особистості (n=285, у %)

Як видно з таблиці та діаграми, по мірі дорослішання особистості відбувається поступове підвищення рівня її самоактуалізації: якщо у групі підлітків високий показник її досягнення виявлено лише у 19% досліджуваних, то в групі юнаків та дорослих він зафіксований вже у 32% та 37% досліджуваних відповідно. Загалом же в усіх трьох вікових групах досліджуваних спостерігається домінування середнього рівня досягнення самоактуалізації (42%, 43% та 40% відповідно).

Зазначимо, що при вивченні емоційно-оцінкового компоненту самовдосконалення, де нами з'ясовувався зокрема рівень оцінки досліджуваними особистих життєвих досягнень, були одержані майже ідентичні результати (див. 2.3), які засвідчили, що лише невеликий відсоток осіб кожної з досліджуваних вікових груп оцінює власні успіхи й життєві досягнення на високому рівні та вважає себе всебічно розвиненою, досконалою особистістю. Такий феномен ми пояснюємо концептуальним положенням переважної більшості дослідників проблеми особистісного самотворення (зокрема, Н.В. Білоусової М.Й. Боришевського, О.М. Єрахторіної, С.Б. Кузікової, Г.Г. Цвіткової, О.Г. Холодкової та ін.) про нескінченність тривалості процесу розвитку, саморозвитку і самовдосконалення особистості протягом усього її життя.

Так, досить низькі показники самоактуалізації у групі *підлітків*, на наш погляд, є цілком природними й прогнозованими, оскільки обумовлюються, головним чином, відсутністю в них значного життєвого досвіду та досвіду

самотворчої діяльності. До того ж, як показали попередні дослідження, переважна більшість компонентів самовдосконалення підлітків (зокрема, когнітивний, вольовий, потребово-мотиваційний та діяльнісний) мають недостатній рівень сформованості. Отже, їм ще бракує значної кількості знань, внутрішніх сил, ресурсів та можливостей для здійснення усвідомленої, цілеспрямованої, систематичної роботи із самовдосконалення, що негативно позначається на досягненні ними високого рівня самоактуалізації.

У групі *юнаків* досягнення відносно невеликою кількістю досліджуваних високих показників самоактуалізації є найменш прогнозованим: адже, за результатами емпіричного дослідження, у більшості з них зафіксовано високий рівень сформованості усіх структурних компонентів самовдосконалення, що, по суті, має сприяти досягненню ними високого рівня самоактуалізації. На нашу думку, ймовірна причина криється в ефективності такої реалізації, а також у негативному, перешкоджаючому впливі певних об'єктивних і суб'єктивних чинників. Результати проведених з юнаками опитувань і бесід, а також контент-аналіз їхніх відповідей на запитання анкети та методик дійсно засвідчили факт існування таких чинників. Узагальнюючи усі ці результати, ми дійшли висновку, що серед об'єктивних чинників, які негативно позначаються на здійсненні юнацтвом ефективного самовдосконалення й ускладнює досягнення високих показників самоактуалізації, виступають несприятливі впливи навколишнього соціального середовища та відсутність належних умов для здійснення самотворчої роботи; суб'єктивними факторами є ряд індивідуально-психологічних і особистісних чинників (особливості самооцінки, Я-образу, рівня домагань та характеру). Ми припускаємо, що неврахування юнаками та дівчатами впливу цих чинників під час самовдосконалення й невироблення індивідуальної стратегії його здійснення є однією з головних причин недосягнення бажаного рівня самоактуалізації.

Відсутність індивідуальної стратегії самовдосконалення на основі неврахування впливу індивідуально-психологічних та особистісних чинників в юнацькому віці, на наш погляд, продовжує негативну тенденцію впливу на

самоактуалізацію особистості й у *дорослому віці*, стаючи однією з головних причин недостатньо високих результатів самовдосконалення.

Щодо *статевих особливостей* вираженості самоактуалізації, то, з огляду на дані таблиці 2.11, можемо констатувати, що більш високі показники її досягнення характерні для представників чоловічої статі усіх трьох досліджуваних вікових груп. Цей феномен пояснюється (згідно контент-аналізу відповідей досліджуваних та проведених з ними бесід) тенденцією до меншого, порівняно з дівчатами й жінками, впливу на процес самовдосконалення хлопців та чоловіків об'єктивних (з боку соціального оточення) і суб'єктивних чинників (індивідуально-психологічних та особистісних особливостей), що сприяє успішнішому його здійсненню та більшій імовірності досягнення ними бажаного рівня самоактуалізації.

Таким чином, проблема дослідження впливу індивідуально-психологічних та особистісних чинників на процес самовдосконалення особистості в юнацькому віці виявилась надзвичайно важливою.

2.4 Емпіричне дослідження індивідуально-психологічних та особистісних чинників самовдосконалення в юнацькому віці

Другим етапом емпіричного дослідження стало вивчення індивідуально-психологічних та особистісних параметрів, які, за нашим припущенням, виступають основними чинниками самовдосконалення юних осіб, здійснюючи суттєвий вплив на його перебіг, успішність, результат та обумовлюють вибір індивідуальних стратегій реалізації. Проаналізуємо результати дослідження окремо по кожному з цих чинників.

Вивчення впливу самооцінки та Я-образу. Спочатку нами було досліджено загальні особливості самооцінки та Я-образу юнаків і дівчат за допомогою методики «Дослідження самооцінки особистості» (С.А. Будассі), зокрема визначено ступінь зв'язку між їхнім «Я-ідеальним» і «Я-реальним» (1-й варіант методики) та встановлено рівні їх самооцінки (2-й варіант методики); потім одержані дані співставлялися з результатами вивчення структурних компонентів їхнього самовдосконалення та самоактуалізації з метою з'ясування передбачуваної

залежності між рівнем самооцінки, ступенем сформованості кожного з цих компонентів та рівнем самоактуалізації. Одержані результати подано у табл. 2.12.

Таблиця 2.12

Співвідношення рівня самооцінки, ступеня сформованості структурних компонентів самовдосконалення та рівня самоактуалізації особистості досліджуваних (n=180, у %)

Самооцінка	Рівень сформованості структурних компонентів самовдосконалення						Рівень самоактуалізації
	Рівень	Структурний компонент					
		Когнітивний	Емоційно-оцінковий	Вольовий	Потребово-мотиваційний	Діяльнісний	
1. Неадекватна завищена (15% досліджуваних)	Вис.	85	55	38	25	30	30
	Сер.	15	42	52	40	50	45
	Низ.	–	3	10	35	20	25
2. Адекватна з тенденцією до завищення (20% досліджуваних)	Вис.	75	40	62	60	63	62
	Сер.	25	56	38	40	37	38
	Низ.	–	4	–	–	–	–
3. Адекватна (18% досліджуваних)	Вис.	70	31	55	62	52	55
	Сер.	30	60	45	38	48	43
	Низ.	–	9	–	–	–	2
4. Адекватна з тенденцією до заниження (35% досліджуваних)	Вис.	52	10	20	70	35	–
	Сер.	43	50	43	27	45	45
	Низ.	5	40	37	3	20	55
5. Неадекватна занижена (12% досліджуваних)	Вис.	30	8	15	73	7	–
	Сер.	55	34	40	24	53	25
	Низ.	15	58	45	3	40	75

Отже, дані таблиці демонструють наступні тенденції:

1. У більшості досліджуваних з *неадекватно завищеною самооцінкою* лише два з п'яти структурних компонентів самовдосконалення мають високий рівень сформованості: когнітивний (у 85%) та емоційно-оцінковий (у 55%), інші ж три компоненти сформовані на середньому рівні: потребово-мотиваційний (у 40%), вольовий (у 52%) і діяльнісний (у 50%).

Тобто, на нашу думку, надзвичайна самовпевненість юнаків і дівчат з даним різновидом самооцінки сформувала в них переконаність у власній досконалості й

реалізованості у багатьох життєвих сферах, і тому потреба у подальшому самовдосконаленні для переважної більшості з них втрачає свою пріоритетність, знижується мотивація (провідним мотивом стає мотив уникнення невдачі), значно зменшується кількість докладання вольових зусиль до здійснення самотворчої діяльності, знижується її вольова регуляція, з'являється низка перешкоджаючих суб'єктивних чинників (лінощі, відсутність бажання, втрата інтересу тощо), а процес реалізації самовдосконалення набуває епізодичного характеру.

Як показали результати статистичної обробки емпіричних даних методики, коефіцієнт рангової кореляції (r) в усіх досліджуваних з неадекватно завищеною самооцінкою знаходиться в інтервалі від +0,9 до +1 (при $p = 0,05$), що засвідчує наявність значущого позитивного зв'язку між їхнім «Я-ідеальним» і «Я-реальним», тобто через існування занадто сильної впевненості в собі вони ніби зупиняються на досягнутому рівні власного розвитку, задовольняються ним, не прагнучи навіть здійснення спроб щодо його подальшого покращення, пошуку нових перспектив та розкриття власних внутрішніх потенціалів, ресурсів і здібностей до цього.

Однак, попри зазначене вище, результати емпіричного дослідження самоактуалізації як кінцевої бажаної мети й показника ефективності самовдосконалення показали, що високого її рівня досягнуто лише 30% юнаків і дівчат з неадекватно завищеною самооцінкою, натомість у більшості з них (45%) показник її досягнення виражений на середньому рівні.

2. У переважної більшості досліджуваних з *адекватною із тенденцією до завищення самооцінкою* практично усі структурні компоненти самовдосконалення сформовані на високому рівні: когнітивний (у 75%), вольовий (у 62%), потребово-мотиваційний (у 60%) та діяльнісний (у 63%), що свідчить про наявність у них достатньої кількості внутрішніх потенціалів для ефективного самовдосконалення. Винятком є лише емоційно-оцінковий компонент, який у значної кількості цих юнаків і дівчат (у 56%) виражений на середньому рівні, що говорить про визнання ними поряд з наявними особистими здобутками також і факту недостатньої реалізованості у низці життєвих сфер та про усвідомлення необхідності самозміни з метою самореалізації в них шляхом подальшого самовдосконалення. Домінуючим

мотивом самовдосконалення юнаків та дівчат із зазначеною самооцінкою є мотив прагнення до успіху, тобто активний спосіб самотворчої діяльності.

Коефіцієнт рангової кореляції (r) практично в усіх досліджуваних з адекватною із тенденцією до завищення самооцінкою перебуває в інтервалі від +0,39 до +0,89 (при $p = 0,05$), що дозволяє констатувати існування істотного позитивного зв'язку між їхнім Я-ідеальним і Я-реальним, тобто узгодженість їхніх уявлень про бажані якості власної особистості із вже наявними та Я-образом.

Більшістю осіб (62%) з такою самооцінкою досягнуто високого рівня самоактуалізації; низького рівня не зафіксовано у жодного з досліджуваних.

3. У досліджуваних з *адекватною самооцінкою* чотири з п'яти структурних компонентів їхнього самовдосконалення мають високий рівень сформованості: когнітивний (у 70%), вольовий (у 55%), потребово-мотиваційний (у 62%) та діяльнісний (у 52%). Тобто переважна більшість юнаків і дівчат з даним рівнем самооцінки володіє значною обізнаністю щодо питань самовдосконалення й шляхів його здійснення, має високий рівень розвитку вольових якостей, здатність докласти достатню кількість вольових зусиль та протистояти зовнішнім і внутрішнім перешкодам у процесі його реалізації; в них значно виражена потреба й мотивація до самовдосконалення, а також ними здійснюється систематична самотворча діяльність. Лише один зі структурних компонентів самовдосконалення – емоційно-оцінковий – у значній кількості опитаних (60%) має середній рівень сформованості, що свідчить про їх недостатню задоволеність своїми досягненнями й про відповідне прагнення до їх вдосконалення.

Переважним мотивом самовдосконалення цих юнаків і дівчат є мотив прагнення до успіху (активний спосіб його здійснення).

Коефіцієнт рангової кореляції (r) в усіх досліджуваних з адекватною самооцінкою перебуває в інтервалі від +0,39 до +0,89 (при $p = 0,05$), що засвідчує існування позитивного зв'язку між їхнім Я-ідеальним і Я-реальним, тобто відповідність бажаного Я-образу та наявного реально.

Більшістю юнаків і дівчат з адекватною самооцінкою (55%) досягнуто високого рівня самоактуалізації, а низький її рівень встановлено лише у 2%.

4. У більшості досліджуваних з *адекватною із тенденцією до зниження самооцінкою* три з п'яти структурних компонентів самовдосконалення сформовані на середньому рівні: емоційно-оцінковий (у 50%), вольовий (у 43%) та діяльнісний (у 45%), тобто ці юнаки і дівчата недостатньо впевнені в наявності здібностей до самовдосконалення, не докладають належних вольових зусиль до його реалізації, піддаються впливу внутрішніх і зовнішніх перешкод та здійснюють епізодичну самотворчу діяльність. Лише два структурних компоненти самовдосконалення в них сформовані на високому рівні – потребово-мотиваційний (у 70%) та когнітивний (у 52%), що свідчить про наявність у більшості з них значної потреби й мотивації до самовдосконалення та обізнаності щодо способів його реалізації. Однак, спричинена заниженою самооцінкою невпевненість у собі цих юнаків і дівчат у поєднанні з її негативним впливом на інші компоненти самовдосконалення перешкоджають його здійсненню.

Домінуючим мотивом самовдосконалення даного контингенту досліджуваних є мотив уникнення невдачі (пасивний спосіб його реалізації).

Коефіцієнт рангової кореляції (r) в усіх досліджуваних з *адекватною із тенденцією до зниження самооцінкою* перебуває в інтервалі від $-0,38$ до -1 (при $p = 0,05$), що вказує на існування значущого негативного зв'язку між їхнім Я-ідеальним і Я-реальним, тобто на розбіжність їх уявлень про бажані й реальні характеристики власної особистості, при цьому сформований Я-реальним негативний Я-образ породжує недостатню впевненість цих юнаків і дівчат в успішності самовдосконалення та стає на заваді його здійсненню.

Жодним із досліджуваних з даним різновидом самооцінки не досягнуто високого рівня самоактуалізації, у більшості (55%) вона має низький рівень.

5. Переважна більшість досліджуваних з *неадекватно заниженою самооцінкою* має низький та середній рівень сформованості чотирьох з п'яти структурних компонентів самовдосконалення: когнітивного (середній рівень виражений у 55% юнаків, що свідчить про лише часткову їх обізнаність у питаннях самовдосконалення), емоційно-оцінкового (середній рівень мають 34% юнаків, низький – 58%, що говорить про низьку оцінку ними власних досягнень та про

заперечення наявності здібностей до самовдосконалення), вольового (середній рівень – у 40% юнаків, низький – у 45%, що вказує на недостатність докладання ними вольових зусиль для самовдосконалення, нездатність протистояти внутрішнім і зовнішнім перешкодам у процесі його реалізації) та діяльнісного (середній рівень мають 53% юнаків, низький – 40%, що говорить або про відсутність в них цілеспрямованого самовдосконалення, або про його епізодичний характер). Лише потребова-мотиваційний компонент у більшості юнаків виражений на високому рівні (у 73%), що свідчить про наявність в них значної потреби та високої мотивації до самовдосконалення; проте, стає очевидним, що негативний вплив їхньої неадекватно заниженої самооцінки на сформованість інших чотирьох компонентів виступає однією з головних причин неуспішності здійснення ними даного процесу.

Основним мотивом самовдосконалення цих осіб є мотив уникнення невдачі (пасивний спосіб його здійснення).

Жодним із досліджуваних з неадекватно заниженим рівнем самооцінки не досягнуто високого показника самоактуалізації, у переважної більшості (75%) вона має низький рівень.

Коефіцієнт рангової кореляції (r) в усіх досліджуваних з неадекватно заниженою самооцінкою знаходиться в інтервалі від $-0,38$ до -1 (при $p = 0,05$), що вказує на значущий негативний зв'язок між їхнім Я-ідеальним і Я-реальним, тобто на повну розбіжність між їх уявленнями про бажані якості власної особистості та уявленнями про наявні її характеристики. Даний внутрішньоособистісний конфлікт, з одного боку, породжує значне прагнення досліджуваних до самовдосконалення як способу досягнення бажаного рівня власного розвитку, тобто Я-ідеального, а з іншого боку, наявність стійкого негативного ставлення до себе, відчуття власної неповноцінності й безталанності, тобто сформованого негативного образу Я-реального, перешкоджає реалізації даного самотворчого процесу (через переконання в його неуспішності та нездатності до його здійснення).

Щодо самоактуалізації як показника успішності самовдосконалення, то жодним з досліджуваних із неадекватно заниженою самооцінкою не досягнуто її високого рівня, натомість у більшості з них (75%) зафіксовано низький її рівень.

Результати аналізу усіх одержаних відсоткових даних нами було додатково підтверджено статистичним шляхом. Зокрема, обробка даних за χ^2 -критерієм Пірсона засвідчила існування позитивного кореляційного зв'язку між рівнем самооцінки, ступенем сформованості окремих компонентів самовдосконалення та досягненням самоактуалізації досліджуваними на рівні $p \leq 0,05$ (див. Додаток Б.1).

Так, більшість юнаків і дівчат з адекватною та адекватною із тенденцією до завищення самооцінкою мають високий рівень сформованості емоційно-оцінкового, вольового і діяльнісного компонентів та високий ступінь досягнення самоактуалізації, а в юнаків і дівчат з неадекватно заниженою, з адекватною із тенденцією до заниження та з неадекватно завищеною самооцінкою усі зазначені компоненти й самоактуалізація виражені на низькому або середньому рівнях.

Таким чином, можемо з упевненістю констатувати, що рівень самооцінки та особливості Я-образу осіб юнацького віку здійснюють суттєвий вплив на процес їхнього самовдосконалення: неадекватно занижена й адекватна з тенденцією до заниження рівні самооцінки разом зі значною розбіжністю між їх Я-ідеальним і Я-реальним, а також неадекватно завищена самооцінка із занадто тісним позитивним зв'язком між їх Я-ідеальним та Я-реальним переважно негативним чином позначаються на становленні й функціонуванні більшості зі структурних компонентів самовдосконалення юнаків і дівчат, наслідком чого стає недосягнення ними бажаного рівня самоактуалізації; адекватна й адекватна з тенденцією до завищення рівні самооцінки з відповідністю між їх Я-ідеальним і Я-реальним – навпаки – виключно позитивним чином впливають на розвиток і прояв структурних компонентів самовдосконалення юнацтва та сприяють усім етапам його реалізації, результатом чого є досягнення більшістю юнаків високого рівня самоактуалізації як бажаної мети і показника успішності самовдосконалення.

Визначення впливу рівня домагань. На початковому етапі було досліджено рівень домагань юнаків і дівчат за допомогою методики «Моторна проба Шварцландера»; потім одержані дані було співставлено з показниками структурних компонентів їхнього самовдосконалення й самоактуалізації для з'ясування передбачуваної залежності між рівнем домагань, ступенем

сформованості кожного з цих компонентів та показником самоактуалізації.

Одержані результати подаємо у табл. 2.13.

Таблиця 2.13

Співвідношення рівня домагань, ступеня сформованості структурних компонентів самовдосконалення та рівня самоактуалізації особистості досліджуваних (n=180, у %)

Рівень домагань	Рівень сформованості структурних компонентів самовдосконалення						Рівень самоактуалізації
	Рівень	Структурний компонент					
		Когнітивний	Емоційно-оцінковий	Вольовий	Потребово-мотиваційний	Діяльнісний	
1. Нереалістично високий (13% досліджуваних)	Вис.	40	60	30	72	32	25
	Сер.	60	38	55	26	41	45
	Низ.	–	2	15	2	27	30
2. Високий (23% досліджуваних)	Вис.	80	53	67	70	68	65
	Сер.	20	45	33	30	32	35
	Низ.	–	2	–	–	–	–
3. Помірний (20% досліджуваних)	Вис.	72	37	56	63	56	53
	Сер.	28	57	44	37	42	45
	Низ.	–	6	–	–	2	2
4. Низький (33% досліджуваних)	Вис.	36	8	17	20	8	–
	Сер.	52	37	38	30	37	35
	Низ.	12	55	45	50	55	65
5. Нереалістично низький (11% досліджуваних)	Вис.	25	5	10	12	2	–
	Сер.	58	30	40	33	33	20
	Низ.	17	65	50	55	65	80

На основі даних таблиці можемо констатувати наступне:

1. У досліджуваних з *нереалістично високим рівнем домагань* лише два з п'яти структурних компонентів самовдосконалення мають високий рівень сформованості: емоційно-оцінковий (у 60%) та потребово-мотиваційний (у 72%), інші ж три компоненти сформовані на середньому рівні: когнітивний (у 60%), вольовий (у 55%) і діяльнісний (у 41%). Тобто, навіть за наявності значної потреби й мотивації до самовдосконалення та високої оцінки власних здібностей щодо його здійснення притаманні особам із зазначеним рівнем

домагань надто висока самовпевненість, нестриманість, екстрапунітивність та іпохондричність створюють дисонанс між їхніми амбіціями й реальними можливостями їх задоволення, дезорієнтують у питаннях самотворення, негативно позначаються на вольовій саморегуляції, зумовлюючи лінощі, небажання докладати вольові зусилля й долати перешкоди на шляху до мети, внаслідок чого їхнє самовдосконалення є дезорганізованим та епізодичним, а його провідним мотивом є мотив уникнення невдачі.

Що стосується самоактуалізації як показника успішності й ефективності самовдосконалення, то високого її рівня досягнуто лише 25% юнаків і дівчат з нереально високим рівнем домагань, у більшості ж опитаних (45%) показник її досягнення виражений на середньому рівні.

2. У переважної більшості досліджуваних з *високим рівнем домагань* усі п'ять структурних компонентів самовдосконалення сформовані на високому рівні: когнітивний (у 80%), емоційно-оцінковий (у 53%), вольовий (у 67%), потребово-мотиваційний (у 70%) та діяльнісний (у 68%). Отже, наявність у цих юнаків і дівчат впевненості у цінності власних дій, наполегливості, стійких життєвих планів та потреби у самоствердженні поряд з оптимальним запасом внутрішніх ресурсів створили їм сприятливе підґрунтя для ефективного самовдосконалення, провідним мотивом якого, згідно результатам дослідження, є мотив прагнення до успіху.

Більшість осіб (65%) з високим рівнем домагань досягли високого ступеня самоактуалізації; низький ступінь не виявлено у жодного з досліджуваних.

3. У більшості юнаків і дівчат з *помірним рівнем домагань* чотири з п'яти структурних компонентів самовдосконалення сформовані на високому рівні: когнітивний (у 72%), вольовий (у 56%), потребово-мотиваційний (у 63%) та діяльнісний (у 56%). Тобто більшість досліджуваних із зазначеним рівнем домагань обізнана у питаннях самовдосконалення, має необхідні для його здійснення вольові якості, виражену потребу й мотивацію (провідним є мотив прагнення до успіху) та здійснює систематичну самотворчу діяльність, співвідносячи свої зусилля з цінністю досягнутого. Лише емоційно-оцінковий

компонент самовдосконалення у більшості цих осіб (57%) сформований на середньому рівні, що засвідчує їх недостатню задоволеність власними життєвими здобутками й прагнення до їх оптимізації, але поряд з деякою невпевненістю у своїх самотворчих здібностях.

Більшість юнаків і дівчат із помірним рівнем домагань (53%) досягли високого рівня самоактуалізації, низький її рівень встановлено лише у 2%.

4. У досліджуваних з *низьким рівнем домагань* чотири з п'яти структурних компонентів самовдосконалення сформовані на низькому рівні: емоційно-оцінковий (у 55%), вольовий (у 45%), потребово-мотиваційний (у 50%) та діяльнісний (у 55%). Тобто цим юнакам і дівчатам притаманна низька оцінка власних життєвих успіхів, заперечення наявності здібностей до самовдосконалення, установка на невдачу при спробі його реалізації, несформованість вольових якостей, нездатність докладання вольових зусиль та протистояння перешкодам у процесі його здійснення, наявність незначної потреби й мотивації (провідним є мотив уникнення невдачі) та майже повна відсутність практичної самотворчої діяльності. Лише когнітивний компонент самовдосконалення у більшості цих осіб (52%) сформований на середньому рівні, що свідчить про наявність в них певних уявлень щодо способів здійснення даного самотворчого процесу, але вони є несистематизованими й поверховими.

Жодним із досліджуваних з *низьким рівнем домагань* не досягнуто високого рівня самоактуалізації, у більшості (65%) вона на низькому рівні.

5. У юнаків і дівчат з *нереалістично низьким рівнем домагань* практично усі структурні компоненти самовдосконалення сформовані на низькому рівні: емоційно-оцінковий (у 65%), вольовий (у 50%), потребово-мотиваційний (у 55%) та діяльнісний (у 65%); винятком є лише когнітивний компонент, який у більшості осіб сформований на середньому рівні. Отже, невміння планувати власні дії на найближчий час і співвідносити їх з перспективою, відсутність чіткої життєвої мети, прояви безпорадності, установка на невдачу вже на початкових етапах діяльності та невпевненість у собі, характерні для осіб із

зазначеним рівнем домагань, негативно впливають на розвиток структурних компонентів їх самовдосконалення.

У переважної більшості юнаків і дівчат з нереально низьким рівнем домагань (80%) зафіксовано низький ступінь самоактуалізації.

Проведена статистична обробка емпіричних даних за допомогою χ^2 -критерію Пірсона підтвердила існування тісного кореляційного зв'язку між рівнем домагань, розвитком компонентів самовдосконалення й рівнем самоактуалізації досліджуваних на рівні $p \leq 0,05$ (див. Додаток Б.2): високий і помірний рівні домагань позитивно корелюють з високим ступенем сформованості усіх компонентів самовдосконалення та високим рівнем самоактуалізації; низький та нереалістично низький рівні домагань – з низьким ступенем сформованості компонентів самовдосконалення й низьким рівнем самоактуалізації; нереалістично високий рівень домагань – з високим ступенем сформованості емоційно-оцінкового й потребово-мотиваційного та з середнім ступенем сформованості когнітивного, вольового й діяльнісного компонентів самовдосконалення, та із середнім рівнем самоактуалізації.

Отже, на основі аналізу емпіричних даних можемо стверджувати, що рівень домагань є одним з головних чинників самовдосконалення осіб юнацького віку, детермінуючи ступінь сформованості його структурних компонентів, організацію і перебіг усіх його етапів та визначає імовірність досягнення ними самоактуалізації.

З'ясування впливу особливостей характеру. Ця частина дослідження проходила в два етапи: на першому було визначено особливості характеру юнаків і дівчат за допомогою методики «Характерологічний опитувальник К. Леонгарда» (зокрема, було встановлено, що акцентуації характеру мають 45% досліджуваних, а виражені його особливості, змістовно подібні до основних типів акцентуацій, – решта 55% досліджуваних загальної вибірки); на другому етапі одержані дані співставлено з показниками структурних компонентів самовдосконалення й самоактуалізації цих осіб для з'ясування взаємозалежності між усіма зазначеними параметрами (див. табл. 2.14).

**Співвідношення особливостей або типу акцентуацій характеру, рівня сформованості компонентів самовдосконалення і рівня самоактуалізації
(n=180, у %)**

Особливості або тип акцентуацій характеру	Рівень сформованості структурних компонентів самовдосконалення						Рівень самоактуалізації
	Рівень	Структурний компонент					
		Когнітивний	Емоційно-оцінковий	Вольовий	Потребово-мотиваційний	Діяльнісний	
1. Демонстративний (12% досліджуваних)	Вис.	42	78	35	30	32	26
	Сер.	58	22	50	42	40	44
	Низ.	–	–	15	28	28	30
2. Педантичний (10% досліджуваних)	Вис.	76	65	68	70	77	75
	Сер.	24	33	32	30	23	25
	Низ.	–	2	–	–	–	–
3. Застрягаючий (ригідний) (10% досліджуваних)	Вис.	78	83	75	81	83	80
	Сер.	22	17	25	19	17	20
	Низ.	–	–	–	–	–	–
4. Неврівноважений (збудливий) (12% досліджуваних)	Вис.	30	8	7	25	6	–
	Сер.	53	42	41	40	30	25
	Низ.	17	50	52	35	64	75
5. Гіпертимний (12% досліджуваних)	Вис.	75	70	52	65	55	50
	Сер.	25	30	41	28	37	42
	Низ.	–	–	7	7	8	8
6. Дистимний (8% досліджуваних)	Вис.	40	30	11	20	10	5
	Сер.	55	50	54	50	52	55
	Низ.	5	15	35	30	38	40
7. Тривожно-боязкий (10% досліджуваних)	Вис.	20	3	8	60	–	–
	Сер.	50	27	40	30	15	15
	Низ.	30	70	52	10	85	85
8. Циклотимічний (8% досліджуваних)	Вис.	45	25	15	40	12	10
	Сер.	50	40	40	50	48	50
	Низ.	5	35	45	10	40	40
9. Афективно-екзальтований (9% досліджуваних)	Вис.	55	30	25	58	27	25
	Сер.	43	45	53	42	43	45
	Низ.	2	25	22	–	30	30
10. Емотивний (9% досліджуваних)	Вис.	57	33	42	60	45	40
	Сер.	37	55	52	40	48	53
	Низ.	6	12	6	–	7	7

Наведені дані таблиці свідчать про наступне:

1. У більшості юнаків і дівчат з особливостями або акцентуаціями характеру *демонстративного типу* лише емоційно-оцінковий компонент самовдосконалення має високий рівень сформованості (у 78%), усі ж інші компоненти сформовані на середньому рівні: когнітивний (у 58%), вольовий (у 50%), потребово-мотиваційний (у 42%) та діяльнісний (у 40%). Отже, притаманні цим особам самовпевненість й завищені домагання сформували в них переконаність у життєвій реалізованості; проте, завдяки реально властивій їм поверховості знань у більшості життєвих сфер, нездатності до тривалої вольової концентрації, схильності до уникання труднощів, невизнання власних помилок, ухилення від виконання обов'язків, недостатній принциповості й систематичності здійснення будь-якої (у тому числі й самотворчої) діяльності не відбулося належного становлення відповідних компонентів їхнього самовдосконалення. Як результат, більшістю досліджуваних із зазначеним типом акцентуацій (44%) досягнуто лише середнього рівня самоактуалізації.

2. В юнаків і дівчат з особливостями або акцентуаціями характеру *педантичного типу* усі компоненти самовдосконалення сформовані на високому рівні: когнітивний (у 76%), емоційно-оцінковий (у 65%), вольовий (у 68%), потребово-мотиваційний (у 70%) та діяльнісний (у 77%). Тобто властиві цим особам адекватна самооцінка, високий рівень домагань, цілеспрямованість, наполегливість, пунктуальність, планомірність і впорядкованість дій, серйозний, зважений і систематичний підхід до виконання будь-якої справи й, найголовніше, схильність доводити розпочате до кінця, за жодних обставин не відмовляючись від поставленої мети, а також значне прагнення до подальшого покращення досягнутого, посприяли належному становленню усіх структурних компонентів їх самовдосконалення, підтвердженням чого є досягнення більшістю з них (75%) високого рівня самоактуалізації.

3. У більшості досліджуваних з особливостями або акцентуаціями характеру *застрагаючого (ригідного) типу* усі компоненти самовдосконалення сформовані на високому рівні: когнітивний (у 78%), емоційно-оцінковий (у 83%), вольовий (у 75%), потребово-мотиваційний (у 81%) та діяльнісний (у 83%). Отже, високі показники самооцінки й рівня домагань, наявність значної самовпевненості,

амбітності, честолобства, цілеспрямованості, принциповості, послідовності й систематичності здійснення самотворчої діяльності, прагнення досягти високих результатів в актуальних життєвих сферах з перспективою їх подальшого покращення, притаманні цим особам, здійснили позитивний вплив на належне становлення усіх компонентів їхнього самовдосконалення. Як результат, більшість цих юнаків і дівчат володіє значною обізнаністю щодо питань самовдосконалення й шляхів його реалізації, має впевненість в наявності здібностей до нього, виражену потребу й мотивацію до розвитку власної особистості, здатність докласти достатню кількість вольових зусиль та протистояти перешкодам у процесі систематичного здійснення цілеспрямованої самотворчої діяльності, успішність якої підтверджується досягненням 80% з них високого ступеня самоактуалізації.

4. У більшості досліджуваних з особливостями або акцентуаціями характеру *неврівноваженого (збудливого) типу* переважає низький рівень сформованості трьох з п'яти структурних компонентів самовдосконалення: емоційно-оцінкового (у 50%), вольового (у 52%) та діяльнісного (у 64%); інші два компоненти сформовані на середньому рівні (когнітивний – у 53% та потребово-мотиваційний – у 40%). Такі показники пояснюємо нестійкістю самооцінки цих юнаків і дівчат, імпульсивністю їхніх дій, неналежним засвоєнням досвіду, максималізмом життєвих переконань, емоційною неуврівноваженістю. Навіть за наявності у цих осіб значної амбітності й прагнення до самовдосконалення, негативний вплив усіх зазначених проявів особливостей їхнього характеру вкрай несприятливо позначається на практичній реалізації й успішності даного самотворчого процесу, що підтверджується досягненням більшістю з них (75%) низького рівня самоактуалізації.

5. У більшості юнаків і дівчат з особливостями або акцентуаціями характеру *гіпертичного типу* домінує високий рівень сформованості усіх п'яти структурних компонентів самовдосконалення: когнітивного (у 75%), емоційно-оцінкового (у 70%), вольового (у 52%), потребово-мотиваційного (у 65%) та діяльнісного (у 55%). Отже, притаманні цим особам високі показники самооцінки й рівня домагань, наявність енергійності, оптимізму, активності, креативності, розвинутих вольових якостей та прагнення до лідерства позитивним чином вплинули на становлення

компонентів їхнього самовдосконалення як конструктивного способу задоволення їх амбіцій, сформувавши зацікавленість питаннями самотворчої діяльності, значну потребу й мотивацію її здійснення, здатність докладати до неї достатню кількість вольових зусиль, впевненість у власних силах й посприявши успішному самовдосконаленню, підтвердженням чого є досягнення 50% цих юнаків високого рівня самоактуалізації. Однак, поряд з цим, не можна оминати увагою й той факт, що у значної кількості решти досліджуваних (у 42%) зафіксовано середній рівень досягнення самоактуалізації. У ході обробки емпіричних даних встановлено, що практично в усіх цих осіб вольовий та діяльнісний компоненти самовдосконалення сформовані на середньому рівні. Тобто властивий даному типові акцентуації брак наполегливості й систематичності здійснення діяльності зумовив недостатній розвиток зазначених компонентів самовдосконалення, і навіть за високих показників розвитку решти компонентів, досягти високого рівня самоактуалізації їм не вдалося.

6. У більшості досліджуваних з особливостями або акцентуаціями характеру *дистимного типу* зафіксовано середній рівень сформованості усіх п'яти структурних компонентів їхнього самовдосконалення: когнітивного (у 55%), емоційно-оцінкового (у 50%), вольового (у 54%), потребово-мотиваційного (у 50%) та діяльнісного (у 52%). Тобто, притаманні цим юнакам і дівчатам такі негативні характерологічні риси, як занижена самооцінка й рівень домагань, схильність до песимізму, недостатньої впевненості у власних можливостях, брак енергійності й цілеспрямованості, повільність у діях та прийнятті рішень і пасивність, з одного боку, стали на заваді досягненню ними високого рівня розвитку структурних компонентів їх самовдосконалення, а з іншого боку, такі позитивні особистісні якості, як відповідальність, серйозність, добросовісність, і ретельність виконання поставлених завдань, наявність потреби й мотивації щодо покращення власних здобутків посприяли уникненню надто низьких показників сформованості зазначених компонентів. Як результат, більшістю осіб (55%) з дистимним типом акцентуації досягнуто середнього рівня самоактуалізації.

7. У більшості юнаків і дівчат з особливостями або акцентуаціями характеру *тривожно-боязкого типу* лише потребово-мотиваційний компонент

самовдосконалення сформований на високому рівні (у 60%) та когнітивний компонент – на середньому рівні (у 50%); всі решта компонентів мають переважно низький рівень сформованості: емоційно-оцінковий (у 70%), вольовий (у 52%) і діяльнісний (у 85%). Отже, попри усвідомлення цими особами необхідності у власному вдосконаленні, володіння певними уявленнями щодо його змісту, а також наявність значної потреби й мотивації його здійснення, такі негативні особистісні характеристики, як низькі показники самооцінки й рівня домагань, невпевненість у собі, песимізм, тривожність, низька стресостійкість, нездатність протистояти труднощам та пасивність, притаманні більшості з них, стали на заваді достатньому для успішної реалізації самовдосконалення становленню відповідних провідних його компонентів. Очевидним доказом зазначеного є досягнення низького рівня самоактуалізації 85% досліджуваних з тривожно-боязким типом акцентуацій.

8. У більшості досліджуваних з особливостями або акцентуаціями характеру *циклотимічного типу* домінує середній рівень сформованості усіх п'яти структурних компонентів самовдосконалення: когнітивного (у 50%), емоційно-оцінкового (у 40%), вольового (у 40%), потребово-мотиваційного (у 50%) та діяльнісного (у 48%), що пояснюємо притаманною їм значною мінливістю самооцінки й рівня домагань, нестійкістю емоційних і поведінкових проявів, потреб та прагнень, підвищеною втомлюваністю зі зниженням творчої активності, чергуванням активних і пасивних життєвих періодів та нестабільним рівнем працездатності, які завадили належному становленню структурних компонентів їх самовдосконалення. Отже, нестійкість потреби й мотивації до самотворчої діяльності, невизначеність щодо способів і засобів її здійснення, мінливість емоційного ставлення до неї, сумніви в наявності здібностей до її виконання, нестабільність вольової саморегуляції, а також епізодичність її здійснення не дозволили юнакам і дівчатам з даним типом акцентуацій досягти в ній високих результатів, підтвердженням чого є здобуття більшістю з них середнього (50%) та низького (40%) рівнів самоактуалізації.

9. У більшості юнаків і дівчат з особливостями або акцентуаціями характеру *афективно-екзальтованого типу* два структурні компоненти самовдосконалення сформовані на високому рівні: когнітивний (у 55%) та потребово-мотиваційний (у

58%), що свідчить про наявність в них достатньої обізнаності з питань самовдосконалення, істотної потреби й мотивації до його здійснення; решта три компоненти мають середній рівень сформованості: емоційно-оцінковий (у 45%), вольовий (у 53%) та діяльнісний (у 43%), що говорить про недостатню впевненість цих осіб у власних здібностях до самовдосконалення, недостатність докладання ними вольових зусиль до його здійснення, а також несистематичність його реалізації. Зазначені показники пояснюємо впливом таких властивих даному типові акцентуацій особистісних особливостей, як, з одного боку, схильність до продукування творчих ідей, висока енергійність та прагнення до самореалізації у широкому діапазоні життєвих сфер, які сформували у цих осіб стійке прагнення до самовдосконалення, а, з іншого боку, нестійкість самооцінки й вольової саморегуляції, схильність до зміни настрою, імпульсивності й засмученості через невдачі стали на заваді успішному перебігу їх самотворчого процесу. Як результат, більшістю досліджуваних з даним типом акцентуацій (45%) досягнуто середнього рівня самоактуалізації.

10. У досліджуваних з особливостями або акцентуаціями характеру *емотивного типу* лише два структурні компоненти самовдосконалення сформовані на високому рівні: когнітивний (у 57%) і потребово-мотиваційний (у 60%), що говорить про їх обізнаність щодо даного процесу та про наявність значної потреби й мотивації його здійснення; решта ж компонентів в них мають переважно середній рівень сформованості: емоційно-оцінковий (у 55%), вольовий (у 52%) та діяльнісний (у 48%), що свідчить про їх сумніви в успішності самотворчої діяльності, недостатність саморегуляції, самоконтролю та епізодичний характер її реалізації. Зазначені показники пояснюємо впливом таких властивих цим особам позитивних психологічних особливостей, як: старанність, почуття обов'язку, здатність до рефлексії та сензитивності до будь-яких вад власної особистості й прагнення їх виправлення, що зумовили формування в них інтересу до проблем самовдосконалення, обізнаність щодо способів його здійснення й відповідальне ставлення до нього; проте, одночасний вплив таких рис, як песимістичність, глибоке переживання через несуттєві невдачі, емоційна нестабільність, нестійкість самооцінки, невпевненість у собі, конформність, низька комунікабельність, дефіцит

рішучості і самоорганізації завадили належному становленню відповідних важливих компонентів їхнього самовдосконалення. Як результат, більшістю юнаків і дівчат з даним типом акцентуацій (53%) досягнуто середнього рівня самоактуалізації.

Зазначимо, що результати співставлення відсоткових даних та зроблені на їх основі висновки були додатково підтверджені статистичним шляхом. Так, у ході проведення кореляційного аналізу за χ^2 -критерієм Пірсона встановлено наявність тісного кореляційного зв'язку між окремими особливостями або типами акцентуацій характеру досліджуваних та рівнем сформованості структурних компонентів їхнього самовдосконалення (див. Додаток Б.3). Зокрема, педантичний, застрягаючий і гіпертимний типи (умовно позначені нами як «сприятливі для самовдосконалення») позитивно корелюють з високими показниками сформованості усіх компонентів самовдосконалення та з високим ступенем самоактуалізації (на рівні $p \leq 0,05$); неврівноважений і тривожно-боязкий типи («несприятливі для самовдосконалення») позитивно корелюють з високим та середнім рівнем сформованості когнітивного й потребово-мотиваційного, з низьким рівнем сформованості емоційно-оцінкового, вольового й діяльнісного компонентів самовдосконалення та з низьким ступенем самоактуалізації (на рівні $p \leq 0,05$); демонстративний, афективно-екзальтований і емотивний типи («близькі до сприятливих для самовдосконалення») позитивно корелюють з високим і середнім рівнями сформованості усіх компонентів самовдосконалення й середнім ступенем самоактуалізації (на рівні $p \leq 0,01$); дистимний і циклотимічний типи («близькі до несприятливих для самовдосконалення») позитивно корелюють із середнім рівнем сформованості когнітивного, емоційно-оцінкового й потребово-мотиваційного, середнім і низьким рівнем сформованості вольового й діяльнісного компонентів самовдосконалення, із середнім та низьким ступенем самоактуалізації (на рівні $p \leq 0,01$).

Отже, можемо з упевненістю стверджувати, що особливості характеру осіб юнацького віку є одним з провідних чинників становлення структурних компонентів їхнього самовдосконалення, що детермінує кожен з етапів здійснення даного процесу й визначає його успішність і ефективність.

Таким чином, у результаті емпіричного дослідження встановлено, що

основними індивідуально-психологічними й особистісними чинниками самовдосконалення юнацтва є особливості самооцінки, Я-образу, рівня домагань та характеру. На основі одержаної під час дослідження вичерпної інформації про специфіку впливу зазначених чинників на становлення структурних компонентів самовдосконалення юних осіб, а також про зумовлений цим впливом фактично досягнутий ними рівень самоактуалізації як провідний показник успішності самовдосконалення, стає можливим виокремлення індивідуальних стратегій даного процесу задля розробки корекційно-розвивальної програми його покращення.

2.5 Характеристика індивідуальних стратегій самовдосконалення особистості в юнацькому віці

Виокремлення індивідуальних стратегій самовдосконалення юнаків і дівчат здійснювалося за допомогою застосування методу факторного аналізу, в процесі якого встановлювалися кореляційні зв'язки між такими основними змінними, як: рівень сформованості когнітивного, емоційно-оцінкового, вольового, потребово-мотиваційного й діяльнісного компонентів самовдосконалення (високий, середній, низький); рівень самооцінки (неадекватно завищений, адекватний з тенденцією до завищення, адекватний, адекватний з тенденцією до заниження, неадекватно занижений); ступінь зв'язку між Я-ідеальним і Я-реальним (позитивний, негативний); рівень домагань (нереалістично високий, високий, помірний, низький, нереалістично низький), особливості характеру (за типом акцентуацій); рівень самоактуалізації (високий, середній, низький). Підсумком виступило виокремлення факторів, що відповідають наявним серед досліджуваної вибірки різновидам індивідуальних стратегій самовдосконалення (див. Додаток Б.4). Ці стратегії є складними, адже індивідуальний стиль самовдосконалення виокремлюється тут через призму інтегрованого впливу специфіки усіх зазначених індивідуально-психологічних і особистісних параметрів на процес його здійснення. Зазначимо, що стратегії самовдосконалення виокремлювалися виключно у контингенту тих осіб, які дійсно займаються самовдосконаленням (за результатами тестувань, бесід і опитувань,

відсутність практичної діяльності із самовдосконалення зафіксовано лише у 2% досліджуваних, у переважній ж більшості вона має місце на певному рівні).

Систематизувавши усі одержані дані, ми розробили класифікацію індивідуальних стратегій самовдосконалення осіб юнацького віку (рис. 2.11).

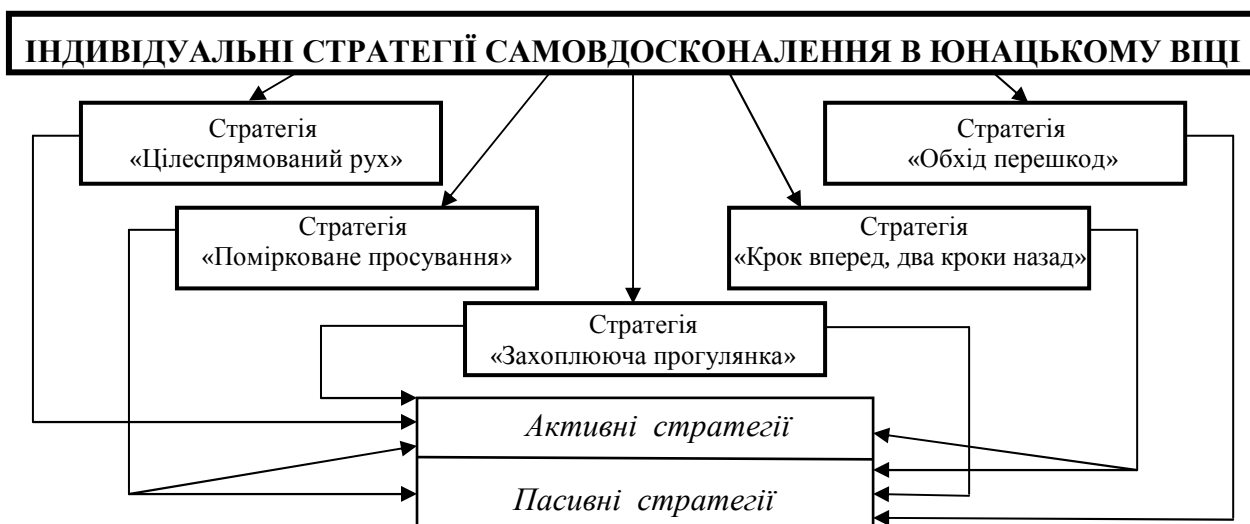


Рис. 2.11 Класифікація різновидів індивідуальних стратегій самовдосконалення в юнацькому віці

Проаналізуємо й проінтерпретуємо представлену класифікацію.

Передусім, зазначимо, що усі виокремлені індивідуальні стратегії самовдосконалення за способом його здійснення особами юнацького віку нами поділено на активні та пасивні. Такий розподіл ґрунтуємо як на врахуванні провідного мотиву самовдосконалення юнаків і дівчат (мотиву прагнення до успіху або мотиву уникнення невдачі), так і на рівні їх загальної активності безпосередньо у процесі здійснення самотворчої діяльності. Згідно зазначеного, до *активних стратегій* самовдосконалення ми віднесли ті, що передбачають динамічний, ініціативний, творчий стиль самовдосконалення, керований переважанням мотиву прагнення до успіху; до *пасивних стратегій* самовдосконалення ми віднесли такі, де юнацтвом обрано неактивний, статичний, репродуктивний стиль його практичної реалізації, зумовлений домінуванням мотиву уникнення невдачі.

Далі надаємо більш детальний опис особливостей виокремлених різновидів індивідуальних стратегій самовдосконалення юнаків і дівчат. Для зручності кожен зі стратегій охарактеризовано за наступними *критеріями*: рівень вираженості та зміст потреби й мотивації особистості у самовдосконаленні, ступінь її обізнаності у

способах його реалізації; специфіка емоційно-вольової регуляції даного процесу, його провідний мотив; міра співвідношення поставлених завдань із можливостями їх виконання; здатність до планування самотворчих дій; ступінь активності й систематичності самовдосконалення; рівень досягнення самоактуалізації.

Оскільки самовдосконалення є процесом свідомого, цілеспрямованого, керованого розвитку особистості, тобто, по суті, являє собою своєрідний її рух у просторі і часі, то й назви усіх різновидів індивідуальних стратегій його здійснення відповідно до їх змісту ми пов'язали з певним проявом руху.

Отже, результатом факторного аналізу стало виокремлення факторів і відповідних їм видів 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 заниження 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.

Отже, надана нами класифікація різновидів індивідуальних стратегій самовдосконалення в юнацькому віці досить змістовно, на наш погляд, презентує унікальні стилі здійснення юнаками й дівчатами даного процесу відповідно до специфіки всіх можливих рівнів розвитку індивідуально-психологічних особливостей їхньої особистості. Продуктивність кожної зі стратегій визначається ступенем досягнення її представниками бажаного рівня самоактуалізації. Відповідно, одні стратегії є більш ефективними (такими ми вважаємо стратегії «Цілеспрямований рух», «Помірковане просування» й «Захоплююча прогулянка»), інші – менш ефективними («Крок вперед, два кроки назад» і «Обхід перешкод»).

Ми переконані, що кожна особа із властивим їй будь-яким варіантом індивідуально-психологічних особливостей має здатність до успішного самовдосконалення за умови усвідомлення й урахування цих особливостей під час здійснення самотворчої діяльності та відповідної зваженої зміни її тактики на більш продуктивну. Проте, далеко не кожен юнак або дівчина здатні самотійно досягнути усі риси власної особистості, що стають на заваді їх самовдосконаленню й підібрати для себе відповідний комплекс ефективних способів його реалізації. З огляду на це, постає проблема необхідності надання кваліфікованої психологічної допомоги юнацтву з метою розвитку індивідуальних стратегій самовдосконалення.

Висновки до розділу 2

1. У ході емпіричного дослідження проаналізовано п'ять основних структурних компонентів самовдосконалення особистості: когнітивний, емоційно-оцінковий, вольовий, потребово-мотиваційний та діяльнісний.

2. На основі порівняльного аналізу особливостей сформованості виокремлених структурних компонентів самовдосконалення у трьох вікових групах досліджуваних (в осіб юнацького віку як провідного у дослідженні та в осіб підліткового й дорослого віку як додаткових) встановлено, що саме юнацький вік виступає найсприятливішим періодом становлення усіх зазначених компонентів; цьому сприяє специфіка соціальної ситуації розвитку особистості, належний рівень функціонування її самосвідомості, наявність значної потреби й мотивації до

самовдосконалення, достатніх можливостей його здійснення. Доведено виключно позитивне значення самовдосконалення в юнацькому віці для вирішення актуальних для нього проблем особистісного й професійного самовизначення, суспільного функціонування й становлення життєвої перспективи майбутнього.

3. З'ясовано, що індивідуально-психологічні особливості й окремі складові самосвідомості особистості юнаків і дівчат є основними чинниками успішності їхнього самовдосконалення. Зокрема, встановлено, що самооцінка, Я-образ, рівень домагань та особливості характеру визначають специфіку самовдосконалення, рівень потреби, мотивації й готовності до його здійснення, а також впливають на тривалість та індивідуальний стиль його реалізації.

4. Встановлено вплив рівня сформованості структурних компонентів та основних чинників самовдосконалення особистості юнацтва на ступінь досягнення ним самоактуалізації: чим вищою виявляється їх сформованість, тим більшими є показники досягнення самоактуалізації.

5. Виокремлено індивідуальні стратегії самовдосконалення юнацтва, встановлено необхідність розробки корекційно-розвивальної програми розвитку цих стратегій та практичних рекомендацій щодо його здійснення.

Основний зміст розділу 2 відображено у наступних публікаціях:

1. Орішко Н.К. Емпіричне дослідження структурних компонентів самовдосконалення особистості в юнацькому віці / Н.К. Орішко // Проблеми сучасної психології: зб. наук. праць Кам'янець-Подільського національного 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, 2015. – С. 467-482.

2. 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.

РОЗДІЛ 3

РОЗВИТОК ІНДИВІДУАЛЬНИХ СТРАТЕГІЙ САМОВДОСКОНАЛЕННЯ ОСОБИСТОСТІ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

3.1 Психологічні умови активізації процесу самовдосконалення особистості в юнацькому віці

Результати проведеного теоретичного й емпіричного дослідження засвідчили необхідність цілеспрямованої активізації процесу самовдосконалення особистості в юнацькому віці. Це потребує, насамперед, визначення основних умов його активізації, під якими ми розуміємо сукупність специфічних факторів і обставин, що сприяють запуску механізмів самотворчої активності особистості та створюють сприятливе середовище для здійснення нею самотворчої діяльності.

У психологічній науці є певні дослідження умов активізації процесу самотворення особистості, зокрема таких його різновидів, як самовиховання (В.Б. Бондаревський, В.М. Оржеховська, І.В. Середа), самоздійснення (І.А. Гуляс, О.М. Кокур), саморозвиток (Н.Р. Бітянова, Г.П. Какарова, С.Б. Кузікова); розглядаються умови реалізації аксіопсихологічного проектування особистості (О.О. Бодальов, І.А. Гуляс), акме-орієнтованої самозміни (О.О. Деркач, М.О. Коваль), самопрограмування (Ф.Є. Василюк, Л.П. Гримак), активізації особистісних потенціалів (Л.М. Грень, І.В. Мурашко), сприяння активній життєтворчості особистості (К.О. Абульханова-Славська, М.Й. Боришевський) та самореалізації (І.О. Іващенко, С.В. Лісовець). Чіткого ж визначення умов активізації самовдосконалення як важливого різновиду самотворчих процесів у науковій психологічній літературі не представлено. Спробу розв'язання зазначеної проблеми ми здійснили у даній роботі.

Оскільки самовдосконалення і споріднені з ним процеси саморозвитку особистості належать до однієї загальної категорії особистісного самотворення та мають багато схожих тенденцій за різними аспектами, то й умови їх активізації в цілому є також подібними. Узагальнення результатів аналізу

наявних досліджень зазначеного питання та власного емпіричного дослідження дали нам змогу сформулювати свій варіант бачення основних умов активізації процесу самовдосконалення в юнацькому віці.

Отже, усі умови, за яких, на нашу думку, можлива активізація процесу самовдосконалення, ми поділили на дві групи – суб'єктивні й об'єктивні. До *суб'єктивних* умов відносимо певні види власної активності особистості, спрямовані на розвиток структурних компонентів її самовдосконалення і відповідних до них особистісних сфер, а також на покращення індивідуально-психологічних особливостей та складових самосвідомості особистості; до *об'єктивних* умов відносимо наявність підтримки, сприяння й супроводу близького та більш віддаленого оточення юних осіб щодо здійснення ними самовдосконалення.

Детальніше проаналізуємо окремо кожен з визначених нами умов активізації процесу самовдосконалення, що входить до зазначених груп.

Розпочнемо з групи **суб'єктивних умов**.

1. *Здійснення рефлексії*. На наш погляд, однією з пріоритетних умов, що сприяє активізації процесу самовдосконалення юнаків і дівчат, є здійснення ними глибокої *рефлексії*, тобто детального самопізнання наявних індивідуально-психологічних особливостей своєї особистості й самосвідомості [20; 44; 157]. Як влучно зазначила Г.П. Какарова, у процесі рефлексії особистість виявляє внутрішні протиріччя, що виникають між її цілями, завданнями і реальними можливостями їх досягнення; між переконаннями, установками, стереотипами та тенденціями до самозміни; між старим і новим у її житті [66]. На нашу думку, перераховані дослідницею здобутки процесу особистісного самопізнання становлять основу для здійснення юнацтвом самовдосконалення, адже одним із головних результатів рефлексії є відкриття ним особливостей власної особистості, котрі як сприяють, так і заважають їх ефективній життєдіяльності й потребують вдосконалення, а набуті вміння самоспостереження, саморозкриття й самоаналізу стануть у нагоді під час реалізації даного самотворчого процесу.

2. *Особистісне самовизначення*. Усвідомленню юнаками й дівчатами

необхідності у самовдосконаленні найкращим чином сприяє, на наш погляд, їхнє самовизначення стосовно власних прагнень, потреб, цілей та свого місця в системі суспільних відносин. Узагальнюючи думку ряду науковців (зокрема, Л.І. Божович [25], М.Р. Гінзбурга [43], Н.С. Пряжнікова [123] та В.Ф. Сафіна [138]), головним завданням самовизначення юнацтва ми вважаємо окреслення ним власних життєвих планів («що я хочу»), здібностей і можливостей («що я можу»), а також індивідуально-психологічних та особистісних особливостей («ким я є»). Тобто у процесі самовизначення в свідомості юнаків і дівчат відбуваються важливі для їх майбутньої самотворчої діяльності перетворення: становлення внутрішньої життєвої позиції, чіткіше бачення бажаної перспективи їх майбутнього, визначення цінностей; ними глибше усвідомлюються особливості власної особистості (Я-реальне) і формується її ідеальний образ (Я-ідеальне), прагнення здобуття якого спонукає їх до самовдосконалення. Згідно результатів самовизначення юнаками буде плануватися подальший процес їх самотворчої діяльності. Отже, можемо стверджувати, що особистісне самовизначення є першочерговою умовою активізації самовдосконалення юнацтва. І в цьому контексті ми цілком поділяємо думку С.Б. Кузікової [80] про те, що особистісне самовизначення є основою самодетермінації особистісного розвитку юнаків. Й дійсно, завдяки самовизначенню життєвих планів юнаки і дівчата стають суб'єктом потреби у подальшому самопізнанні й самовдосконаленні.

3. Готовність особистості до самозміни. Як і всі інші різновиди самотворчих процесів, самовдосконалення передбачає необхідність здійснення людиною низки певних, нерідко кардинальних, кількісних та якісних перетворень – як всередині власної особистості, так і щодо зовнішніх обставин і умов свого життя, адже, як влучно зазначила І.В. Середа [142; 144], лише руйнування сталого образу Я уможливорює покращення показників розвитку особистості. Тому, на наш погляд, юнак або дівчина, які прагнуть вдосконалюватися, повинні мати належне внутрішнє налаштування, вийти із «зони психологічного комфорту», бути морально готовими до самозміни та прийняти рішення щодо її здійснення. Становленню готовності особистості до

процесу самозміни також сприяє її впевненість у власних силах, слідування поставленій меті та віра у власне індивідуально неповторне покликання, які спонукатимуть до цілеспрямованої самотворчої діяльності.

4. Розвиток обізнаності з питань самовдосконалення. Процес самовдосконалення є індивідуальною самотворчою діяльністю, що вимагає усвідомлення особистістю предмету спрямовування її активності. Ми згодні з Н.В. Білоусовою [22] у тому, що особистість має розвивати в себе компетентність з питань самовдосконалення, тобто обізнаність щодо ефективних способів і засобів його здійснення, а також виробити ціннісне ставлення до нього. Отже, чітке усвідомлення юнацтвом змісту самовдосконалення сприяє глибшому розумінню ним його специфіки й формуванню домінантної установки на його здійснення. До того ж енергійний пошук та відбір інформації стосовно самовдосконалення активізує роботу пізнавальних процесів юнаків і дівчат, перетворюючи його на захоплюючу творчу діяльність. З метою розвитку обізнаності з питань самовдосконалення юнацтву важливо, на наш погляд, залучатися до якомога більшої кількості потенційних сфер одержання знань (і це має бути не тільки ЗМІ та мережа Internet, але й спілкування, зокрема зі старшими за віком особами, вивчення біографії видатних людей тощо), адже чим багатшим є життєвий досвід особистості та різноплановішими джерела його поповнення, тим більше ресурсів для самовдосконалення вона матиме.

Розвиток юнаками обізнаності з питань самовдосконалення є умовою активізації когнітивного компоненту даного різновиду самотворчих процесів.

5. Усвідомлення потреби у самовдосконаленні та наявність достатньої мотивації щодо його здійснення. Для того, щоб прагнення юнаків самовдосконалюватися перейшло від роздумів до дійсної реалізації, воно повинне, на нашу думку, затвердитися у їхній свідомості в статусі стійкої потреби. Багатьма дослідниками (Н.В. Білоусовою [22], О.Г. Холодковою [169], Т.М. Яблонською [188]) потреба у самовдосконаленні визначається як переживання індивідом усвідомленого стану напруження, що викликаний необхідністю його наближення до соціально й особистісно значущих рівнів

власного розвитку. Ми цілком дотримуємося думки Т.М. Яблонської про те, що головними ознаками особи з актуалізованою потребою у самовдосконаленні є наявність в неї зв'язку самотворчих мотивів з духовним ядром її особистості, стійкість цілей і завдань її самовдосконалення та перетворення їх на домінанту життя, усвідомленість самотворчої поведінки й готовність до її здійснення [188]. Отже, визнання юнаками необхідності самовдосконалення, бачення в ньому ефективного способу оптимізації показників їх особистісного розвитку сприяють становленню в них стійкої потреби у його реалізації.

Важливою умовою активізації самовдосконалення юнаків і дівчат ми вважаємо також наявність у них усвідомленої мотивації щодо здійснення даного процесу, яка визначає його головні причини. Свою думку обґрунтовуємо результатами проведеного емпіричного дослідження та поглядами О.І. Іванової, Л.М. Калашнікової [67] й С.І. Білозерської [21], які вважали, що мета самовдосконалення є уявним образом бажаного ідеалу й обумовлена значущими для особистості мотивами. Усі окреслені дослідницями мотиви самовдосконалення ми поділили на три групи: 1) внутрішньоособистісні мотиви (прагнення до ліквідації вад власної особистості); 2) зовнішні мотиви (прагнення до лідерства, задоволення амбіцій, завоювання авторитету); та 3) мотиви самореалізації (прагнення реалізувати себе у певній професії). Обрання юнаками тих чи інших мотивів визначає мотиваційну спрямованість їх самовдосконалення.

Чітке усвідомлення й розвиток юнацтвом потреби та мотивації самовдосконалення сприяють активізації в нього потребово-мотиваційного структурного компоненту даного самотворчого процесу.

6. Розвиток належної емоційно-оцінкової та вольової регуляції процесу самовдосконалення. Емоційні переживання юнаків та дівчат є важливим регулятором процесу їхнього самовдосконалення й надають йому особливого забарвлення. Результати проведеного емпіричного дослідження показали, що емоційне ставлення особистості до процесу самовдосконалення значною мірою опосередковується наявним у неї досвідом його реалізації, оцінкою одержаних результатів та їх співставленням із поставленою метою (так, позитивний досвід і

успішні здобутки підсилюють позитивне емоційне ставлення до самовдосконалення, негативні ж результати значно знижують бажання до його подальшого здійснення). Важливою умовою розвитку позитивного ставлення юнацтва до самовдосконалення ми вважаємо розгляд його не тільки як методу досягнення мети, а й як джерела одержання позитивних емоцій вже від самого процесу його здійснення. Адже, на наш погляд, значно легше сприймається людиною передусім та діяльність, яка викликає в неї задоволення. Поряд з цим важливою є й позитивна оцінка юнаками та дівчатами своїх здібностей щодо здійснення самотворчої роботи, що стимулює розкриття їх внутрішніх потенціалів. Отже, позитивне емоційне ставлення юнаків до самовдосконалення сприяє активізації в них емоційно-оцінкового структурного його компоненту.

Важливою умовою активізації самовдосконалення юнацтва ми вважаємо також розвиток в нього належної вольової його регуляції. Наша думка кореспондується з поглядами таких науковців, як І.Д. Бех [19], С.Б. Кузікова [80], Ю.А. Миславський [103], про те, що вольова саморегуляція особистості, мобілізуючи усіх її психологічні ресурси, сприяє управлінню її самотворчими діями. Отже, розвиток юнаками й дівчатами таких проявів вольової регуляції їх самовдосконалення, як наполегливість, самодисципліна і самоконтроль, активізує вольовий структурний його компонент.

7. Здійснення реальної практичної систематичної діяльності із самовдосконалення. Внутрішній задум особистості щодо самовдосконалення буде мати успіх лише за умов практичної його реалізації. У цьому контексті ми поділяємо думку С.Б. Кузікової [81] про те, що створенню можливостей для саморозвитку юнацтва сприяють такі фактори, як розширення діапазону соціальних зв'язків, включення до нових соціальних ситуацій і різновидів діяльності (навчальних, професійних, суспільних, родинних, творчих). Отже, змістове насичення життєвого досвіду спонукає юнаків і дівчат до здійснення систематичної самотворчої діяльності, визначає її пріоритетні напрямки, а досвід досягнення мети і подолання перешкод посилює її подальшу успішність.

Важливою умовою запуску діяльності юнацтва із самовдосконалення ми

вважаємо свідомий розвиток ним самотворчої активності, тобто здійснення цілеспрямованої самозміни [190]. Підґрунтям цього твердження є положення Г.С. Костюка [77] про те, що рушійною силою психічного розвитку як саморуху особистості є суперечності, розв'язати які вона може лише за прояву активності. Отже, самотворча активність юнаків і дівчат сприяє мобілізації їх внутрішніх потенціалів, подоланню інертності та знаходженню індивідуального темпу самотворення, систематичне здійснення якого активізує діяльнісний структурний компонент їхнього самовдосконалення.

8. *Самопроектування особистості.* Важливою умовою активізації самовдосконалення юнаків і дівчат є здійснення ними самопроектування власної особистості, тобто процесу виявлення можливих варіантів поєднання цілей, засобів, просторово-часових параметрів діяльності з метою пошуку оптимального способу самовдосконалення в актуальних життєвих сферах та розробки на цій основі індивідуальної стратегії самотворчої діяльності.

Унікальна роль самопроектування визнається рядом дослідників (зокрема, В.С. Агаповою, Ф.С. Василюком, О.О. Деркачем, О.В. Кириченко) й розглядається ними передусім через призму важливості наявності в юнацькому віці життєвих і професійних планів. Ми цілком поділяємо цю думку, адже вважаємо планування однією з важливих складових самопроектування юнацтвом бажаної перспективи майбутнього. На наш погляд, планування теж є провідною умовою успішного самовдосконалення юнаків і дівчат, адже воно передбачає здійснення розподілу власного часу, розробку плану, його практичне втілення і аналіз одержаних результатів, – тобто усі процедури, що раціоналізують і структурують самотворчий процес.

Важливою умовою самопроектування юнацтва ми також вважаємо розвиток в нього умінь цілепокладання та цілеспрямованості, тобто свідомої, активної спрямованості на конкретний результат діяльності. Для цілеспрямованої особи характерна наявність керівної мети, неухильне її здійснення і готовність мобілізувати усі сили для її досягнення [176]. У розвитку цілеспрямованості провідну роль відіграють самомотивація та самоналаштування на активну

діяльність, які полегшують початок і підтримують належний рівень подальшого її здійснення [183; 189]. Розробка плану реалізації самовдосконалення має здійснюватися юнаками з чітким розумінням його цілей, з установкою на саморозвиток та з урахуванням своїх індивідуально-психологічних особливостей.

9. *Розвиток індивідуально-психологічних особливостей та складових самосвідомості.* Важливою умовою активізації процесу самовдосконалення юнацтва (і водночас одним з провідних його завдань) є розвиток окремих рис їхнього характеру, а також робота над власним Я-образом, самооцінкою й рівнем домагань. І тут ми цілком поділяємо думку Т.М. Яблонської про те, що поряд з усвідомленням юнаками і дівчатами позитивних рис їхньої особистості, важливо, щоб вони чітко бачили її недоліки й сприймали їх як потенційні зони розвитку, що й мотивуватиме їх на роботу із самовдосконалення [188]. Отже, усвідомлення юнацтвом необхідності виправлення вад свого характеру та розвитку його переваг, оптимізації наявного Я-образу (мінімізації протиріч між Я-реальним і Я-ідеальним), а також корекції неадекватних самооцінки й рівня домагань виступають вагомим стимулом для серйозної самотворчої роботи.

Далі перейдемо до опису **об'єктивних умов** активізації процесу самовдосконалення юнацтва. До них відносимо наступні умови:

1. *Підтримка близького оточення.* Близьке оточення (батьки, родичі, друзі) є найпершою соціальною інституцією, допомогою і підтримкою якої може заручитися юнак або дівчина у своєму житті. На наш погляд, особливо велику роль така підтримка відіграє для юсіб юнацького віку під час реалізації ними самовдосконалення, адже цей процес є досить складним, багатоаспектним, і здійснити його виключно самотійно досить нелегко.

Основними складовими зазначеної підтримки, на нашу думку, мають бути: схвалення близьким оточенням ініціативи самовдосконалення юнаків; допомога у його плануванні; надання їм порад щодо можливих способів його здійснення (наведення доцільних прикладів із досвіду, висловлення своїх думок і припущень); надання юнакам і дівчатам посильної допомоги у його практичній реалізації (створення сприятливого середовища для процесу

самовдосконалення, забезпечення необхідними засобами); вироблення в них упевненості у підтримці й довірі (емпатійне співпереживання, повага до їхньої думки, надання їм права самостійного вибору, віра у їхні можливості).

2. Педагогічний супровід. Оскільки значну частину життєвого часу юнацтва займає навчальна діяльність, котра, як засвідчили результати емпіричного дослідження, водночас виступає для нього й одним з провідних способів самовдосконалення, важливою умовою успішного здійснення ним цієї діяльності ми вважаємо її належний педагогічний супровід, під яким розуміємо цілеспрямовану організацію педагогами освітньо-виховного середовища, що сприяє активізації самотворчого процесу.

Для ефективного супроводу самовдосконалення юнаків і дівчат під час навчальної діяльності педагогові необхідно мати у своєму арсеналі належні засоби. Підсумовуючи підходи науковців до цієї проблеми (зокрема, Г.П. Какарової [66], І.В. Середи [143], Т.В. Цимбал [174]), найсприятливішими дидактичними засобами стимулювання самотворчої активності юнацтва ми вважаємо наступні форми й методи аудиторної і позааудиторної роботи: 1) інтерактивні: лекції з елементами дискусії, бесіди, науково-практичні конференції, майстер-класи; 2) рефлексивні: впровадження у навчально-виховний процес методів саморозкриття, самопізнання та самопрезентації; 3) творчі: проведення тематичних вечорів, свят, театралізованих дійств, виставок особистих досягнень. Комбінування педагогом зазначених методів дозволяє, на нашу думку, створити оптимальні умови активізації самовдосконалення юнаків і дівчат протягом усього навчального періоду. Перспективною ми вважаємо також розробку і впровадження у навчально-виховний процес ВНЗ спецкурсу «Основи самовдосконалення».

3. Психологічний супровід. Дуже часто юнакам і дівчатам важко самостійно спланувати ефективну діяльність із власного вдосконалення, і вони потребують фахової допомоги. Ефективною формою такої допомоги ми вважаємо психологічний супровід, під яким розуміємо надання спеціалістом-психологом кваліфікованої підтримки юнацтву з питань самовдосконалення. Ми поділяємо думку Г.П. Какарової [66] про те, що реалізація функцій психологічного супроводу

самовдосконалення є оптимальною за використання особистісно-орієнтованих технологій саморозвитку (тренінгів і корекційно-розвивальних програм) та проведенням індивідуальних психологічних консультацій. Отже, спільна діяльність юнаків та психолога дозволяє створити сприятливі психологічні умови для здійснення рефлексії й саморозкриття ними власної особистості, віднайдення ресурсів для самовдосконалення, активізації усіх його структурних компонентів та розробки ефективної індивідуальної програми його здійснення.

Таким чином, виокремлені нами умови активізації процесу самовдосконалення особистості в юнацькому віці складають загальний комплекс потенційних напрямів здійснення корекційно-розвивальної роботи з представниками даної вікової категорії у рамках зазначеної проблеми: група суб'єктивних умов конкретизує напрямки активності особистості, які необхідно актуалізувати й розвивати; група об'єктивних умов охоплює впливи найближчого соціального середовища, педагогічний і психологічний супровід особистості у процесі навчання, що сприяють її самотворенню. На основі змісту цих умов можлива розробка корекційно-розвивальної програми розвитку індивідуальних стратегій самовдосконалення юнацтва.

3.2 Корекційно-розвивальна програма розвитку індивідуальних стратегій самовдосконалення особистості в юнацькому віці

Обґрунтування психологічних умов активізації самовдосконалення осіб юнацького віку визначило можливість проведення з ними ряду корекційно-розвивальних заходів, спрямованих на оптимізацію індивідуальних стратегій здійснення ними даного різновиду самотворчих процесів, окреслило основні складові й напрями цієї роботи. Однак для практичного розв'язання зазначеної проблеми необхідним є обрання дієвої технології корекційно-розвивального впливу на особистість юнаків і дівчат.

Досить цікавим ми вважаємо бачення технології саморозвитку й самовдосконалення особистості О.О. Ухтомським [160]. Вченим обґрунтовано важливий фундаментальний загальнобіологічний принцип домінанти, що лежить в

основі спрямованої активності живих систем. Під домінантою він розуміє тимчасово панівний осередок збудження у центральній нервовій системі людини, що надає її психічним процесам і поведінці певної спрямованості, актуалізує потребу й мотивацію щодо власного саморозвитку й виступає потужним активатором її діяльності. Отже, домінанта є і одним з головних механізмів самовдосконалення особистості. На думку О.О. Ухтомського, технологія саморозвитку й самовдосконалення особистості повинна містити ряд певних взаємопов'язаних підсистем. Згідно з рекомендаціями вченого, для формування домінант саморозвитку індивіду необхідно: 1) мати запас знань про свої психологічні особливості; 2) потрібні сприятливі умови для задоволення потреб і спрямування власних здібностей на конструктивну діяльність; 3) необхідно створити адекватний морально-психологічний життєвий клімат. Усі ці умови дозволяють сформулювати «домінанту на самовдосконалення» – безперервний процес морального зростання, збагачення знаннями і досвідом.

Ученим також виділено кілька підсистем для структурування процесів саморозвитку й самовдосконалення (зокрема, підсистему «Теорія», що являє собою засвоєння особистістю теоретичних основ самовдосконалення, вироблення установки на самоосвіту і самовиховання; підсистему «Діяльність», тобто організацію самотворчої діяльності, що супроводжується досвідом самовизначення, самовираження, самопідготовки, самоствердження й самоактуалізації; та підсистему «Методика», тобто методи зовнішніх впливів на індивіда, адекватні поставленим цілям). За переконанням О.О. Ухтомського, взаємодія цих підсистем у поєднанні з активністю особистості сприяє формуванню в неї домінанти самовдосконалення.

У сучасній психології існують різні технології цілеспрямованої самозміни особистості. Що стосується технологій сприяння самотворчій діяльності особистості, найцікавішими з них ми вважаємо, зокрема:

- *інтеграційні технології* (В.В. Гузеєв, О.Я. Мариновська), спрямовані на сприяння саморозвитку особистості під час навчальної діяльності шляхом перетворення освітньо-виховного процесу на цілісне інтегральне самотворче

середовище;

- *ігрові технології* (В.Г. Коваленко, П.І. Підкасистий, М.Ф. Стронін), призначені для здійснення самотворення особистості у процесі та засобами гри;
- *тренінгові технології* (О.В. Євтихов, І.П. Підласий, Л.Д. Тодорів), які забезпечують опрацювання певних способів і алгоритмів розв'язання самотворчих завдань;
- *проектні технології* (О.М. Коберник, Д.М. Рамендик, С.О. Сисоєва, О.І. Шапран, Ю.П. Шапран), що передбачають конструювання індивідуальних проектів, програм особистісного зростання та індивідуальних корекційно-розвивальних програм самотворення особистості.

Саме останній із зазначених різновидів самотворчих технологій – проектні технології – та передбачену ним розробку індивідуальної корекційно-розвивальної програми ми вважаємо найбільш доцільними щодо покращення процесу самовдосконалення й розвитку індивідуальних стратегій його здійснення в юнацькому віці, і тому взяли їх за основу при проведенні формувального етапу нашого емпіричного дослідження.

Корекційно-розвивальна програма являє собою комплекс спеціально організованих психокорекційних та розвивальних психологічних заходів, технік і методичних прийомів, спрямованих на розвиток тих чи інших психічних процесів, особистісних якостей або різновидів діяльності; вона передбачає тактовне втручання спеціаліста-психолога у процеси психічного й особистісного розвитку людини з метою виправлення відхилень у цих процесах і часто здійснює вплив не лише на її особистість, а й на оточення та організацію її життєдіяльності [139]. Головні переваги таких програм, у порівнянні, наприклад, з тренінгом, їхні дослідники (зокрема, вже згадувані вище О.М. Коберник [68], Д.М. Рамендик [126], С.О. Сисоєва [146], О.І. Шапран та Ю.П. Шапран [179]) вбачають у більшій масштабності, динамічності й багатоаспектності їх організації і практичного втілення, зокрема: у можливості здійснення більш активного цілеспрямованого впливу на особистісний, поведінковий та інтелектуальний рівні функціонування людини; у застосуванні широкої цілісної системи різнопланових

методичних прийомів активізації самотворчого процесу особистості; системному й послідовному моделюванні способів розв'язання самотворчих проблем; необхідності докладання особистістю самотійних пошукових зусиль, спрямованих на розробку ефективної стратегії її самовдосконалення з обов'язковим урахуванням індивідуально-психологічних особливостей.

Яскравими прикладами подібних програм, призначених для осіб юнацького віку, є: корекційно-розвивальна програма «Розвиток самопізнання та впевненості у собі» (автор О.Я. Матейчук) [100], спрямована на розвиток у юнаків і дівчат умінь здійснення рефлексії, інтроспекції, підвищення рівня самооцінки й розкриття внутрішніх самотворчих потенціалів; особистісно-орієнтована корекційно-розвивальна програма «Самопізнання та саморозвиток особистості» (автор Г.А. Куренкова) [82], розроблена для студентів ВНЗ і спрямована на розвиток в них умінь рефлексії, самоаналізу індивідуально-психологічних особливостей, здійсненню саморозвитку й самовдосконалення їхньої особистості у процесі навчальної діяльності; корекційно-розвивальна програма «Світ мого Я» (автор О.П. Кравченко) [78], призначена для корекції самооцінки і Я-образу юних осіб, розвитку в них умінь планування й організації процесу саморозвитку та самопроекування власної особистості тощо. Виняткову ефективність зазначених програм автори підтверджують успішними результатами їх практичного впровадження в освітньо-виховний процес ВНЗ.

Хоча проаналізовані вище програми, безперечно, здійснюють позитивний вплив на особистість, сприяючи розвитку її самопізнання, корекції Я-образу і самооцінки, все ж практичні психологічні технології активізації самовдосконалення як цілісного процесу перебудови особистості з урахуванням її індивідуальних особливостей, розроблені недостатньо. Тож це завдання було поставлене й реалізоване нами у даній роботі.

Організаційно-методичні засади розробки й реалізації корекційно-розвивальної програми. Основною метою проведення формувального етапу нашого дослідження виступали корекція та розвиток індивідуальних стратегій самовдосконалення особистості в юнацькому віці. Для її досягнення нами було

поставлено наступні завдання:

- 1) розробити корекційно-розвивальну програму розвитку індивідуальних стратегій самовдосконалення юнацтва на основі результатів констатувального дослідження;
- 2) реалізувати розроблену програму та перевірити її ефективність, порівнюючи результати досліджуваних до та після формувальних впливів;
- 3) створити й дослідити контрольну групу з метою додаткової перевірки ефективності програми.

Отже, для проведення формувального етапу нашого дослідження ми розробили корекційно-розвивальну програму розвитку індивідуальних стратегій самовдосконалення особистості в юнацькому віці «Шлях до успішного самовдосконалення» (див. Додаток В). *Основні завдання програми* були поставлені нами відповідно до визначених психологічних умов активізації самовдосконалення юнацтва (Див. 3.1) і є наступними:

1. Розвиток у юнаків і дівчат умінь здійснення рефлексії.
2. Активізація процесу самовдосконалення юнацтва шляхом розвитку його структурних компонентів і корекції основних чинників.
3. Розвиток у юнаків і дівчат умінь самопроектування та вироблення ефективної індивідуальної стратегії їхнього самовдосконалення.

Під час розробки програми ми спиралися на ряд *методологічних підходів щодо проведення корекційно-розвивальної роботи*, зокрема на:

- 1) системний підхід – розгляд особистості юнаків і дівчат як відкритої, цілісної, динамічної системи, що виявляється у її здатності до кількісних і якісних змін, тобто до саморозвитку й самовдосконалення; додержання принципу системності корекційних, профілактичних і розвивальних задач;
- 2) особистісно-орієнтований підхід – визнання унікальності кожної особистості, розгляд її як суб'єкта процесу самотворення, врахування вікових, індивідуально-психологічних особливостей і наявних параметрів її самосвідомості під час здійснення корекційно-розвивальної роботи та розробки стратегії її самовдосконалення;

- 3) аксіологічний підхід – сприяння виробленню в юнацтва усвідомленого ціннісного ставлення до самовдосконалення);
- 4) діалогічний підхід – використання позитивного впливу міжособистісного спілкування у спільній самотворчій діяльності юнаків і дівчат; поглиблення їх самопізнання й саморозуміння на основі внутрішнього діалогу та рефлексії;
- 5) комплексний підхід – сприяння ефективному саморозвитку й самовдосконаленню юнаків і дівчат в цілому шляхом здійснення формувальних впливів на різні рівні організації їхніх психічних процесів, на когнітивну, мотиваційну, емоційно-вольову та поведінкову сфери їхньої особистості).

Структура корекційно-розвивальної програми. Наша програма складається з трьох змістових блоків.

Перший змістовий блок присвячений розвитку в юнаків і дівчат рефлексивних умінь (самоаналізу, самопрезентації, саморозкриттю, саморозумінню, формуванню почуття самоповаги); сприянню здійсненню ними особистісного самовизначення (усвідомленню індивідуальних особливостей власної особистості, її головних переваг і недоліків, своїх життєвих цінностей, необхідності у самовдосконаленні, визначення життєвої перспективи майбутнього, окреслення сторін власної особистості, що потребують оптимізації) та формуванню готовності до самозміни.

Основними цілями *другого змістового блоку* є:

1) розвиток основних структурних компонентів самовдосконалення учасників та відповідних до них особистісних сфер:

- когнітивного компоненту (формування обізнаності стосовно сутності та змісту самовдосконалення, сприяння усвідомленню його важливості й значущості, розширення діапазону знань і уявлень про можливі способи та засоби здійснення самовдосконалення, вироблення умінь їх пошуку й обрання відповідно до індивідуальних особливостей особистості);

- потребово-мотиваційного компоненту (розвиток стійкої потреби у

самовдосконаленні та високої мотивації щодо його здійснення);

- емоційно-оцінкового компоненту (розвиток позитивного емоційного ставлення до процесу самовдосконалення, формування оптимістичної оцінки здатності до його здійснення, розкриття самотворчих потенціалів);

- вольового компоненту (розвиток умінь вольової саморегуляції процесу самовдосконалення, сприяння усвідомленню основних труднощів і перешкод на шляху його здійснення та вироблення навичок їх подолання);

- діяльнісного компоненту (сприяння усвідомленню учасниками програми необхідності здійснення реальної практичної діяльності із самовдосконалення, спонукання їх до активної систематичної самотворчої діяльності та віднайдень ресурсів для її ефективної реалізації);

2) корекція індивідуально-психологічних особливостей особистості учасників та окремих параметрів їх самосвідомості (розвиток самоприйняття власної особистості, усвідомлення її цінності й унікальності; формування адекватних Я-образу, самооцінки й рівня домагань).

Третій змістовий блок спрямований на розвиток в учасників умінь самопроектування та вироблення ефективної стратегії їх самовдосконалення (формування цілеспрямованості й розвиток умінь цілепокладання; сприяння усвідомленню часового аспекту здійснення самовдосконалення, розвиток умінь раціонального розподілу й використання часу, ефективного планування самотворчої діяльності, самопроектування, розробка кожним з учасників індивідуальної програми (стратегії) самовдосконалення).

Кожен із зазначених змістових блоків включає в себе декілька відповідних тематичних **занять**, в рамках яких реалізуються його основні цілі і завдання. Загальна кількість занять програми складає 19. Кожне окремо взяте заняття має тривалість у 3 години й поділене нами на послідовні етапи:

- 1-й етап – *Привітання та з'ясування очікувань учасників від заняття.*

На цьому етапі створюється сприятливий психологічний клімат для роботи групи й налаштування учасників на узгоджену спільну діяльність; також учасники висловлюють свої припущення щодо результатів проходження заняття.

Основними організаційними формами реалізації цього етапу є наступні:

- вправи-привітання, що сприяють формуванню атмосфери взаємної довіри в групі, розкутості й належного емоційного стану учасників, допомагають саморозкриттю їхньої особистості (так, наприклад, вправа «Я радий тебе бачити» сприяє встановленню дружніх відносин між учасниками; вправа «Привітання у ролі знаменитості» створює позитивний настрій, сприяє самопрезентації і розкриттю їх творчих потенціалів; вправа «Ви мене впізнаєте?» дозволяє актуалізувати їх особисті досягнення);

- вправи на висловлення очікувань, що являють собою виклад учасниками основних очікувань від занять, при цьому до кожного нового заняття очікування пишуться на різних символічних об'єктах (так, вправа «Квітка очікувань» передбачає написання очікувань на кольорових папірцях у формі пелюсток, які потім збираються ведучим і кріпляться навколо серцевини паперової квітки; під час виконання вправи «Фруктове дерево очікувань» учасники пишуть очікування вже на папірцях у вигляді фруктів, які потім «вкладаються» у намальований кошик) – це урізноманітнює й емоційно забарвлює даний процес для учасників та допомагає ведучому тримати у полі зору усі їх побажання й узгоджувати з ними свою діяльність.

- 2-й етап – *Обговорення домашнього завдання*. Учасниками презентуються результати самостійного опрацювання вправ та завдань на закріплення умінь, вироблених протягом заняття (так, наприклад, вправа «Психологічний портрет» сприяє закріпленню умінь самоаналізу, вправа «План активних дій» – умінь планування самотворчої діяльності, вправа «Встигнути все» – умінь раціонального розподілу й використання часу).

- 3-й етап – *Спілкування учасників і ведучого по темі заняття*. Ведучим повідомляється тема заняття, його основні цілі, завдання й прогнозовані результати; надається дотична навчальна інформація, йде її обговорення з учасниками. Основними організаційними формами освітньо-виховної роботи в рамках цього етапу виступають:

- міні-лекції (прості та з елементами бесіди або дискусії), у ході яких

учасникам надається теоретичний матеріал по темі заняття, висловлюються їх власні міркування стосовно проблеми, що розглядається, відбувається взаємний обмін досвідом (наприклад, у ході міні-лекції «Самопізнання як важлива передумова самовдосконалення» ведучий ознайомлює учасників із сутністю й змістом феномену рефлексії та важливістю її здійснення для майбутньої самотворчої діяльності); під час лекції-бесіди «Проблема самопроектування особистості» ведучим паралельно з наданням інформації щодо змісту поняття «самопроектування» ведеться постійний діалог з учасниками, у процесі якого вони діляться власним досвідом і пропозиціями з питань даної теми);

- розповідь притч, казок і метафор, які виступають одним із засобів вербального унаочнення навчального матеріалу, сприяють кращому сприйманню, уявленню і розумінню учасниками окремих його аспектів, виробленню й закріпленню в них певних цінностей і переконань, усвідомленню й визнанню необхідності розвитку певних рис їхньої особистості (наприклад, притча «Мудрець і метелик» сприяє розкриттю в учасників таких особистісних якостей, як свобода вибору, довіра до власного Я, відповідальність за свої вчинки, за власний розвиток і вдосконалення; притча «Про двох жаб у глечики з молоком» сприяє усвідомленню важливості докладання вольових зусиль до досягнення мети; метафора «Перетворення гусениці» допомагає закріпленню готовності до самозміни);

- бесіди, дискусії по темі заняття, під час яких учасниками здійснюється висловлення й обговорення думок, ідей, поглядів, точок зору щодо окремих її аспектів, відбувається актуалізація і спільний аналіз їхнього досвіду, на основі узагальнення якого вони роблять висновки, доходять до певної істини (наприклад, у ході бесіди на тему «Що я знаю про самовдосконалення» встановлюється рівень обізнаності учасників стосовно даного різновиду самотворення, з'ясовується його роль та місце у їхньому житті, а також наявність реального його здійснення; під час дискусії на тему «Успішне самовдосконалення: природний таланти чи важка праця?» учасниками встановлюються основні умови успішного самовдосконалення).

- 4-й етап – *Власне проведення корекційно-розвивальної роботи.* Цей етап є найбільшим – як за часовою тривалістю, так і за змістовою насиченістю, і складається з декількох частин, кожна з яких присвячена певному напрямку корекційно-розвивальної роботи. У рамках даного етапу відповідно до мети і завдань кожного окремо взятого заняття здійснюється корекція в учасників певних рис, якостей, індивідуально-психологічних особливостей їх особистості та самосвідомості, розвиток необхідних самотворчих умінь. Основними організаційними формами корекційно-розвивальної роботи в рамках цього етапу виступають:

- міні-лекції з надання рекомендацій учасникам щодо оптимізації певних рис та якостей їхньої особистості або досягнення певних самотворчих цілей (це, зокрема, міні-лекції «Рекомендації з розвитку волі», «Правила постановки цілей», «Ефективне планування самотворчої діяльності», «Розробка індивідуальної програми самовдосконалення», тощо);

- корекційно-розвивальні вправи, вправи на вироблення умінь (до них належать, наприклад, такі вправи, як: «Мій портрет у променях сонця» – на розвиток умінь самовизначення індивідуальних особливостей особистості; «Мій всесвіт» – на розвиток умінь самоаналізу; «Експерт з питань самовдосконалення» – на самовизначення способів і засобів самовдосконалення; «Мотиваційний девіз» – на формування високої мотивації самовдосконалення; «Машина часу» – на формування умінь планування; «Мої цілі» – на вироблення умінь постановки цілей тощо);

- міні-ігри, у процесі яких учасники відпрацьовують на практиці певні види самотворчої поведінки й активності у безпечному середовищі перед тим, як розпочати їх застосування в реальному житті, набувають досвіду використання певних умінь, випробовують на собі нові способи, моделі й стратегії самотворчої діяльності та життєві ролі (до їх числа належать, наприклад, такі міні-ігри, як: «Різновиди самовдосконалення», «Королівство Досконалих і Царство Невдах», «Пан/Пані Досконалість» тощо);

- медитативно-релаксаційні вправи – робота на рівні підсвідомості

учасників, у ході якої ними здійснюється глибока інтроспекція й рефлексія різних аспектів власного внутрішнього світу та уявляється процес досягнення мети (це, зокрема, медитації «Малювання досконалого автопортрету», «В гостях у майбутнього», «Скульптор власної долі», «Досягнення мети», тощо).

- 5-й етап – *Завершення заняття*. На цьому етапі відбувається підведення підсумків заняття, аналізуються й обговорюються з учасниками здобуті протягом нього результати, висловлюються їхні загальні враження, позитивні й негативні моменти та можливі побажання; також учасникам *надається домашнє завдання* у вигляді вправ на доопрацювання й закріплення одержаних здобутків. Окрім цього, з учасниками проводяться *завершальні вправи*, спрямовані на підсилення у них відчуття значущості досягнутих протягом заняття результатів (це, зокрема, вправи «Так!», «Оптимістичні налаштування», «Сильні духом»), на одержання взаємної оцінки і схвалення (вправи «Я пишаюся тобою», «Я впевнений у тобі») та на спонукання до подальшої самотворчої роботи (вправи «Човен», «Коло побажань», «Безкоштовні поради» тощо).

(Приклад одного із занять корекційно-розвивальної програми, представленого нами у повному обсязі, див. у Додатку В).

Ми вважаємо, що кожен юнак або дівчина з властивим їм будь-яким варіантом індивідуальних стратегій самовдосконалення має потенціал до успішного здійснення даного процесу, однак не всі здатні до самостійної його організації з урахуванням усіх індивідуально-психологічних особливостей власної особистості, й тому потребує кваліфікованої психологічної допомоги.

На основі врахування особливостей виокремлених різновидів стратегій самовдосконалення юних осіб ми розробили для них психологічні рекомендації щодо покращення процесу їх самовдосконалення в рамках проведення корекційно-розвивальної програми. Зміст рекомендацій побудований з урахуванням основних дефіцитів кожної зі стратегій (її недоліків і негативних рис), де ми надали можливі варіанти їх компенсації, та головних ресурсів (позитивних характеристик), де ми окреслили можливі способи їх розвитку.

Отже, наші **психологічні рекомендації** полягають в наступному.

1. *Психологічні рекомендації для представників стратегії «Цілеспрямований рух».* Основними дефіцитами цих юних осіб виступають: недостатня обізнаність з питань самовдосконалення, невизначеність в обранні способів його здійснення; надмірна самовпевненість; нераціональне використання власного внутрішнього потенціалу; нереалістично високий рівень домагань; невміння співвідносити складність поставлених завдань із можливістю їх виконання; невизнання власних помилок; брак відповідального ставлення до самотворчої діяльності і належного емоційного самоконтролю, епізодичність її реалізації. Головними ресурсами цих осіб є наявність: значних життєвих амбіцій та лідерських здібностей, здатності до швидкого оволодіння новими знаннями й вміннями, високої енергійності, винахідливості та активної життєвої позиції. Юнакам, які мають цю стратегію, ми рекомендуємо: активно поглиблювати власні знання з питань самовдосконалення (зокрема, шляхом вивчення психологічної літератури, пошуку інформації у ЗМІ, мережі Internet, знаходження однодумців у соціальних мережах, спілкування з фахівцями, відвідування тренінгів). Важливим для них є: включення до організаторської роботи, що потребує прояву творчої ініціативи; розвиток умінь емоційно-вольової саморегуляції; вироблення адекватної самооцінки; визнання власних помилок, їх аналіз та пошук способів виправлення; визначення пріоритетних життєвих завдань, постановка конкретних цілей і їх співвідношення з можливостями; планування самотворчих дій та систематичне їх виконання.

2. *Психологічні рекомендації для представників стратегії «Помірковане просування».* Основними дефіцитами цих осіб є: надто консервативний підхід до обрання способів самовдосконалення та до процесу його реалізації, а також різке заперечення сторонньої допомоги. Головними їх ресурсами виступає наявність: серйозного ставлення до процесу самовдосконалення, обміркованого підходу до його реалізації; здатність до належної емоційно-вольової саморегуляції; висока стійкість до перешкод; вміння планувати діяльність; раціональне співвіднесення складності завдань із власними можливостями; послідовне, систематичне практичне здійснення

самовдосконалення. Ці особи не потребують особливих рекомендацій, адже вироблена ними стратегія самовдосконалення є досить успішною. Єдине, що ми порекомендували б їм – бути менш консервативними щодо обрання способів самовдосконалення, частіше вдаватися до пошуку нестандартних рішень, вдосконалюватися у більшій кількості життєвих сфер, бути відкритими до нового досвіду та до конструктивних порад оточуючих.

3. *Психологічні рекомендації для осіб зі стратегією «Захоплююча прогулянка».* Основні дефіцити цих юнаків полягають у: недостатній вольовій саморегуляції самовдосконалення; пасуванні перед труднощами; залежності від емоційного стану; невпевненості у собі; браку рішучості, раціонального, систематичного здійснення самовдосконалення. Головними ресурсами є наявність: творчого підходу до самовдосконалення, енергійного пошуку способів його здійснення, відкритість до нового досвіду, вміння одержувати задоволення вже від самого процесу самотворення. Ми рекомендуємо цим особам: реалізувати й вдосконалювати себе у творчих життєвих сферах; розвивати належну емоційно-вольову саморегуляцію (рішучість, послідовність, стійкість до перешкод та лінощів); ставити посильні для виконання завдання; процес самовдосконалення здійснювати у приємній формі з використанням своїх креативних здібностей; аналізувати причини власних помилок та шукати шляхи їх виправлення; розвивати впевненість в наявності самотворчих здібностей шляхом саморозкриття внутрішнього потенціалу, рефлексії та медитації; ретельно планувати кожен з етапів самовдосконалення, фокусувати увагу на головних аспектах, оминаючи несуттєві деталі; систематично здійснювати самотворчу діяльність.

4. *Психологічні рекомендації для осіб зі стратегією «Крок вперед, два кроки назад».* Основні їх дефіцити: неналежна емоційно-вольова саморегуляція; підвищена втомлюваність; мінливість періодів працездатності; нестійкість самооцінки; недоведення справи до завершення; епізодичність здійснення самовдосконалення. Головні їх ресурси: реалістичність постановки завдань, піднесення творчих сил за настання активного життєвого періоду. Перш за все,

цим особам варто усвідомити наявність у них зазначених періодів, за допомогою рефлексії визначити особливості їх прояву та відповідно організувати самотворчу діяльність. Так, за активного періоду, коли вони відчують емоційне й творче піднесення та високий рівень працездатності, їм варто максимально реалізувати найбільш складні етапи самовдосконалення. З настанням пасивного періоду, коли відбувається занепад творчих сил, їм варто перевести самотворчий процес у відповідну форму: виробити комфортний графік його здійснення, який має складатися з оптимального чергування часу праці та відпочинку й посильних для виконання завдань; підготуватися до подальшого самотворення (визначити головні цілі, розробити план дій, відшукати можливі способи їх реалізації, проаналізувати власні помилки й обмірковувати варіанти їх виправлення, згадати свої здобутки й похвалити себе за них). Також цим юнакам варто спілкуватися з компетентними у питаннях самовдосконалення особами, розвивати належну емоційно-вольову саморегуляцію, адекватну самооцінку, впевненість у собі й у можливості досягнення успіху, систематично займатися самовдосконаленням.

5. *Психологічні рекомендації для осіб зі стратегією «Обхід перешкод».* Основними їх дефіцитами є: недостатня обізнаність з питань самовдосконалення, побоювання нових способів його здійснення; песимістична самооцінка; пасування перед труднощами; страх активних дій; нераціональність розподілу часу; недостатність докладання вольових зусиль до процесу самотворення, епізодичне його виконання. Головні їх ресурси: наявність значної потреби й мотивації до самовдосконалення як засобу подолання особистісних вад; високий рівень домагань, що підсилює інтерес до самотворення. Цим особам варто: розширювати діапазон знань з питань самовдосконалення (самостійно та за допомогою компетентних осіб), виходити із «зони психологічного комфорту» (бути відкритими до нового досвіду); розвивати належну вольову саморегуляцію (шляхом виконання відповідних вправ); розробляти ретельний план самотворення за принципом «від простого до складного»; підвищувати самооцінку (як за допомогою автотренінгу, так і за відвідування психологічних тренінгів), боротися з

негативними емоційними проявами; розвивати впевненість у собі, не боятися активних дій та труднощів, систематично здійснювати самовдосконалення.

Отже, дотримання юнаками й дівчатами усіх наданих нами психологічних рекомендацій сприятиме розвитку індивідуальних стратегій їхнього самовдосконалення й досягненню позитивних його результатів.

Окремо слід зазначити, що значна кількість рис, якостей, індивідуально-психологічних особливостей особистості учасників, окремих параметрів їх самосвідомості та умінь розвивалися або корегувалися як безпосередньо – за допомогою застосування спеціально призначених для цього вправ у рамках відповідного заняття, так і опосередковано – під впливом інших методичних процедур протягом усієї тривалості програми, де їх становлення доповнювалося й закріплювалося (так, наприклад, спеціальної корекційно-розвивальної роботи з особливостями акцентуацій характеру як провідного чинника самовдосконалення юнаків і дівчат не проводилося, адже ці особливості практично неможливо цілеспрямовано оптимізувати за короткий термін, тому окремі їх риси і характеристики розвивалися й корегувалися опосередковано – у процесі виконання юними особами різноманітних вправ у рамках проведених занять та під час їхньої міжособистісної взаємодії протягом терміну проходження програми).

Провідними **формами** впровадження нашої програми виступили групові й індивідуальні.

Групові форми (до яких належать вже згадувані нами вище бесіди, дискусії, обговорення й міні-ігри), забезпечуючи міжособистісну взаємодію та спільну самотворчу діяльність учасників, сприяли їх саморозкриттю, самопрезентації, одержанню зворотного зв'язку, засвоєнню нових моделей поведінки й активності та обмін досвідом. Реалізація зазначеного здійснювалася нами із додержанням ряду основних принципів групової роботи, зокрема: щирості спілкування, емоційної відкритості, спілкування на основі довіри, «Я»-висловлювань, неприпустимості безпосередньої оцінки людини; особливу увагу ми приділили таким принципам, як: принцип добровільності участі (як у самому тренінгу, так і у процесі виконання кожної

вправи), принцип конфіденційності, принцип діалогічності, принцип зворотного зв'язку, принцип «тут і тепер», принцип активної участі у роботі.

Індивідуальні форми впровадження програми реалізувалися нами під час проведення індивідуальних консультацій з учасниками з питань самовдосконалення: з приводу розвитку в них окремих структурних його компонентів, оптимізації певних індивідуально-психологічних особливостей або складових їхньої самосвідомості, самопроекування та вироблення моделі ефективної стратегії самовдосконалення.

Таким чином, корекційно-розвивальна програма розвитку індивідуальних стратегій самовдосконалення особистості в юнацькому віці «Шлях до успішного самовдосконалення» була розроблена нами з урахуванням усіх вимог до проведення корекційно-розвивальної роботи.

Організація формуального експерименту. Апробація корекційно-розвивальної програми, розробленої нами для формуального експерименту, здійснювалася з вересня 2014 по травень 2015 рр. на базі Чернігівської філії ПВНЗ «Рівненський інститут слов'янознавства» Київського славістичного університету у рамках факультативу «Основи самовдосконалення особистості» і проводилася зі студентами гуманітарно-економічного факультету, які брали участь у констатувальному етапі нашого дослідження. Окрім цього, також здійснювалося впровадження програми у навчально-виховний процес Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка та Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка (матеріали програми застосовувалися викладачами для проведення лекційних, семінарських, практичних та тренінгових занять, навчальних бесід і дискусій, під час індивідуальних консультацій студентів; переважну більшість матеріалів було включено до навчальних курсів з вікової, педагогічної, практичної психології та психології особистості).

Вибір безпосередніх учасників формуального експерименту відбувався на добровільній основі, для чого всім юнакам і дівчатам, що брали участь у констатувальному дослідженні, були повідомлені загальні його результати і

запропоновано взяти участь у корекційно-розвивальній програмі. Тим особам, в яких виявлено «недостатньо ефективні» стратегії самовдосконалення, проходження програми рекомендувалося у першу чергу (аргументоване переконання кожного з них у важливості проходження програми відбувалося у формі довірливих індивідуальних бесід); студентам з «ефективними» стратегіями самовдосконалення участь у програмі пропонувалася за бажанням.

Отже, за кількісним складом вибірка учасників формувального експерименту виглядала наступним чином: юнаки і дівчата віком від 17 до 23 років загальною кількістю 90 осіб: 45 з них склали експериментальну групу, решта 45 осіб увійшли до складу контрольної групи. Оскільки оптимальною чисельністю групи, що дозволяє працювати динамічно й використовувати різноманітні техніки з найбільшою ефективністю, є група від 8 до 15 осіб [26; 36], то для проведення корекційно-розвивальної програми з експериментальної групи нами були сформовані три окремі підгрупи чисельністю по 15 осіб кожна (саме таку кількість учасників ми вважаємо оптимальною для прояву їхньої активності, здійснення ефективної взаємодії між ними й забезпечення належної уваги до кожного із них з боку ведучого).

Що стосується *якісного складу* вибірки формувального експерименту, то переважну її більшість (70% або 63 особи) склали юнаки і дівчата, які за результатами констатувального експерименту мають «недостатньо ефективні» стратегії самовдосконалення, а саме: стратегію «Захоплююча прогулянка» (23% або 21 особа), стратегію «Крок вперед, два кроки назад» (23% або 21 особа) та стратегію «Обхід перешкод» (23%, або 21 особа); решту вибірки (30% або 27 осіб) склали юнаки і дівчата з «ефективними» стратегіями самовдосконалення: «Цілеспрямований рух» (15% або 13 осіб) та «Помірковане просування» (15% або 13 осіб). Подібного співвідношення представленості кожного з різновидів стратегій самовдосконалення ми дотримувалися й при утворенні двох основних груп формувального етапу нашого дослідження – експериментальної і контрольної: у кожній по 70% або по 31 особі з «недостатньо ефективними» стратегіями самовдосконалення (по

23%, тобто по 10-11 представників усіх трьох їх різновидів), а також по 30% або по 14 осіб з «ефективними» стратегіями самовдосконалення (по 15%, тобто по 7 представників двох їх різновидів).

Три окремі підгрупи учасників було сформовано пропорційно до представленості усіх різновидів індивідуальних стратегій в експериментальній групі.

При формуванні кожної з груп та окремих підгруп учасників корекційно-розвивальної програми ми дотримувалися *принципу гетерогенності*, тобто їх неоднорідності за якісним складом. При цьому ми виходили з тих міркувань, що гетерогенність вибірки за різними варіантами індивідуальних стратегій самовдосконалення дозволяє ведучому програми розраховувати на ефект взаємонавчання, коли кожен з учасників має можливість порівняти себе з іншими й одержати зворотній зв'язок, що розвиває в учасників рефлексію, сприяє усвідомленню їх сильних і слабких сторін та мотивує до їх оптимізації; до того ж учасники з «ефективними» стратегіями самовдосконалення виступають позитивною моделлю, певним орієнтиром для учасників з протилежними різновидами стратегій. Кожен учасник був максимально підготовлений до участі у формульованому дослідженні, чітко розумів його цілі та завдання, ставився до нього усвідомлено, серйозно й відповідально.

Як вже зазначалося, наша корекційно-розвивальна програма загалом складалася з 19 окремих логічно-послідовних занять; їх проведення було розподілено за зручним і необтяжливим для учасників і ведучого графіком – по 2 заняття на тиждень (окремо для кожної з підгруп учасників).

Отже, у загальному вигляді наш формульовальний експеримент складався з наступних послідовних **етапів**:

1. Діагностичний (констатувальний) етап – визначення різновиду індивідуальної стратегії самовдосконалення юнаків і дівчат (Див. 2.5.), ознайомлення їх з результатами з метою самопізнання.

2. Формульовальний етап – проведення корекційно-розвивальної програми розвитку індивідуальних стратегій самовдосконалення особистості «Шлях до успішного самовдосконалення».

3. Контрольний етап – вивчення динаміки розвитку індивідуальних

стратегій юнаків і дівчат після проходження корекційно-розвивальної програми.

3.3 Результати апробації корекційно-розвивальної програми

По завершенню програми з метою встановлення кількісних і якісних змін, що відбулися в її учасників, нами була проведена контрольна діагностика. На основі співставлення кількісних даних експериментальної групи, одержаних до та після проходження програми, а також порівняння цих даних із результатами представників контрольної групи, ми прослідкували динаміку змін показників розвитку усіх визначених нами умов активізації процесу самовдосконалення та оптимізації індивідуальних стратегій його здійснення. Розглянемо її детальніше.

Спершу проаналізуємо **динаміку розвитку умінь здійснення рефлексії, особистісного самовизначення й готовності до самозміни** досліджуваних експериментальної та контрольної груп. Оскільки спеціальних методик діагностики зазначених умов активізації процесу самовдосконалення ми не застосовували, то основними показниками для порівняння результатів двох груп виступили дані бесід, спостережень, самозвітів учасників і аналізу їх відповідей на запитання методик, застосованих під час емпіричного дослідження (див. 2.2).

Узагальнюючи результати, констатуємо наступні тенденції: усі досліджувані – представники п'яти різновидів індивідуальних стратегій самовдосконалення, що брали участь у формуальному експерименті у складі експериментальної групи – після проходження корекційно-розвивальної програми розвинули уміння здійснення рефлексії, самоаналізу, саморозкриття і самопрезентації, в них сформувалося почуття самоповаги, покращилося усвідомлення переваг і недоліків власної особистості, вони показали вищі рівні особистісного самовизначення власних цінностей, життєвої й професійної перспективи майбутнього, окреслили потенційні для вдосконалення сторони своєї особистості, сформували готовність до самозміни.

На відміну від експериментальної групи, у досліджуваних контрольної групи будь-яких істотних позитивних відмінностей не зафіксовано: результати, одержані у I-ому зрізі є практично ідентичними з результатами II-го зрізу.

Далі проаналізуємо динаміку показників сформованості основних структурних компонентів самовдосконалення учасників експериментальної та контрольної груп (контрольна діагностика проводилася за тими ж методиками, що застосовувалися у констатувальному дослідженні (див. 2.2).

Одержані результати подаємо у таблицях 3.1 та 3.2.

Таблиця 3.1

Динаміка показників розвитку структурних компонентів самовдосконалення в експериментальній групі до і після формувального експерименту (n=45, у %)

Стратегія самовдосконалення	Рівень сформованості структурних компонентів самовдосконалення										
	Рівень	Структурний компонент									
		Когнітивний	Емоційно-оцінковий	Вольовий	Потребово-мотиваційний	Діяльнісний					
						до	після	до	після	до	після
«Цілеспрямований рух»	Вис.	70	90	80	95	50	75	65	80	52	70
	Сер.	26	10	20	5	46	25	30	20	43	25
	Низ.	4	–	–	–	4	–	5	–	5	–
«Помірковане просування»	Вис.	77	100	80	95	75	90	80	100	80	100
	Сер.	23	–	20	5	25	10	20	–	20	–
	Низ.	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
«Захоплююча прогулянка»	Вис.	55	75	32	65	30	60	60	90	30	65
	Сер.	40	25	45	35	55	38	40	10	43	33
	Низ.	5	–	23	–	15	2	–	–	27	2
«Крок вперед, два кроки назад»	Вис.	45	60	30	45	15	25	40	60	12	20
	Сер.	50	40	50	45	45	55	50	38	50	72
	Низ.	5	–	20	10	40	20	10	2	38	8
«Обхід перешкод»	Вис.	20	30	3	10	7	15	50	70	–	–
	Сер.	33	50	27	55	41	45	40	30	20	65
	Низ.	53	20	70	35	52	40	10	–	80	35

Отже, дані таблиці 3.1 показують наявність позитивних змін у розвитку структурних компонентів самовдосконалення у представників усіх різновидів індивідуальних його стратегій, які брали участь у корекційно-розвивальній програмі. Зокрема, про це свідчить суттєве зменшення числа досліджуваних з низьким рівнем розвитку більшості структурних компонентів самовдосконалення, зменшення їх кількості із середнім рівнем та помітне збільшення опитаних з високим рівнем.

Так, у більшості юнаків і дівчат, які мають стратегію самовдосконалення *«Цілеспрямований рух»*, очевидним є зростання рівня розвитку когнітивного компоненту самовдосконалення (до проходження програми високий його рівень був зафіксований у 70% досліджуваних, після проходження – вже у 90%), натомість низького рівня сформованості, який до проходження програми мали 4% досліджуваних, після її проходження не зафіксовано у жодного з досліджуваних (зрушення значуще на рівні $p \leq 0,028$). Суттєвим є збільшення кількості досліджуваних з високим рівнем розвитку емоційно-оцінкового компоненту (з 80% до 95%) та відповідне їх зменшення із середнім рівнем його розвитку (з 26% до 20%). Збільшилася кількість досліджуваних з високим рівнем розвитку вольового компоненту (з 50% до 75%) поряд з їх відсутністю із низьким його рівнем, який до проходження програми був зафіксований у 4% (зрушення є значущим на рівні $p \leq 0,028$). Також збільшився відсоток досліджуваних з високим показником розвитку потребово-мотиваційного (з 65% до 80%) та діяльнісного компонентів (з 52% до 70%) поряд з відсутністю досліджуваних з низьким рівнем їх розвитку, який до проходження програми був виявлений у 5% (зрушення значуще на рівні $p \leq 0,029$).

У більшості юнаків і дівчат, які мають стратегію самовдосконалення *«Помірковане просування»*, констатуємо переважання високого рівня розвитку усіх без винятку структурних компонентів їх самовдосконалення: когнітивного (з 70% до 100%) поряд з відсутністю досліджуваних із середнім рівнем їх розвитку, який до проходження програми був виявлений у 23% осіб (зрушення є значущим на рівні $p \leq 0,001$); емоційно-оцінкового (з 80% до 95%) поряд з відповідним зменшенням числа осіб із середнім рівнем його розвитку (з 20% до 5%); вольового (з 75% до 90%) поряд з відповідним зменшенням числа осіб із середнім рівнем його розвитку (з 25% до 10%); потребово-мотиваційного (з 80 до 100%) поряд з відсутністю досліджуваних із середнім рівнем їх розвитку, який до проходження програми був виявлений у 20% осіб (зрушення є значущим на рівні $p \leq 0,001$) поряд зі зменшенням кількості осіб з низьким його рівнем (із 40% до 20%); та діяльнісного (з 80 до 100%) поряд з відсутністю осіб із середнім рівнем їх розвитку, який до проходження програми був виявлений у 20% (зрушення є значущим на рівні $p \leq 0,001$).

У більшості осіб зі стратегією *«Захоплююча прогулянка»* теж спостерігається істотне збільшення високого рівня розвитку усіх компонентів їхнього самовдосконалення: когнітивного (з 55% до 75%) поряд з відсутністю досліджуваних з низьким рівнем їх розвитку, який до проходження програми був виявлений у 5% осіб (зрушення є значущим на рівні $p \leq 0,029$); емоційно-оцінкового (з 32% до 65%) поряд з відсутністю досліджуваних з низьким рівнем їх розвитку, який до проходження програми був виявлений у 23% осіб (зрушення є значущим на рівні $p \leq 0,001$); вольового (з 30% до 60%) поряд із суттєвим зменшенням осіб з низьким його рівнем (з 15% до 2%); потребово-мотиваційного (з 60% до 90%) поряд зі зменшенням кількості осіб із середнім його рівнем (з 40% до 10%); та діяльнісного (з 30% до 65%) поряд зі зменшенням осіб з низьким його рівнем (з 27% до 2%).

В юнаків і дівчат, зі стратегією *«Крок вперед, два кроки назад»* також бачимо позитивні зрушення динаміки розвитку усіх структурних компонентів їхнього самовдосконалення: збільшення осіб з високим рівнем розвитку когнітивного компоненту (із 45% до 60%) поряд з відсутністю досліджуваних з низьким рівнем його розвитку, який до проходження програми був виявлений у 5% (зрушення є значущим на рівні $p \leq 0,029$); збільшення числа осіб з високим рівнем розвитку емоційно-оцінкового компоненту (з 30% до 45%) поряд зі зменшенням кількості осіб з низьким його рівнем (з 20% до 10%); збільшення відсотка осіб з високим рівнем розвитку вольового компоненту (з 15% до 25%) поряд зі зменшенням кількості осіб з низьким його рівнем (із 40% до 20%); збільшення кількості осіб з високим рівнем розвитку потребово-мотиваційного компоненту (із 40% до 60%) поряд зі зменшенням кількості осіб з низьким його рівнем (з 10% до 2%); та підвищення числа осіб з високим показником розвитку діяльнісного компоненту (з 12% до 20%) поряд зі зменшенням кількості осіб з низьким його рівнем (з 38% до 8%).

В юнаків і дівчат зі стратегією *«Обхід перешкود»* теж відбулися істотні позитивні зміни у розвитку усіх компонентів самовдосконалення: зокрема, значно зменшилася кількість досліджуваних з низьким рівнем їх розвитку за рахунок суттєвого збільшення досліджуваних із середніми його показниками та зростання числа досліджуваних з високими показниками. Так, кількість осіб з низьким рівнем

розвитку когнітивного компоненту самовдосконалення зменшилася з 53% до 20% через збільшення числа осіб із середнім (з 33% до 50%) та високим (з 20% до 30%) показниками. Кількість осіб з низьким рівнем розвитку емоційно-оцінкового компоненту зменшилася з 70% до 35% за рахунок збільшення числа осіб із середнім (з 27% до 55%) та високим (з 3% до 10%) показниками. Кількість досліджуваних з низьким рівнем розвитку вольового компоненту зменшилася з 52% до 40% за рахунок деякого збільшення кількості осіб із середнім (із 41% до 45%) та збільшення осіб з високим (із 7% до 15%) його рівнями. І, нарешті, кількість осіб з низьким рівнем розвитку діяльнісного компоненту істотно зменшилася з 80% до 35% через збільшення числа осіб із середнім показником (з 20% до 65%).

Кількісні дані, одержані в експериментальній групі, ми порівняли з даними контрольної групи (див. табл. 3.2).

Таблиця 3.2

**Динаміка показників розвитку структурних компонентів
самовдосконалення у контрольній групі (n=45, у %)**

Стратегія самовдосконалення	Рівень сформованості структурних компонентів самовдосконалення										
	Рівень	Структурний компонент									
		Когнітивний	Емоційно- оцінковий	Вольовий	Потребово- мотиваційний	Діяльнісний					
						I зріз	II зріз	I зріз	II зріз	I зріз	II зріз
«Цілеспрямований рух»	Вис.	68	70	83	81	50	50	63	61	50	50
	Сер.	31	27	17	19	46	45	31	33	43	44
	Низ.	3	3	–	–	4	5	6	6	7	6
«Помірковане просування»	Вис.	75	75	78	77	75	75	85	83	80	78
	Сер.	23	23	22	23	25	25	15	17	20	22
	Низ.	2	2	–	–	–	–	–	–	–	–
«Захоплююча прогулянка»	Вис.	53	55	30	30	32	32	65	68	32	30
	Сер.	42	42	50	50	55	55	35	32	43	45
	Низ.	5	3	20	20	13	13	–	–	25	25
«Крок вперед, два кроки назад»	Вис.	43	45	28	25	15	15	43	45	15	15
	Сер.	50	52	47	45	45	45	49	49	47	47
	Низ.	7	7	25	30	40	40	8	6	38	38
«Обхід перешкод»	Вис.	15	18	3	3	5	3	53	51	–	–
	Сер.	30	25	24	24	40	42	35	39	20	20
	Низ.	55	57	73	73	55	55	12	10	80	80

Як видно з табл. 3.2, наявні істотні відмінності між динамікою розвитку структурних компонентів самовдосконалення досліджуваних зазначених вище груп. Так, якщо в експериментальній групі рівень розвитку структурних компонентів самовдосконалення юнаків і дівчат після проведення формувального експерименту суттєво підвищився, порівняно з показниками до його проведення, то у контрольній групі таких зрушень між I-им та II-им зрізами не відбулося – різниця між ними становить від 0 до 5%, тобто є незначною.

(Усі розрахунки ϕ^* -критерію Фішера див. у Додатку Г.1).

Отже, у результаті проходження корекційно-розвивальної програми більшість юнаків і дівчат – представників усіх п'яти різновидів індивідуальних стратегій самовдосконалення – стали компетентнішими щодо питань самовдосконалення, оволоділи ширшим діапазоном способів і засобів його здійснення та вмінням обирати найдоцільніші з них; вони визнали важливість здійснення даного процесу для оптимізації власної особистості, виробили позитивне емоційне ставлення до нього та впевненість у наявності в себе відповідних здібностей; вони глибше усвідомили наявність потреби у самозміні; у них сформувалася значна мотивація до реалізації самовдосконалення зі спрямованістю її мотиву на досягнення успіху, навчилися вольовій регуляції самотворчого процесу та здійсненню цілеспрямованої, наполегливої, систематичної самотворчої діяльності.

Далі проаналізуємо **динаміку показників вираженості індивідуально-психологічних і особистісних чинників самовдосконалення** в осіб з експериментальної та контрольної груп (контрольна діагностика проводилася за тими ж методиками, що і в констатувальному дослідженні).

Спершу порівняємо **динаміку вираженості рівня самооцінки** досліджуваних (див. табл. 3.3 та 3.4).

Таблиця 3.3

Динаміка вираженості рівня самооцінки в експериментальній групі до і після формувального експерименту (n=45, у %)

Стратегія самовдосконалення	Рівень самооцінки									
	Неадекватна завищена		Адекватна з тенденцією до завищення		Адекватна		Адекватна з тенденцією до заниження		Неадекватна занижена	
	До	Після	До	Після	До	Після	До	Після	До	Після
«Цілеспрямований рух»	50	15	50	85	–	–	–	–	–	–
«Помірковане просування»	–	–	50	60	50	40	–	–	–	–
«Захоплююча прогулянка»	–	–	–	10	–	55	100	35	–	–
«Крок вперед, два кроки назад»	–	–	–	–	–	60	100	40	–	–
«Обхід перешкод»	–	–	–	–	–	–	–	65	100	35

Отже, з огляду на дані таблиці 3.3, констатуємо наявність позитивної динаміки зміни рівня самооцінки у представників усіх п'яти різновидів індивідуальних стратегій самовдосконалення експериментальної групи, які брали участь у корекційно-розвивальній програмі. Так, серед досліджуваних, які мають стратегію самовдосконалення *«Цілеспрямований рух»*, зафіксовано істотне зменшення кількості осіб з неадекватно завищеною самооцінкою (з 50% до 15%) та відповідне збільшення числа осіб з адекватною із тенденцією до завищення (з 50% до 85%); серед досліджуваних, які мають стратегію самовдосконалення *«Помірковане просування»*, помітним є збільшення кількості осіб з адекватною із тенденцією до завищення самооцінкою (з 50% до 60%) та відповідне зменшення відсотка осіб з адекватною (з 50% до 40%); серед досліджуваних зі стратегією самовдосконалення *«Захоплююча прогулянка»* відбулося істотне зменшення кількості осіб з адекватною із тенденцією до заниження самооцінкою (зі 100% до 35%) за рахунок її заміни у значного відсотка осіб – у 55% – на адекватну та у 10% осіб – на адекватну із тенденцією до завищення (зрушення є значущими на рівні $p \leq 0,001$); серед досліджуваних зі стратегією *«Крок вперед, два кроки назад»* зменшилася кількість осіб з адекватною із тенденцією до завищення самооцінкою

(зі 100% до 40%) через її заміну у 60% осіб на адекватну (зрушення є значущими на рівні $p \leq 0,001$); у досліджуваних, які мають стратегію самовдосконалення «Обхід перешкод», зафіксоване суттєве зниження притаманної їм усім неадекватно заниженої самооцінки, що була до проходження програми, до 35% за рахунок її заміни у 65% осіб на адекватну із тенденцією до заниженої після проходження програми (зрушення є значущим на рівні $p \leq 0,001$).

Кількісні дані, представлені у таблиці 3.4, показали відсутність будь-якої динаміки зміни вираженості рівня самооцінки у представників усіх п'яти різновидів індивідуальних стратегій самовдосконалення, які увійшли до складу контрольної групи, адже різниця між показниками досліджуваних у I-ому та II-ому зрізах є мінімальною – знаходиться у межах від 0 до 5%.

(Усі розрахунки ϕ^* -критерію Фішера див. у Додатку Г.2).

Таблиця 3.4

Динаміка вираженості рівня самооцінки у контрольній групі (n=45, у %)

Стратегія самовдосконалення	Рівень самооцінки									
	Неадекватна завищена		Адекватна з тенденцією до завищення		Адекватна		Адекватна з тенденцією до заниження		Неадекватна занижена	
	I зріз	II зріз	I зріз	II зріз	I зріз	II зріз	I зріз	II зріз	I зріз	II зріз
«Цілеспрямований рух»	45	43	55	57	–	–	–	–	–	–
«Помірковане просування»	–	–	50	46	50	54	–	–	–	–
«Захоплююча прогулянка»	–	–	–	–	–	–	100	100	–	–
«Крок вперед, два кроки назад»	–	–	–	–	–	–	100	100	–	–
«Обхід перешкод»	–	–	–	–	–	–	–	–	100	100

Таким чином, ряд формувальних впливів, здійснених із досліджуваними експериментальної групи – представниками кожного з різновидів індивідуальних стратегій самовдосконалення – у рамках проходження ними корекційно-розвивальної програми, сприяли виробленню у більшості з них самооцінки, наближеної до адекватної (яка, за результатами теоретичного й емпіричного досліджень, є найбільш сприятливою для здійснення самовдосконалення).

Тепер проаналізуємо динаміку показників зв'язку Я-реального і Я-

ідеального досліджуваних експериментальної та контрольної груп.

Одержані результати подаємо у зведеній табл. 3.5.

Таблиця 3.5

Динаміка показників зв'язку Я-реального і Я-ідеального в експериментальній групі до і після формувального експерименту та у контрольній групі (n=45, у %)

Стратегія самовдосконалення	Рівень вираженості зв'язку складових Я-образу				
	Рівень	Експериментальна група		Контрольна група	
		До формувального експерименту	Після формувального експерименту	I зріз	II зріз
«Цілеспрямований рух»	+	100	100	100	100
	–	0	0	0	0
«Помірковане просування»	+	100	100	100	100
	–	0	0	0	0
«Захоплююча прогулянка»	+	0	65	0	0
	–	100	35	100	100
«Крок вперед, два кроки назад»	+	0	60	0	0
	–	100	40	100	100
«Обхід перешкод»	+	0	55	0	0
	–	100	45	100	100

Примітка: «+» – значущий тісний позитивний зв'язок між Я-ідеальним і Я-реальним (коефіцієнт r знаходиться в інтервалах від +0,39 до +1, при $p = 0,05$).

«–» – значущий негативний зв'язок між Я-ідеальним і Я-реальним (коефіцієнт r знаходиться в інтервалі від –0,38 до –1, при $p = 0,05$).

Отже, дані таблиці 3.5 дозволяють констатувати наявність ряду позитивних тенденцій. Так, зокрема, між досліджуваними експериментальної і контрольної груп, які мають стратегію самовдосконалення «Цілеспрямований рух» та «Помірковане просування», не зафіксовано кількісних відмінностей показників міри зв'язку складових їхнього Я-образу (представники обох груп однаково демонстрували наявність тісного позитивного зв'язку між їхнім Я-ідеальним і Я-реальним), проте за якісними показниками все ж існує певна різниця (найбільші відмінності стосуються, головним чином, експериментальної групи, в якій до проходження корекційно-розвивальної програми коефіцієнт r в усіх досліджуваних перебував в інтервалі від +0,39 до +0,89, а після її проходження вже наблизився до +0,9, тобто показник зв'язку між їхнім Я-ідеальним і Я-реальним став ще більш тісним, у контрольній же групі коефіцієнт r в усіх її представників що у I-ому, що у II-ому зрізах залишився без зрушень – в інтервалі від +0,39 до +0,89).

У представників стратегії самовдосконалення «*Захоплююча прогулянка*», котрі входять до складу експериментальної групи, зафіксовані позитивні зміни показників зв'язку між їхнім Я-ідеальним і Я-реальним (до проходження програми низький рівень зв'язку між зазначеними складовими Я-образу мали усі досліджувані, після участі у програмі він був встановлений лише у 35% осіб внаслідок його заміни на високий рівень у решти 65% досліджуваних; зазначені зрушення є значущими на рівні $p \leq 0,001$), у досліджуваних контрольної групи не зафіксовано жодних змін – всі особи що у I-ому, що у II-ому зрізах однаково мали негативний зв'язок між Я-ідеальним і Я-реальним).

У носіїв стратегії самовдосконалення «*Крок вперед, два кроки назад*», які входили до експериментальної групи, також встановлені позитивні зміни показників зв'язку між Я-ідеальним і Я-реальним (до проходження програми низький його рівень мали усі досліджувані, після її проходження він був зафіксований вже у 40% осіб внаслідок заміни на високий рівень у решти 60% досліджуваних; зрушення значущі на рівні $p \leq 0,001$), у досліджуваних контрольної групи не зафіксовано жодних змін показників між I-им та II-им зрізами (усі вони однаково мали негативний зв'язок між складовими Я-образу).

У представників стратегії самовдосконалення «*Обхід перешкод*», які входили до складу експериментальної групи, теж зафіксовані подібні позитивні зміни показників зв'язку між їхнім Я-ідеальним і Я-реальним (до проходження програми низький рівень зв'язку між цими складовими Я-образу мали усі досліджувані, після участі у програмі він був встановлений лише у 45% осіб внаслідок заміни на високий рівень у решти 55% досліджуваних; зазначені зрушення є значущими на рівні $p \leq 0,001$), у досліджуваних контрольної групи не зафіксовано жодних зрушень (усі вони у I-ому й II-ому зрізах мали негативний зв'язок між Я-ідеальним і Я-реальним).

(Усі розрахунки ϕ^* -критерію Фішера див. у Додатку Г.3).

Таким чином, у переважної більшості досліджуваних експериментальної групи в результаті участі у корекційно-розвивальній програмі суттєво збільшився рівень зв'язку між Я-ідеальним і Я-реальним як складовими Я-образу, тобто

зросла узгодженість їхніх уявлень про бажані якості власної особистості із вже наявними, що свідчить про успішність здійснення ними самовдосконалення.

Далі прослідкуємо динаміку вираженості рівня домагань досліджуваних експериментальної та контрольної груп (див. табл. 3.6 та 3.7).

Таблиця 3.6

Динаміка вираженості рівня домагань в експериментальній групі до і після формульованого експерименту (n=45, у %)

Стратегія самовдосконалення	Рівень домагань									
	Нереалістично високий		Високий		Помірний		Низький		Нереалістично низький	
	До	Після	До	Після	До	Після	До	Після	До	Після
«Цілеспрямований рух»	50	5	50	95	–	–	–	–	–	–
«Помірковане просування»	–	–	45	80	55	20	–	–	–	–
«Захоплююча прогулянка»	–	–	–	65	55	35	45	–	–	–
«Крок вперед, два кроки назад»	–	–	32	73	35	27	33	–	–	–
«Обхід перешкод»	–	–	45	63	55	37	–	–	–	–

Отже, дані таблиці 3.6 засвідчують наявність позитивної динаміки вираженості рівня домагань у представників усіх п'яти різновидів індивідуальних стратегій самовдосконалення експериментальної групи, які брали участь у корекційно-розвивальній програмі. Так, у досліджуваних, які мають стратегію самовдосконалення *«Цілеспрямований рух»*, зафіксовано істотне зменшення кількості осіб з нереалістично високим рівнем домагань (з 50% до 5%) та відповідне збільшення числа осіб з високим його рівнем (з 50% до 95%); серед досліджуваних, які мають стратегію самовдосконалення *«Помірковане просування»*, помітним є збільшення кількості осіб з високим рівнем домагань (із 45% до 80%) та відповідне зменшення відсотка осіб з помірним його рівнем (з 55% до 20%); серед досліджуваних зі стратегією самовдосконалення *«Захоплююча прогулянка»* після проходження програми зафіксована відсутність осіб з низьким рівнем домагань (до її проходження їх кількість становила 45%), також помічена поява значної кількості (65%) осіб з високим рівнем домагань, які були відсутні до участі у програмі (зрушення є значущим на рівні $p \leq 0,001$); серед досліджуваних зі стратегією *«Крок*

вперед, два кроки назад» після проходження програми зафіксована відсутність осіб з низьким рівнем домагань (до її проходження їх кількість становила 33%) та істотне збільшення числа осіб з високим його рівнем (з 32% до 73%); у досліджуваних, які мають стратегію самовдосконалення *«Обхід перешкод»*, зафіксовано зниження кількості осіб із помірним рівнем домагань (з 55% до 37%) за рахунок відповідного збільшення відсотка осіб з високим його рівнем (із 45% до 63%).

На відміну від існування очевидної позитивної динаміки результатів досліджуваних експериментальної групи, результати досліджуваних контрольної групи свідчать про її відсутність: за даними табл. 3.6, різниця показників рівня домагань юнаків і дівчат, одержаних у I-ому та II-ому зрізах, перебуває в межах від 0 до 4%, що вказує на її незначущість.

(Усі розрахунки ϕ^* -критерію Фішера див. у Додатку Г.4).

Таблиця 3.7

Динаміка вираженості рівня домагань у контрольній групі (n=45, у %)

Стратегія самовдосконалення	Рівень домагань									
	Нереалістично високий		Високий		Помірний		Низький		Нереалістично низький	
	I зріз	II зріз	I зріз	II зріз	I зріз	II зріз	I зріз	II зріз	I зріз	II зріз
«Цілеспрямований рух»	50	47	50	53	–	–	–	–	–	–
«Помірковане просування»	–	–	55	55	45	45	–	–	–	–
«Захоплююча прогулянка»	–	–	–	–	45	43	55	57	–	–
«Крок вперед, два кроки назад»	–	–	33	29	34	36	33	35	–	–
«Обхід перешкод»	–	–	48	48	52	52	–	–	–	–

Отже, проходження юнаками й дівчатами – представниками кожного з різновидів індивідуальних стратегій самовдосконалення – корекційно-розвивальної програми у складі експериментальної групи сприяло виробленню у більшості з них високого рівня домагань та уміння адекватно співвідносити рівень складності поставлених самотворчих цілей і завдань із реальною можливістю їх виконання, що є однією з важливих умов успішного здійснення ними самовдосконалення.

Насамкінець проаналізуємо динаміку **особливостей характеру** досліджуваних експериментальної та контрольної груп. Проведення повторної

діагностики характеру за методикою К. Леонгарда в обох групах показало, що його особливості в усіх досліджуваних залишилися без змін, тобто тими ж, що були визначені у них під час констатувального дослідження. Однак, аналіз відповідей досліджуваних на окремі запитання методики та дані спостереження й бесід все ж показали наявність позитивних зрушень, що свідчить про успішність усвідомленого вдосконалення рис їхнього характеру.

Так, у більшості досліджуваних експериментальної групи – представників кожного з п'яти різновидів індивідуальних стратегій самовдосконалення – після проходження корекційно-розвивальної програми були виявлені істотні позитивні зміни окремих проявів притаманних їм акцентуацій характеру, які полягали, головним чином, у значному зменшенні проявів негативних їх рис та розвитку позитивних якостей. Так, у досліджуваних, які мають стратегію самовдосконалення *«Цілеспрямований рух»*, значно зменшилися прояви імпульсивності, емоційної невірноваженості, зарозумілості й завищеної самовпевненості, натомість у своїх діях та вчинках вони стали більш цілеспрямованими, наполегливими, відповідальними, раціональними, поміркованими й самокритичними; у досліджуваних, які мають стратегію самовдосконалення *«Помірковане просування»*, пом'якшилися прояви їх надмірної педантичності, консерватизму й заперечення стороннього досвіду, натомість збільшилася відкритість до нових, нестандартних способів поведінки й діяльності, а також до конструктивної взаємодії з оточуючими; у досліджуваних зі стратегією самовдосконалення *«Захоплююча прогулянка»* зменшилися прояви імпульсивності, панікерства, фрустрації, конформності й песимістичності, натомість вони стали емоційно стабільнішими, більш рішучими, упевненими у собі й морально стійкими до труднощів і невдач, навчилися вольовій регуляції власної поведінки й діяльності; досліджувані зі стратегією самовдосконалення *«Крок вперед, два кроки назад»* стали менш помисливими й дезорганізованими, поряд з цим розвинули уміння регуляції власних емоційних, поведінкових і діяльнісний проявів під час властивої їм зміни активних і пасивних періодів, набули більшої впевненості у собі; у досліджуваних зі стратегією самовдосконалення *«Обхід перешкод»* значно знизилися прояви тривожності,

помисливості й почуття власної неповноцінності, натомість вони стали оптимістичнішими, впевненішими у власних силах і здібностях, відкритішими до нового досвіду та більш рішучими до здійснення активних дій.

У досліджуваних контрольної групи, як засвідчили результати порівняльного аналізу діагностики, проведеної у I-ому та II-ому зрізах, подібних позитивних змін характерологічних особливостей не відбулося.

Отже, участь в експериментальній корекційно-розвивальній програмі дійсно сприяла усвідомленню учасниками особливостей, сильних і слабких сторін власного характеру та його цілеспрямованому самовдосконаленню.

Далі проаналізуємо динаміку показників досягнення досліджуваними експериментальної та контрольної груп самоактуалізації (контрольну діагностику ми проводили із застосуванням тієї ж методики, що і у констатувальному дослідженні (див. 2.2).

Одержані результати надаємо у вигляді зведеної табл. 3.8.

Таблиця 3.8

Динаміка показників досягнення самоактуалізації в експериментальній групі до і після формувального експерименту та у контрольній групі (n=45, у %)

Стратегія самовдосконалення	Рівень досягнення самоактуалізації				
	Рівень	Експериментальна група		Контрольна група	
		До формувального експерименту	Після формувального експерименту	I зріз	II зріз
«Цілеспрямований рух»	Вис.	50	80	45	45
	Сер.	30	18	32	32
	Низ.	20	2	23	23
«Помірковане просування»	Вис.	75	95	80	77
	Сер.	25	5	20	23
	Низ.	–	–	–	–
«Захоплююча прогулянка»	Вис.	23	41	20	20
	Сер.	47	55	48	46
	Низ.	30	4	32	34
«Крок вперед, два кроки назад»	Вис.	10	55	8	8
	Сер.	50	40	55	55
	Низ.	40	5	37	37
«Обхід перешкод»	Вис.	–	38	–	–
	Сер.	20	52	25	25
	Низ.	80	10	75	75

Дані таблиці 3.8 свідчать про наявність позитивної динаміки показників досягнення самоактуалізації у представників усіх п'яти різновидів індивідуальних

стратегій самовдосконалення експериментальної групи, що брали участь у корекційно-розвивальній програмі. Зокрема, серед досліджуваних, які мають стратегію самовдосконалення *«Цілеспрямований рух»*, зафіксовано збільшення кількості осіб з високим рівнем самоактуалізації (з 50% до 80%), за рахунок зменшення кількості осіб з низьким (з 20% до 2%) та середнім (з 30% до 18%) її рівнями. Серед досліджуваних, які мають стратегію самовдосконалення *«Помірковане просування»*, також встановлено значне збільшення кількості осіб з високим рівнем досягнення самоактуалізації (із 75% до 95%) поряд з відповідним зменшенням числа осіб із середнім його рівнем (з 25% до 5%). Серед досліджуваних зі стратегією самовдосконалення *«Захоплююча прогулянка»* також помітне суттєве збільшення кількості осіб з високим рівнем досягнення самоактуалізації (з 23% до 41%), за рахунок відповідного зменшення відсотка осіб з низьким (з 30% до 4%) та середнім (із 47% до 55%) її рівнями. Серед досліджуваних зі стратегією самовдосконалення *«Крок вперед, два кроки назад»* теж виявлено подібну тенденцію – збільшення числа осіб, що досягли високого рівня самоактуалізації (з 10% до 55%) через відповідне зменшення числа осіб з низьким (із 40% до 5%) та середнім (із 40% до 50%) її показниками. І, нарешті, серед досліджуваних зі стратегією самовдосконалення *«Обхід перешкод»* після проходження програми зафіксовано досягнення 38% осіб високого рівня самоактуалізації (за результатами I-го зрізу не було жодної особи з високим її показником), зрушення є значущими на рівні $p \leq 0,001$; також спостерігається суттєве зменшення кількості осіб з низьким (з 80% до 10%) та середнім (з 20% до 52%) рівнями самоактуалізації.

Аналіз кількісних даних у контрольній групі досліджуваних засвідчив відсутність суттєвих відмінностей показників досягнення самоактуалізації, одержаних у I-ому й II-ому зрізах (різниця між ними складає від 0 до 3%, тобто не є значущою).

(Усі розрахунки F^* -критерію Фішера див. у Додатку Г.5)

Таким чином, формувальні впливи на досліджуваних експериментальної групи – представників усіх різновидів індивідуальних стратегій самовдосконалення – у рамках проходження корекційно-розвивальної програми

сприяли зростанню рівня їхньої самоактуалізації.

І, на останок, проаналізуємо **динаміку розвитку умінь самопроектування** досліджуваних експериментальної та контрольної груп. Оскільки спеціальних методик діагностики умінь самопроектування у досліджуваних контрольної та експериментальної груп ми не застосовували, то основними показниками для порівняння їх розвитку у цих двох групах виступили дані бесіди, спостереження й аналізу відповідей досліджуваних на запитання дотичних методик. Узагальнюючи результати, констатуємо наступні тенденції: усі досліджувані – представники кожного із п'яти різновидів індивідуальних стратегій самовдосконалення, що брали участь у формувальному експерименті у складі експериментальної групи – після проходження корекційно-розвивальної програми вдосконалили уміння самопроектування (зокрема, у них сформувалася цілеспрямованість та розвинулися уміння цілепокладання, відбулося усвідомлення часового аспекту здійснення самовдосконалення, розвинулися уміння раціонального розподілу й використання часу, ефективного планування самотворчої діяльності), а також кожним з них була здійснена розробка оптимальної індивідуальної стратегії самовдосконалення.

У досліджуваних контрольної групи будь-яких істотних позитивних відмінностей не зафіксовано: результати, одержані у І-ому зрізі є практично ідентичними результатам ІІ-го зрізу.

Окрім встановлення кількісних і якісних показників зміни розвитку тих чи інших складових самовдосконалення досліджуваних експериментальної групи, які брали участь у корекційно-розвивальній програмі, ми проаналізували також і *наявні тенденції у представників кожної з виокремлених стратегій самовдосконалення щодо впливу на них власне корекційно-розвивального процесу.* Зокрема, ми встановили, що найкращим чином піддаються корекції представники стратегій «Цілеспрямований рух», «Помірковане просування» й «Захоплююча прогулянка» (корекція особистісних рис та вироблення умінь у них відбулася найшвидше і без суб'єктивних ускладнень); більш складним виявився цей процес для осіб зі стратегіями «Крок вперед, два кроки назад» та «Обхід перешкод» через притаманні їм підвищену тривожність, невпевненість у собі, занижену самооцінку

та інші негативні якості. Однак, під час міжособистісної взаємодії та спільної діяльності представників цих стратегій з представниками трьох інших протягом проходження програми між ними відбувся взаємний обмін досвідом і моделями поведінки, що сприяло досягненню позитивних результатів та дозволило покращити особливості своєї стратегії.

Таким чином, можемо з упевненістю констатувати, що розроблена нами корекційно-розвивальна програма розвитку індивідуальних стратегій самовдосконалення «Шлях до успішного самовдосконалення» є надзвичайно ефективною. Усі поставлені завдання формуючого експерименту ми виконали успішно й у повному обсязі.

Висновки до розділу 3

1. У результаті аналізу основних психологічних умов активізації процесу самовдосконалення особистості в юнацькому віці виокремлено, охарактеризовано й обґрунтовано дві провідні групи цих умов – суб'єктивні й об'єктивні; доведено, що їх додержання й належне виконання юнаками і дівчатами сприяє запуску механізмів активізації їхнього самовдосконалення, стимулює необхідний рівень розвитку й прояву його основних структурних компонентів, оптимізує процес його здійснення та збільшує імовірність одержання бажаних позитивних результатів.

2. Проведено формувальний експеримент, для реалізації основних завдань якого розроблено корекційно-розвивальну програму розвитку індивідуальних стратегій самовдосконалення осіб юнацького віку «Шлях до успішного самовдосконалення». В основу розробки програми покладене врахування сутності встановлених умов активізації процесу самовдосконалення, які визначили її структуру, зміст, головні форми і напрямки здійснюваної корекційно-розвивальної роботи. Програма була розроблена на основі врахування принципів основних методологічних підходів до проведення корекційно-розвивальної роботи: системного, особистісно-орієнтованого, аксіологічного, діалогічного та комплексного. Програма була спрямована на розв'язання наступних завдань: розвинути в юнацтва уміння здійснення рефлексії, особистісного самовизначення й

готовності до самозміни; покращити процес їхнього самовдосконалення шляхом розвитку його структурних компонентів і корекції основних чинників; розвинути вміння самопроектування; сприяти виробленню ефективної стратегії їх самовдосконалення. У рамках проведення програми розроблено ряд практичних психологічних рекомендацій для осіб юнацького віку – представників усіх п'яти виокремлених різновидів індивідуальних стратегій самовдосконалення, виконання яких забезпечує корекцію та розвиток цих стратегій та сприяє досягненню бажаних позитивних самотворчих досягнень.

3. Головним результатом апробації корекційно-розвивальної програми та проведеного формуючого експерименту загалом виступило встановлення під час контрольного його етапу у представників експериментальної групи істотної позитивної динаміки ряду показників, а саме: підвищення рівня розвитку умінь здійснення рефлексії (самоаналізу, самопрезентації, саморозкриття, саморозуміння, почуття самоповаги); здійснення особистісного самовизначення (усвідомлення індивідуальних особливостей їх особистості, основних життєвих цінностей, необхідності у самовдосконаленні, визначення життєвої перспективи майбутнього); формування готовності до самозміни; підвищення показників розвитку когнітивного, емоційно-оцінкового, потребово-мотиваційного, волевого й діяльнісного компонентів самовдосконалення і корекція його основних чинників (зростання рівня самооцінки, становлення адекватного Я-образу, формування реалістичного рівня домагань та усвідомлена самокорекція окремих проявів характеру); вироблення умінь самопроектування (формування цілеспрямованості, розвиток умінь цілепокладання, розподілу й раціонального використання часу, планування самотворчої діяльності) та здійснення розробки більш ефективної індивідуальної стратегії самовдосконалення. У переважної більшості юнаків і дівчат підвищився рівень досягнення самоактуалізації як показника успішності й головного бажаного результату самовдосконалення. У контрольній групі усіх зазначених змін не виявлено. Це дозволяє стверджувати, що розроблена корекційно-розвивальна програма розвитку індивідуальних стратегій самовдосконалення особистості в юнацькому віці є ефективною.

Основний зміст розділу 3 відображено у наступних публікаціях:

1. 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/>
2. 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.
3. 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.

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, самопроектування); 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 самопроектування, 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 ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абульханова–Славская К.А. Проблемы индивидуальности в психологии / К.А. Абульханова–Славская /// Психология индивидуальности: новые модели и концепции: [Монография] / под. ред. Е.Б. Старовойтенко, В.Д. Шадрикова. – М.: МПСИ, 2009. – С. 14-63.
2. Абульханова–Славская К.А. Стратегия жизни / К.А. Абульханова–Славская. – М.: Мысль, 1991. – 299 с.
3. Авдіянц Г.Г. Духовні потреби. Їх сутність і місце в сучасній сім'ї / Г.Г. Авдіянц, В.І. Сипченко // Теоретичні питання освіти та виховання: зб. наук. праць. – Вип. 11 /// За заг. ред. академіка АПН України М.Б. Євтуха, укл. О.В. Михайличенко. – К.: Видавничий центр КДЛУ, 2000. – С. 12.
4. Аврелий Августин. Исповедь / Августин Аврелий [Пер. с лат. М.Е. Сергеенко]. – М.: Ренессанс, СП ИВО-Сид, 1991. – 488 с.
5. Адлер А. Понять природу человека / А. Адлер [Пер. с нем. Е.А. Цветина]. – СПб.: Гуманит. агенство, 2000. – 254 с.
6. Ананьев Б.Г. Избранные психологические труды: в 2-х т. / Б.Г. Ананьев; под ред. Бодалева А.А. – М.: Педагогика, 1980. – Т. 1. – 230 с.
7. Антоненко В.В. Соціально-психологічні детермінанти в процесі самотворення особистості / В.В. Антоненко // Особистість у сучасному світі: III Всеукраїнський психологічний конгрес з міжнародною участю (Київ, 20-22 листопада 2014 р.). – К.: ДП Інформаційно-аналітичне агентство, 2014. – С. 108-111.
8. Арет А.Я. Очерки по теории самовоспитания / А.Я. Арет. – Фрунзе: Киргиз. гос. ун-т, 1961. – 124 с.
9. Артемова О.І. Професійна самореалізація особистості в сучасних умовах / О.І. Артемова // Освіта регіону. – 2010. – №1. – С. 97-101.
10. Бабій М.Ф., Приймачук Р.В. Взаємодія між рівнем домагань та смисложиттєвими орієнтаціями в юнацькому віці / М.Ф. Бабій, Р.В. Приймачук // Український науковий журнал «Освіта регіону.

- Політологія, психологія, комунікації». – К.: Ун-т «Україна», Всеукраїнська асоціація політичних наук [гол. ред. В.М. Бебик]. – 2010. – №1. – С. 198-201.
11. Балл Г.О. Категорія «культура особистості» в аналізі гуманізації загальної та професійної освіти / Г.О. Балл // Педагогіка і психологія професійної освіти: результати досліджень і перспективи: зб. наук. праць // За ред. І.А. Зязюна, Н.Г. Ничкало. – К., 2003. – С. 51-61.
 12. Баранник В.А. Самооцінка та її місце в структурі самосвідомості / В.А. Баранник // Соціальна психологія. – К., 2006. – № 3 (17). – С. 98.
 13. Барна М.В. Структура стратегії самореалізації особистості / М.В. Барна // Актуальні проблеми навчання та виховання людей в інтегрованому освітньому середовищі: тези доп. XI Міжнар. наук.-практ. конф. – К., 2011. – С. 115-122.
 14. Баткин Л.М. Итальянское Возрождение: проблемы и люди / Л.М. Баткин. – М.: РГГУ, 1995. – 448 с.
 15. Батліна Л.В. Проблеми і зміст духовного самовдосконалення людини / Л.В. Батліна // Духовність особистості: методологія, теорія і практика: зб. наук. праць. – Луганськ, 2004. – С. 37-44.
 16. Беженар Г.Д., Яблонська Т.М. Теоретико-методологічні засади дослідження самовдосконалення особистості / Г.Д. Беженар, Т.М. Яблонська // Проблеми загальної та педагогічної психології: зб. наук. праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка НАПН України [за ред. С.Д. Максименка]. – К., 2012. – Т. XIV, ч.1. – С. 16-22.
 17. Бендас Т.В. Гендерная психология лидерства: Монография / Т.В. Бендас. – Оренбург: ИПК ОГУ, 2000. – 167 с.
 18. Бернс Р. Развитие Я-концепции и воспитание / Р. Бернс [Пер. с англ.]; вступ. ст. В.Я. Пилиповский. – М.: «Прогресс», 1986. – 422 с.
 19. Бех І.Д. Від волі до особистості / І.Д. Бех. – К.: Україна-Віта, 1995, – 202 с.
 20. Бех І.Д. Рефлексія в духовному саморозвитку особистості / І.Д. Бех // Педагогіка і психологія: науково-теоретичний та інформаційний журнал АПН України. – 2012. – № 1. – С. 30–37.

21. Білозерська С.І. Ціннісні орієнтації як складова моральної свідомості особистості / С.І. Білозерська // Проблеми загальної та педагогічної психології: зб. наук. праць Ін-ту психології ім. Г.С. Костюка АПН України [за ред. С.Д. Максименка]. – 2010. – Т. 12, част. 3. – К., 2010. – С. 35-48.
22. Білоусова Н.В. Визначення сутності і структури потреби у самовдосконаленні молодших підлітків / Н.В. Білоусова // Наукові записки НДУ ім. М. Гоголя. – Ніжин, 2012. – № 1. – С. 7-10.
23. Бодалёв А.А. Вершина в развитии взрослого человека: характеристики и условия достижения / А.А. Бодалев. – М.: Флинта: Наука, 1998. – 168 с.
24. Бодалёв А.А. О феномене «акме» и некоторых закономерностях его формирования и развития / А.А. Бодалёв // Мир психологии и психология в мире. – М., 1995. – № 3. – С.113-115.
25. Божович Л.И. Динамика развития личности в онтогенезе / Л.И. Божович // Хрестоматия по возрастной психологии. – М.: Ин-т практ. психол., 1996. – 213 с.
26. Большаков В.Ю. Психотренинг: Социодинамика. Упражнения. Игры / В.Ю. Большаков. – СПб.: «Социально-психологический центр», 1996. – 380 с.
27. Боришевський М.Й. Особистість у вимірах самосвідомості: [монографія] / М.Й. Боришевський. – Суми: Видавничий будинок «Еллада», 2012. – 608 с.
28. Боришевський М.Й. Проблема самоактивності особистості: сутність, сучасний стан, перспективи дослідження / М.Й. Боришевський // Інститут психології ім. Г.С. Костюка – 60 років: Наукові записки Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України / За ред. акад. С.Д. Максименка. – К.: Міленіум, 2006. – Вип.25. – С. 106-118.
29. Боришевський М.Й. Самотворення особистості: соціально-психологічна сутність, детермінанти становлення та розвитку / М.Й. Боришевський // Проблеми загальної та педагогічної психології:

- зб. наук. праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка НАПН України [за ред. С.Д. Максименка]. – К., 2012. – Т. XIV, ч.1. – С. 28-35.
30. Бороздина Л.В. Сущность самооценки и ее соотношение с Я-концепцией / Л.В. Бороздина // Вестник Московского университета. Серия «Психология». – М., 2011. – №1 (30). – С. 54-66.
31. Бороздина Л.В., Видинска Л. Притязания и самооценка / Л.В. Бороздина, Л. Видинска // Вестник Моск. ун-та. Сер. 14: Психология. – 1986. – № 3. – С. 21-30.
32. Brentano Ф. Психология Аристотеля в свете его учения о *pois rohtikoj*. / Ф. Brentano [пер. и коммент. И.В. Макаровой] // Историко-философский ежегодник'2002. Научное издание. – М.: «Наука», 2003. – С. 308-340.
33. Бушай І.М. Концепція динамічної рівноваги образів самосвідомості / І.М. Бушай // Актуальні проблеми психології. Соціальна психологія. Психологія управління. Організаційна психологія. – К., 2003. – С. 35.
34. Быкова Е.Б. Образ будущего в картине мира и Я-концепция личности: автореф. дис. канд. психол. наук / Е.Б. Быкова. – СПб, 2003. – 23 с.
35. Вахромов Е.Е. Психологические концепции развития человека: теория самоактуализации / Е.Е. Вахромов. – М.: Междунар. педагогич. акад., 2001. – 162 с.
36. Вачков И.В. Основы технологии группового тренинга / И.В. Вачков. – М.: Изд-во «Ось – 89», 1999. – 344 с.
37. Вилюнас В.К. Психологические механизмы мотивации человека / В.К. Вилюнас. – М.: Изд-во Моск. ун-та, 1990. – 288 с.
38. Виховання духовності особистості: навчально-методичний посібник / М.Й. Боришевський, Л.І. Пилипенко, О.І. Пенькова [та ін.]; за заг. ред. М.Й. Боришевського; Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України. – К.; Кіровоград: Імекс-ЛДТ, 2013. – 103 с.: табл.
39. Володарська Н.Д. Проблема самотворення особистості в гештальт-парадигмі постмодерна / Н.Д. Володарська // Проблеми загальної та

- педагогічної психології: зб. наук. праць Ін-ту психології імені Г.С. Костюка НАПН України / За ред. С.Д. Максименка. – Т. XIV, част. 1. – К., 2012. – С. 50-57.
40. Габитова Р.М. Человек и общество в немецком экзистенциализме / Р.М. Габитова. – М: Наука, 1972. – 224 с.
 41. Гайфулин А.В. Различные теоретические подходы к определению понятия самооценки / А.В. Гайфулин // Вестник Томского гос. пед. ун-та. – Томск, 2009. – Вып. 1 (79). – С. 73-75.
 42. Гегель В.Ф. Энциклопедия философских наук. Философия духа / В.Ф. Гегель. – М.: Мысль, 1977. – Т. 3. – 471 с.
 43. Гинзбург М.Р. Психологическое содержание личностного самоопределения / М.Р. Гинзбург // Вопросы психологии. – 1994. – №3. – С. 43-52.
 44. Гиппенрейтер Ю.Б. Метод интроспекции и проблема самонаблюдения / Ю.Б. Гиппенрейтер // Введение в общую психологию. – М.: Изд-во МГУ, 1988. – С. 34-47.
 45. Говорун Т.В., Кікінежді О.М. Конструювання гендеру в когнітивній парадигмі / Т.В. Говорун, О.М. Кікінежді. // Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Сер.: Психологія і педагогіка. – 2010. – Вип. 14. – С. 55-65.
 46. Головатий М.Ф. Навчи себе сам: [навч.-метод. розробка]. – 2-ге вид., випр. і допов. / М.Ф. Головатий. – К.: МАУП, 2005. – 132 с.
 47. Головаха Е.И. Жизненная перспектива и профессиональное самоопределение молодежи / Е.И. Головаха. – К., Наукова думка, 1988. – 142 с.
 48. Гошек В. Уровень притязаний и его роль в психологической подготовке спортсменов / В. Гошек // Теория и практика физ. культуры. – М., 1972. – № I. – С. 32-36.
 49. Гулыга А.В. Немецкая классическая философия / А.В. Гулыга – М.: Рольф, 2001. – 416 с.

50. Гуменюк О.Є. Психологія Я-концепції: [монографія] / О.Є. Гуменюк. – Тернопіль: «Економічна думка», 2002. – 186 с.
51. Гуменюк О.Є. Структурно-функціональне взаємодоповнення складових Я-концепції людини / О.Є. Гуменюк // Соціальна психологія [гол. ред. Ю. Шайгородський]. – К.: Український центр політичного менеджменту; Нац. пед. ун-т ім. М. Драгоманова. – 2009. – №3 (30). – С. 66-70.
52. Деркач А.А. Акмеологическая культура личности: содержание, закономерности, механизмы развития / А.А. Деркач, Е.В. Селезнева. – М.: МПСИ, 2006. – 496 с.
53. Дмитренко В.В. Самосовершенствование как условие развития творческого потенциала современной конкурентоспособной личности / В.В. Дмитренко // Актуальные проблемы науки, экономики и образования XXI века : материалы II Международной науч.-практ. конференции (Самара, 5 марта – 26 сентября 2012 г.): в 2-х ч.: Ч.1 [отв. ред. Е.Н. Шереметьева]. – Самара: Самарский институт (фил.) РГТЭУ. – 2012. – С. 92-95.
54. Додонов Б.И. Структура и динамика мотивов деятельности / Б.И. Додонов // Вопросы психологии. – 1984. – № 4. – С. 23-30.
55. Долгов Ю.Н., Смотров Т.Н. Типология жизненных стратегий личности / Ю.Н. Долгов, Т.Н. Смотров // Материалы междунар. заочн. науч.-практ. конференции «Проблемы и перспективы развития педагогики и психологии» (Новосибирск, 24 октября 2011 г.). – Новосибирск: НП «Сибирская ассоциация консультантов». – 2011. – №5 (20). – С. 118-126.
56. Долинська Л.В., Пенькова О.І. Самовдосконалення як умова становлення особистості / Л.В. Долинська, О.І. Пенькова // Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія 12: Психологічні науки. – 2014. – Вип. 44. – С. 22-29.
57. Донцов И.А. Самосовершенствование личности / И.А. Донцов. – М.: Политиздат, 1967. – 356 с.

58. Дубровина И.В. Психологическая культура и образование / И.В. Дубровина // Национальный психологический журнал – 2007. – №1(2). – С. 16-20.
59. Дядюкіна Є.В. Самооцінка як міждисциплінарне поняття / Є.В. Дядюкіна // Науковий вісник Донбасу. – Донбас, 2011. – № 1 (13). – С. 37-45.
60. Єрахторіна О.М. До виявлення сутності та змісту явища самовдосконалення особистості / О.М. Єрахторіна // Проблеми та перспективи формування національної гуманітарно-технічної еліти. – 2008. – Вип. 28. – С. 147–153.
61. Єрахторіна О.М. Значення самовдосконалення особистості у позитивному розвитку українського суспільства / О.М. Єрахторіна // Проблеми та перспективи формування національної гуманітарно-технічної еліти. – 2009. – Вип. 21. – С. 165–171.
62. Жилина Е.В. Акцентуации характера в структуре интегральной индивидуальности / Е.В. Жилина // Журнал «Известия Российского государственного педагогического университета им. А.И. Герцена». – СПб., 2008. – №61 (168). – С. 394-399.
63. Здравомыслов А.Г. Потребности. Интересы. Ценности / А.Г. Здравомыслов. – М.: Политиздат, 1986. – 223 с.
64. Зейгарник Б.В. Исследование уровня притязаний у психически больных / Б.В. Зейгарник // Журнал невропатологии и психиатрии им. С.С. Корсакова. – М., 1972. – Т. 72. Вып. 11.
65. Зирянова О.Л. Самовдосконалення в системі індивідуально-психологічних особливостей особистості / О.Л. Зирянова // Наукові праці МАУП [редкол.: А.М. Подоляка (гол. ред.) та ін.]. – К.: МАУП. – 2012. – Вип. 1 (32). – С. 322-328.
66. Какарова А.П. Активизация саморазвития личности учащегося средствами психолого-педагогического сопровождения / А.П. Какарова //

- Вестник Научной школы педагогов «АКМЕ» [под ред. М.И. Лукьяновой]. – Ульяновск: УИПКПРО, 2009. – 80 с. – С. 39-49.
67. Калашнікова Л.М., Іванова О.І. Самовдосконалення як особливий вид діяльності особистості / Л.М. Калашнікова, О.І. Іванова // Педагогіка та психологія. – 2013. – Вип. 43. – С. 73-82.
68. Коберник О.М. Формування навчально-пізнавальної активності студентів у процесі застосування технології проблемного навчання / О.М. Коберник // Професійна освіта: методологія, теорія та технології. – 2015. – Вип. 1. – С. 72-82.
69. Коваленко В.А. Генезис самооценки личности как психологической категории / В.А. Коваленко // Вестник Адыгейского государственного университета. – Адыгейск, 2011. – Серия 3: «Педагогика и психология». – С. 249- 253.
70. Ковалёв А.Г. Личность воспитывает себя / А.Г. Ковалёв. – М.: Политиздат, 1983. – 256 с.
71. Колісник О.П. Саморозвиток духовності особистості / О.П. Колісник // Практична психологія та соціальна робота. – 2006. – № 2. – С. 12-18.
72. Коломійцев О.А. Гендерні відмінності рівня домагань / О.А. Коломійцев // Теоретичні і прикладні проблеми психології. – №1(25). – 2011. – С. 221.
73. Кон И.С. Психология старшеклассника / И.С. Кон. – М: «Просвещение», 1982. – 207 с.
74. Кон И.С. Психология юношеского возраста / И.С. Кон. – М: «Просвещение», 1979. – 90 с.
75. Коплстон Ф. История философии. XX век / Ф. Коплстон [Пер. с англ. П.А. Сафронова]. – М.: ЗАО Центрполиграф, 2002. – 269 с.
76. Коростылева Л.А., Никонова А.Н. Психологические проблемы самореализации личности / Л.А. Коростылева, А.Н. Никонова. – СПб.: СПбГУ, 2001. – С. 24-25.

77. Костюк Г.С. Навчально-виховний процес і психічний розвиток особистості / Г.С. Костюк. – Київ: «Радянська школа», 1989. – 608 с.
78. Кравченко О.П. Корекційно-розвивальна програма «Світ мого Я» / О.П. Кравченко // Психолог. – К., 2015. – №30. – С. 38-46.
79. Крайг Г. Психология развития / Г. Крайг. – СПб.: Изд-во «Питер», 2000. – 245 с.
80. Кузікова С.Б. Психологічні аспекти усвідомленої самозміни та саморозвитку особистості в юнацькому віці / С.Б. Кузікова // Збірник наукових праць: філософія, соціологія, психологія. – Івано-Франківськ: Вид-во «Плай» ЦІТ ПНУ імені Василя Стефаника, 2009. – Вип. 14. Ч.1. – С. 246-256.
81. Кузікова С.Б. Саморозвиток особистості: суб'єктний підхід / С.Б. Кузікова // Психологія особистості /// Прикарпатський нац. ун-т ім. В. Стефаника. 2013. – №1(4). – С. 77-86.
82. Куренкова А.А. Коррекционно-развивающая программа «Самопознание и саморазвитие личности» / А.А. Куренкова. – СПб.: РГПУ им. А.И. Герцена, кафедра акмеологии, 2000. – 15 с.
83. Куценко В.Г. Пути самосовершенствования личности / В.Г. Куценко. – Л.: Знание, 1979. – 253 с.
84. Левенець А.Є. Психологічні особливості становлення життєвої перспективи в юнацькому віці: автореф. дис. канд. психол. наук: 19.00.07 / А.Є. Левенець; Нац. пед. ун-т ім. М.П.Драгоманова. – К., 2006. – 20 с.
85. Леви В.Л. Искусство быть собой: Индивидуальная психотехника / В.Л. Леви. – М.: Знание, 1991. – 253 с.
86. Левитов Н.Д. Психология характера / Н.Д. Левитов. – 3-е изд., испр. и доп. – М.: «Просвещение», 1969. – 424 с.
87. Леонгард К. Акцентуированные личности / К. Леонгард. – Ростов-на-Дону: «Феникс», 1997. – 544 с.
88. Леонтьев Д.А. Ценность как междисциплинарное понятие: опыт

- многомерной реконструкции / Д.А. Леонтьев // Вопросы философии. – 1996. – № 4. – С. 18-23.
89. Липкина А.И., Рыбак Л.А. Критичность и самооценка в учебной деятельности / А.И. Липкина, Л.А. Рыбак. – М.: Просвещение, 1968. – 141 с.
90. Лозовий В.О. Саморозвиток особистості у філософській рефлексії та соціальній практиці / В.О. Лозовий, Л.М. Сідак. – Харків: Право, 2006. – 256 с.
91. Лозовой В.А. Человек: Проблемы саморазвития. / В.А. Лозовой, О.М. Ерахторина. – Харьков: Константа, 2007. – 100 с.
92. Лукьянов А.Е. Лао-цзы и Конфуций: Философия Дао / А.Е. Лукьянов. – М.: Восточная литература, 2001. – 384 с.
93. Магомед-Эминов М.Ш. Мотивация достижения: структура и механизмы: автореф. дис. канд. психол. наук / М.Ш. Магомед-Эминов. – М., 1987. – 23 с.
94. Макарец Н.Ф. Самосовершенствование как фактор социализации индивида: автореф. дисс. на соискание научн. степени канд. филос. наук: спец. 09.00.01 «Онтология и теория познания» / Н.Ф. Макарец. – К.: Гос. ун-т им. Т.Г. Шевченко. – Киев, 1987. – 19 с.
95. Максименко С.Д. Генезис существования личности: [монография] / С.Д. Максименко. – К.: Изд-во ООО «КММ», 2006. – 240 с.
96. Максименко С.Д. Особливості прогнозування внутрішніх ліній психічного здоров'я особистості / С.Д. Максименко // Проблеми сучасної психології. – 2013. – № 2. – С. 4-14.
97. Маркс К., Энгельс Ф. Сочинения: В 28 томах. – Т.1 / Маркс К., Энгельс Ф. – М., Л.: Гос. изд-во, 1929. – 664 с.
98. Мартынюк И.О. Проблемы жизненного самоопределения молодежи: опыт прикладного исследования / И.О. Мартынюк. – К., 1993. – 117 с.
99. Маслоу А.Г. Мотивация и личность / А.Г. Маслоу [Пер. с англ. А.М. Татлыбаевой]. – СПб.: Евразия, 1999. – 478 с.

100. Матейчук. О.Я. Корекційно-розвивальна програма «Розвиток самопізнання та впевненості у собі» / О.Я. Матейчук // Психолог. – К., 2008. – №26. – С. 20-30.
101. Мерзлякова О.Л. Самореалізація особистості / О.Л. Мерзлякова // Науковий світ. – 2007. – № 9. – С. 28-29.
102. Мерлин В.С. Психология индивидуальности / В.С. Мерлин. – М.: Институт практической психологии, Воронеж: Изд-во РПО «МОДЕК», 1996. – 446 с.
103. Миславский Ю.А. Саморегуляция и активность личности в юношеском возрасте / Ю.А. Миславский. – М.: Педагогика, 1991. – 152 с.
104. Наумова Н.Ф. Жизненная стратегия человека в переходном обществе / Н.Ф. Наумова // Социологический журнал. – 1995. – № 2. – С. 15-20.
105. Ницше Ф. Избранные произведения / Ф. Ницше [Пер. с нем.]; сост. и авт. вступ. ст. К.А. Свасьян. – М.: Просвещение, 1993. – 571 с.
106. Нюттен Ж. Мотивация, действие и перспектива будущего / Ж. Нюттен; под ред. Д.А. Леонтьева. – М.: Смысл, 2004. – 608 с.
107. Огородник І.В., Русин М.Ю. Українська філософія в іменах / І.В. Огородник., М.Ю. Русин; за ред. М.Ф. Тарасенка. – К.: Либідь, 1997. – 328 с.
108. Орлов Ю.М. Самопознание и самовоспитание характера / Ю.М. Орлов. – М.: Просвещение, 1987. – 224 с.
109. Павелків Р.В. Формування ідентичності в студентському віці / Р.В. Павелків, Т.В. Потапчук // Нова пед. думка. – 2011. – № 4. – С. 77-80.
110. Павловський В.В. Основи ювенології: монографія / В.В. Павловський. – К.: Дакор, КНТ, 2007. – 238 с.
111. Павлюк О.С. Аналіз підходів визначення професійного самовдосконалення у педагогічній сфері / О.С. Павлюк; Національна академія Державної прикордонної служби України імені Б. Хмельницького [гол. ред. Є.М. Потапчук] // Зб. наук. праць (серія:

- Педагогічні та психологічні науки). – Хмельницький: Вид-во НАДПСУ, 2010. – № 34. – С. 127-130.
112. Пасічняк Р.Ф. Вивчення особливостей формування ціннісних орієнтацій сучасних старшокласників / Р.Ф. Пасічняк // Зб.наук. пр.: філософія, соціологія, психологія. – Івано-Франківськ: Вид-во «Плай» Прикарпатського університету, 1998. – Вип. 2. – Ч. I. – С. 136-143.
113. Пасічняк Р.Ф. Психологічні особливості особистісного самовизначення старшокласників: автореф. дис. канд. психол. наук: спец. 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія» / Р.Ф. Пасічняк. – К.: Ін-т психології ім. Г.С. Костюка НАПН України. – К., 1999. – 16 с.
114. Пашукова Т.І., Допіра А.І., Дьяконов Г.В. Практикум із загальної психології / За ред. Т.І. Пашукової. – К.: Т-во «Знання», КОО, 2000. – 204 с.
115. Петровский В.А. Личность в психологии: парадигма субъектности. / В.А. Петровский. – Ростов-на-Дону: Изд-во «Феникс», 1996. – 509 с.
116. Платон. Собрание сочинений: В 4-х т. – Т. 2. / Платон [Пер. с древнегреч.]; под. общ. ред. А.Ф. Лосева. – М.: Мысль, 1990. – 526 с.
117. Подопригора А.С. Индивидуальная стратегия самосозидания как способ культурной идентификации: дис. докт. филос. наук.: 24.00.01 / А.С. Подопригора. – Ростов-на-Дону. – 2003. – 355 с.
118. Подопригора А.С. Социально-философский анализ индивидуальных стратегий человека : автореф. дис. на соиск. учен. степ. канд. филос. наук: спец. 09.00.11 / А.С. Подопригора; [Донской гос. техн. ун-т]. – Ростов-на-Дону, 2002. – 29 с.
119. Поліщук В.М. Від кризи 7 років до кризи входження в дорослість: [монографія] / В.М. Поліщук. – Суми: Університетська книга, 2013. – 142 с.
120. Посохова С.Т. Личностные феномены адаптации / С.Т. Посохова // Здоровая личность /// Под ред. Г.С. Никифорова. – СПб.: Речь, 2013. – С. 276-295.

121. Проблема самосовершенствования личности / [научн. ред. Комиссарова Л.Б., шеф-редактор Мариносян Х.Э.] // Философские науки. – 1988. – № 4. – С. 70–83.
122. Проблема самосовершенствования личности / [научн. ред. Комиссарова Л.Б., шеф-редактор Мариносян Х.Э.] // Философские науки. – 1988. – № 5. – С. 65–76.
123. Пряжников Н.С. Профессиональное и личностное самоопределение / Н.С. Пряжников. – М.: Воронеж, 1996. – 173 с.
124. Психологические тесты / Под ред. А.А. Карелина: В 2 т. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003. – Т1. – 312 с., илл.
125. Психологічні закономірності розвитку духовності особистості: монографія / М.Й. Боришевський, О.В. Шевченко, Н.Д. Володарська та ін. За заг. ред. М.Й. Боришевського. – К.: Педагогічна думка, 2011. – 200 с.
126. Рамендик Д.М. Тренинг личностного роста / Д.М. Рамендик. – М.: ФОРУМ: ИНФРА-М, 2007. – 176 с.
127. Реале Дж., Антисери Д. Западная философия от истоков до наших дней: В 4-х т. – Т.3: Новое Время / Дж. Реале, Д. Антисери [Пер. с итал.]. – СПб.: «Петрополис», 1996. – 736 с.
128. Реан А.А. Психология человека от рождения до смерти / А.А. Реан. – СПб.: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2002. – 656 с. (Серия «Психологическая энциклопедия»).
129. Резник Ю.М., Смирнов Е.А. Жизненные стратегии личности (опыт комплексного анализа) / Резник Ю.М., Смирнов Е.А. – М.: Ин-т человека РАН, Независимый институт гражданского общества, 2002. – С. 173-174.
130. Рогов Е.И. Настольная книга практического психолога: Учеб. пособие: В 2 кн. / Е.И. Рогов. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2004. – Кн. 1: Система работы психолога с детьми разного возраста. – 384 с: ил.
131. Роджерс К.Р. Становление личности. Взгляд на психотерапию / К.Р. Роджерс; пер. с англ. М. Злотник. – М.: ЭКСМО-ПРЕСС, 2001. – 285 с.

132. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии / С.Л. Рубинштейн. – СПб.: «Питер», 2002. – 720 с.
133. Рувинский Л.И., Арет А.Я. Самовоспитание школьников / Л.И. Рувинский, А.Я. Арет. – М.: Педагогика, 1976. – 160 с.
134. Савчин М.В. Вікова психологія: навч. посіб. / М.В. Савчин, Л.П. Василенко. – 2-ге вид., стер. – К.: Академвидав, 2009. – 360 с.
135. Савчин М.В. Духовний потенціал людини: [Монографія] / М.В. Савчин. – Вид. 2-ге., доп. – Івано-Франківськ: Місто НВ, 2010. – 508 с.
136. Самотворення у розвитку особистості: науково-методичний посібник / Л.З. Сердюк, Т.М. Яблонська, О.І. Пенькова, Н.Д. Володарська [та ін.]; за ред. Л.З. Сердюк. – К.: Педагогічна думка, 2015. – 93 с.
137. Сартр Ж.-П. Экзистенциализм – это гуманизм / Ж.-П. Сартр // Сумерки богов. – М.: 1989. – С. 71-92.
138. Сафин В.Ф., Ников Г.П. Психологический аспект самоопределения / В.Ф. Сафин, Г.П. Ников // Психологический журнал. – 1984. – №4. – С. 65-74.
139. Семенцова О.М. Корекційно-розвивальна діяльність практичного психолога / О.М. Семенцова // Психолог. – 2007. – №43. – С. 3-9.
140. Сердюк Л.З. Психологічні особливості ціннісних орієнтацій студентської молоді / Л.З. Сердюк // Освіта регіону. – №2, 2012. – К.: Університет «Україна». – С. 311-317.
141. Сердюк Л.З. Самотворення особистості як цілісний самодетермінований феномен / Л.З. Сердюк // Актуальні проблеми психології: зб. наук. праць Ін-ту психології ім. Г.С.Костюка НАПН України. Вип. 38. – Миколаїв, 2015. – 582 с. – С. 422-431.
142. Середа І.В. Активізація процесу самовиховання студентів університету як психолого-педагогічна проблема / І.В. Середа // Педагогічні науки: збірник наукових праць. – Суми: СумДПУ ім. А.С.Макаренка, 2005. – С. 174-178.

143. Серета І.В. Педагогічний супровід самовиховання студентів університету / І.В. Серета // В.О. Сухомлинський – майбутньому педагогу / За заг. ред. д.п.н., проф. О.М. Пехоти. – Миколаїв: Іліон, 2004. – С. 151-162.
144. Серета І.В. Технологія самовиховання особистості: Методичні рекомендації / І.В. Серета. – Миколаїв, 2005. – 88 с.
145. Сирота Н.А., Ялтонський В.М. Копінг-поведінка і психопрофілактика психосоціальних розладів у підлітків: Огляд психіат. і мед. психол. / Н.А Сирота, В.М. Ялтонський. – М.: Медицина, 1994. – 105 с.
146. Сисоєва С.О. Особистісно орієнтовані технології: метод проектів. / С.О Сисоєва // Неперервна професійна освіта: теорія і практика. – К.: Київський університет ім. Б. Грінченка, 2002. – №1. – С. 73-80.
147. Смаліус Л.Н. Феномен самовдосконалення як міждисциплінарна проблема / Л.Н. Смаліус // Вісник Черкаського університету. Серія «Педагогічні науки». – Черкаси, 2012. – № 15 (228). – С. 59-64.
148. Согомонов А.Ю. Генеалогія успіха и неудах / А.Ю. Согомонов. – М.: ООО «Солтэкс», Інститут соціології РАН, 2005. – 342 с.
149. Солдатова Е.Л. Эго-идентичность в нормативных кризисах развития / Е.Л. Солдатова // Вопросы психологии. – 2006. – №5. – С.73-84.
150. Степанова Е.И. Психология взрослых: экспериментальная акмеология / Е.И. Степанова. – СПб.: Алетейя, 2000. – 288 с.
151. Стиль жизни личности: Теоретические и методологические проблемы / Под. ред. Л.В. Сохань, В.А. Тихоновича. – К.: Наук. думка, 1982. – 372 с.
152. Столяров А.А. Стоя и стоицизм: [Монографія] / А.А. Столяров. – М.: АО Ками Груп, 1995. – 448 с.
153. Теплов Б.М. Проблемы индивидуальных различий / Б.М. Теплов. – М.: «Мысль», 1965. – 536 с.
154. Тертычная В.Ф. Самосовершенствование личности: культурологический аспект: автореф. дис. канд. филос. наук: 09.00.04 / В.Ф. Тертычная. – Харьков, Б.и., 1999. – 21 с.

155. Титаренко Т.М. Домагання особистості у контексті ефективного життєздійснення / Т.М. Титаренко // Наукові студії із соціальної та політичної психології: зб. статей [АПН України, Ін-т соціальної та політичної психології; редкол.: С.Д. Максименко, М.М. Слюсаревський та ін.]. – К.: «Агропромвидав України». – 2008. – Вип. 30 (33). – С. 217-230.
156. Ткалич М.Г. Жіночі гендерні ролі. Рольові моделі та норми / М.Г. Ткалич // Соціальна психологія. – 2011. – №6. – С. 158-167.
157. Томан І. Як удосконалювати самого себе / І. Томан [Пер. з чес.]. – 2-е вид., доп. – К.: Політвидав України, 1988. – 320 с.: іл.
158. Томпсон М. Восточная философия / М. Томпсон [Пер. с англ. Ю. Бондарева]. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2000. – 384 с.
159. Торгонский В.В. Формирование личности, индивидуальности и её интегративных качеств / В.В. Торгонский // Историческая и социально-образовательная мысль. – Краснодар: Изд-во Кубанской многопрофильной академии подготовки, переподготовки, повышения квалификации специалистов. – 2010. – №4 (6). – С. 95-105.
160. Ухтомский А.А. Избранные труды / А.А. Ухтомский; под ред. Е.М. Крепса. – М.: Наука, 1978. – 360 с.
161. Франкл В. Человек в поисках смысла / В. Франкл [Пер. с англ. и нем.]. – М.: Прогресс, 1990. – 368 с.
162. Фрейд З. Психология «Я» и защитные механизмы / З. Фрейд [Пер. с англ.]. – М.: Педагогика-пресс, 1993. – 140 с.
163. Фризен М.А. Психологическая сущность и детерминанты саморазвития личности / М.А. Фризен // Вестник КРАУНЦ. Гуманитарные науки. – Петропавловск-Камчатский: Изд-во «Камчатский государственный университет им. Витуса Беринга». – 2011. – №2 (18). – С.24-33.
164. Фромм Э. Бегство от свободы / Э. Фромм; под. ред. П.С. Гуревича. – М.: Прогресс, 1990. – 269с.
165. Фромм Э. Душа человека / Э Фромм; под. ред. П.С. Гуревича. – М.: АСТ, 1998. – 662 с.

166. Хайдеггер М. Работы и размышления разных лет / М. Хайдеггер [Пер. с нем.]; сост., пер., вступ. ст., примеч. А.В. Михайлова. – М.: Гнозис, 1993. – 332 с.
167. Хекхаузен Х. Мотивация и деятельность: в 2-х т. / Х. Хекхаузен [Пер. с нем.]; под ред. Б.М. Величковского. – М.: Педагогика, 1986. – Т.1. – 408 с.
168. Хекхаузен Х. Психология мотивации достижения / Х. Хекхаузен. – СПб.: Речь, 2001. – 256 с.
169. Холодкова О.Г. Теоретические проблемы исследования стремления к самосовершенствованию / О.Г. Холодкова // Педагогический университетский вестник Алтая. – Барнаул, 2010. – №4. – С. 114-115.
170. Хоркхаймер М., Адорно Т.В. Диалектика просвещения. Философские фрагменты / Т.В. Адорно, М. Хоркхаймер [Пер. с нем. М. Кузнецова]. – М., СПб.: Медиум; Ювента, 1997. – 312 с.
171. Хуторский Л.В. Ключевые компетенции. Технология конструирования / Л.В. Хуторский // Народное образование. – 2003. – № 5. – С. 55-61.
172. Цветкова Г.Г. Генеза феномену самовдосконалення в історії української педагогічної думки (XIX століття) / Г.Г. Цветкова // Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології. – 2012. – №7 (25). – С. 203-210.
173. Цветкова Г.Г. Самовдосконалення особистості як психолого-педагогічна проблема: ціннісний вимір / Г.Г. Цветкова // Гуманізація навчально-виховного процесу: зб. наук. праць. – Слов'янськ: Вид-во СДПУ [За заг. ред. В.І. Сипченка]. – 2012. – Вип. 60. – С. 99-107.
174. Цимбал Т.В. Розвиток спроможності самотворення людини – основна мета освітньої діяльності / Т.В. Цимбал // Гуманізм та освіта: зб. Матеріалів VIII міжнародної науково-практичної конференції, м. Вінниця, 19-21 вересня 2006р. – Вінниця: Вид. ВНТУ «УНІВЕРСУМ – Вінниця», 2006. – С. 54-55.

175. Цукерман Г.А. Психология саморазвития / Г.А. Цукерман, Б.М. Мастеров. – М.: Интерпракс, 1995. – 288 с.
176. Чеснокова И.И. О психологических основах самовоспитания / И.И. Чеснокова; под ред. Л.И. Анцыферовой // Психология формирования и развития личности. – М.: Наука, 1981. – С. 223-234.
177. Шаповаленко И.В. Возрастная психология. (Психология развития и возрастная психология) / И.В. Шаповаленко. – М.: Гардарики, 2005. – 349 с.
178. Шаповалова В.С. Теоретичні аспекти становлення особистості в юнацькому віці / В.С. Шаповалова // Гуманітарний вісник ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди». – 2014. – Вип. 31, т. II (10), дод. 4: Міжнародні Челпанівські психолого-педагогічні читання. – С. 294-299.
179. Шапран О.І., Шапран Ю.П. Проектні та тренінгові технології: їх сутність, різновиди та досвід використання у вищій школі / О.І. Шапран, Ю.П. Шапран // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання й спорту. – Х.: Харківське обласне відділення НОК України, 2009. – №12. – С. 193-195.
180. Шевченко О.В. Ціннісно-сміслові детермінанти процесу самовдосконалення особистості / О.В. Шевченко // Проблеми загальної та педагогічної психології: зб. наук. праць Ін-ту психології імені Г.С. Костюка НАПН України / За ред. С.Д. Максименка. – Т. XIV, част. 2. – К., 2012. – С. 395-402.
181. Шибутани Т. Я-концепция и чувство собственного достоинства. Самосознание и защитные механизмы личности / Т. Шибутани. – Самара: Изд. дом «Бахрах», 2003. – 297 с.
182. Шопенгауэр А. Избранные произведения / А. Шопенгауэр; сост., авт. вступ. ст. и примеч. И.С. Нарский. – М.: Просвещение, 1992. – 479 с.
183. Штепа О.С. Структура та актуалізування психологічних ресурсів особистості / О.С. Штепа // Проблеми загальної та педагогічної психології :

- зб. наук. праць Ін-ту психології ім. Г.С. Костюка АПН України [за ред. С.Д. Максименка]. – К., 2010. – Т. XII, част. 3. – С.428-425.
184. Шульц Д.П., Шульц С.Э. История современной психологии / Пер. с англ. А.В. Говорунов, В.И. Кузин, Л.Л. Царук / Под ред. А.Д. Наследова. – СПб.: Изд-во «Евразия», 2002. – 532 с., илл.
185. Эльконин Д.Б. Избранные психологические труды. / Д.Б. Эльконин. – М.: «Педагогика», 1989. – 560 с.
186. Эриксон Э. Идентичность: Юность и кризис / Э. Эриксон [Пер. с англ.]. – М.: Прогресс, 1996. – 344 с.
187. Юнг К. Исследование феноменологии самости / К. Юнг [Пер. с англ., лат.]. – М.: Рефл.-бук.: Ваклер, 1997. – 330 с.
188. Яблонська Т.М. Психолого-педагогічні умови активізації самовдосконалення особистості / Т.М. Яблонська // Актуальні проблеми психології. – 2015. – Т. 10, Вип. 27. – С. 712-721.
189. Яблонська Т.М. Ціннісні орієнтації та самоактуалізаційні тенденції в контексті проблеми ідентичності особистості / Т.М. Яблонська // Наукові записки Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України. – К., 2010. – Вип. 37. – С. 485-497.
190. Ямницький В.М. Психологія життєтворчої активності особистості: Монографія / В.М. Ямницький. – Одеса: СВД Черкасов М.П., Рівне: РДГУ, 2004. – 112 с.
191. Bergner R.M., Holmes J.R. Self-concepts and Self-concept Change: A Status Dynamic Approach / R.M. Bergner, J.R. Holmes // Psychotherapy, 2000. – № 37 (5). – P. 36-44.
192. Bernat D.H., Resnick M.D. Healthy Youth Development: Science and Strategies / D.H. Bernat, M.D. Resnick // Journal of Public Health Management and Practice, November 2006. – Vol. 12 (Suppl. 6). – P. 810-816.
193. Bühler Ch. Der menschliche Lebenslauf / Ch. Bühler – Jena: Fischer, 1933. – 215 s.

194. Duerden M.D., Witt P.A., Fernandez M., Bryantand M.J., Theriault D.
Measuring life skills: Standardizing the assessment of youth development indicators / M.D. Duerden, P.A. Witt, M. Fernandez, M.J. Bryantand, D. Theriault // Journal of Youth Development: Bridging Research & Practice, Spring 2012. – Vol. 7, No. 1. – P. 100-117.
195. Duerdenand M.D., Gillard A. Promoting supportive relationships in youth programs: A self-determination theory perspective / M.D. Duerdenand, A. Gillard // Journal of Youth Development: Bridging Research & Practice, Winter 2008. – Vol. 3, No 3. – P. 53-66.
196. Erol R.Y. Self-esteem development from age 14 to 30 years: A longitudinal study / R.Y. Erol // Journal of Personality and Social Psychology, 2011. – Vol. 101, No. 3. – P. 607-619.
197. Heckhausen J., Wrosch C., Schulz R.A Motivational Theory of Life-Span Development / J. Heckhausen, C. Wrosch, R.A Schulz // Psychological Review, 2010. – Vol. 117, No. 1. – P. 32-60.
198. Kaplan H.B, Kaplan R.E, Kaplan D.S. Subcultural Influences on Self-attitudes: The Expression of Low Self-esteem in Race/ethnicity-, Age-, Gender-, Social class-, and Generation-differentiated Subgroups / H.B Kaplan, R.E Kaplan, D.S. Kaplan // Journal of Personality and Social Psychology, 2009. – Vol. 99, No. 5. – P. 311-320.
199. Marsia J.E. Identity in Adolescence / J.E. Marsia, Adelson J. (ed.) // Jandbook of Adolescent Psychology. – N.Y.: John Willey, 1980. – P. 213-231.
200. Ryan R.M., Deci E.L. Self-Determination Theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being / R.M. Ryan, E.L. Deci // American Psychologist, January 2000. – Vol. 55, No. 1. – P. 68-78.

ДОДАТКИ

Додаток А

Психодіагностичні методики емпіричного дослідження

Додаток А.1

Блок методик дослідження змістових характеристик та основних структурних компонентів самовдосконалення особистості

Методика «Діагностика потреби у самовдосконаленні»

(Г.Д. Бабушкін)

Інструкція: «Перед Вами опитувальник, мета якого – з'ясувати особливості Вашої поведінки у різних ситуаціях. Відповідаючи на запитання, Ви повинні обрати одну з трьох запропонованих відповідей і записати її в опитувальному листі навпроти номеру запитання».

Текст опитувальника

1. Чи мали Ви інтерес до участі у конкурсах, олімпіадах, виставках, змаганнях?
а) так; б) не дуже; в) ні.
2. Як Ви вважаєте, чи повинна людина доводити свої вміння та навички до досконалості?
а) так; б) не завжди; в) ні.
3. Чи притаманним для Вас є прагнення виконувати лідерські функції, чи подобається вам це?
а) так; б) не завжди; в) ні.
4. Самовиховання та самоосвіта повинна бути обов'язковою, якщо людина хоче досягти досконалості в чомусь?
а) так; б) не завжди; в) ні.
5. Програючи на змаганнях або отримуючи низьку оцінку (наприклад, на іспиті) ви:
а) переживаєте і прагнете у майбутньому зайняти більш високе місце, підвищити оцінку; б) не завжди; в) немає таких почуттів.

6. У якій мірі у Вас виражене прагнення до досягнення поставлених цілей?
а) скоріш за все, у недостатній; б) напевно, у достатній; в) у достатній.
7. Поразки і невдачі мобілізують мене на досягнення поставленої мети:
а) так; б) не завжди; в) ні.
8. Чи завжди Вас задовольняли оцінки, отримані на іспитах?
а) так; б) не завжди, інколи; в) ні.
9. У житті людина повинна керуватися перспективними цілями
а) скоріш за все, найближчими; б) важко відповісти; в) так, перспективними.
10. Чи притаманним для Вас є постійне відчуття незадоволеності досягнутим?
а) ні; б) не завжди, інколи; в) так.
11. Приступаючи до гри у шахи, шашки, футбол, теніс і т. п., головним для учасників є:
а) перемога; б) процес гри; в) не знаю.
12. Чи притаманним для Вас є виконання будь-якої роботи з найвищою якістю?
а) так; б) не завжди; в) ні.
13. Постійного азарту в чому-небудь у мене не проявляється.
а) проявляється; б) іноді; в) так, так і є.
14. Для мене найкращим є працювати самотійно, ніж з кимось.
а) так; б) не завжди; в) ні.
15. Виступаючи у будь-яких змаганнях, людина повинна прагнути до найвищих результатів.
а) так; б) не завжди; в) ні.
16. Перебуваючи у компанії друзів, я вважаю за краще більше слухати, ніж говорити.
а) так; б) не завжди; в) ні.
17. У незнайомій компанії я не відчуваю незручності від присутності людей, незнайомих мені.
а) відчуваю; б) не завжди; в) так, відчуваю.

18. Як Ви вважаєте, що спонукає людей до відмінного навчання, до високих показників у роботі, спорті?

а) важко відповісти; б) матеріальне стимулювання; в) прагнення бути першим.

19. Оточуючі вважають мене безініціативною людиною.

а) так; б) не завжди; в) ні.

20. Кожна людина, яка поважає себе, повинна постійно ставити перед собою високі цілі.

а) ні; б) не завжди; в) так.

21. Як Ви вважаєте, чи приємно людині читати про себе позитивні відгуки у газетах, чути про себе на зборах?

а) так; б) не всі; в) не знаю.

22. Чи вважаєте Ви, що знайшли своє покликання у житті?

а) так; б) не впевнений; в) ні.

23. Якій геометричній фігурі Ви віддаєте перевагу?

а) кулі; б) кубу; в) циліндру.

24. Скільки часу Ви приділяєте своєму улюбленому заняттю?

а) дуже багато; б) не багато; в) напевно, мало.

25. У процесі виконання будь-якої роботи я контролюю себе, щоб переконатися в тому, що я роблю все правильно.

а) так; б) не завжди; в) ні.

26. Чи погоджуєтесь Ви, коли Вас обирають ватажком у якій-небудь грі?

а) ні; б) іноді; в) так.

27. Чи часто Ви виступаєте з критикою своїх товаришів, фільмів, газетних статей і т. п.?

а) рідко; б) іноді; в) часто.

28. Якби на зборах вам запропонували обрати Вас керівником (старостою у класі, групі, начальником цеху, командиром студентського загону, тощо), а у процесі голосування вибрали б іншого, то:

а) це б мене не зачепило; б) не знаю, не бувало такого; в) було б трохи

неприємно.

29. Я б надав перевагу хоча і не помітній роботі, але престижній і високооплачуваній.

а) так; б) не знаю; в) ні.

30. Я не завжди досягаю поставленої мети, які б труднощі не доводилося долати.

а) рідко; б) не завжди; в) так, так і є.

Ключ до опитувальника. Відповіді на запитання з 1 по 5, з 11 по 15, з 21 по 25 оцінюються наступним чином: а – 3 бали, б – 2 бали, в – 1 бал; на запитання з 6 по 10, з 16 по 20, з 26 по 30: а – 1 бал, б – 2 бали, в – 3 бали. Підраховується загальна сума балів на всі запитання.

Вираженість потреби у самовдосконаленні

визначається за шкалою:

- високий ступінь вираженості потреби – 71-90 балів;
- середній ступінь вираженості потреби – 62-70 балів;
- низький ступінь вираженості потреби – 30-61 бал.

Методика «Оцінка здібностей до саморозвитку і самоосвіти»**(В.І. Андрєєв)****Текст опитувальника**

1. За що Вас цінують Ваші друзі?

- а) За те, що я – відданий і вірний друг;
- б) Сильний і готовий у важку хвилину за них постояти;
- в) Ерудований і цікавий співрозмовник.

2. На основі порівняльної самооцінки виберете, яка характеристика Вам більш за все підходить?

- а) Цілеспрямований;
- б) Працьовитий;
- в) Чуйний.

3. Як Ви ставитеся до ідеї ведення особистого щоденника, до планування своєї роботи за рік, місяць, найближчий тиждень, день?

- а) Думаю, що частіш за все це – марна трата часу;
- б) Я намагався це робити, але нерегулярно;
- в) Позитивно, оскільки я давно це роблю.

4. Що Вам найбільш за все заважає професійно самовдосконалюватися, краще вчитися?

- а) Немає достатньо часу;
- б) Немає відповідної літератури та умов;
- в) Не завжди вистачає сили волі та наполегливості.

5. Які типові причини Ваших помилок і промахів?

- а) Неуважний;
- б) Переоцінюю свої здібності;
- в) Точно не знаю.

6. На основі порівняльної оцінки виберіть, яка характеристика більш за все Вам підходить?

- а) Наполегливий;

- б) Посидючий;
 - в) Доброзичливий.
7. На основі порівняльної оцінки виберіть, яка характеристика більш за все Вам підходить?
- а) Рішучий;
 - б) Допитливий;
 - в) Справедливий.
8. На основі порівняльної оцінки виберіть, яка характеристика більш за все Вам підходить?
- а) Генератор ідей;
 - б) Критик;
 - в) Організатор.
9. На основі порівняльної оцінки виберіть, яка характеристика більш за все Вам підходить?
- а) Сила волі;
 - б) Пам'ять;
 - в) Обов'язковість.
10. Що Ви найчастіш за все робите, коли у Вас з'являється вільний час?
- а) Займаюся улюбленою справою, у мене є хобі;
 - б) Читаю художню літературу;
 - в) Проводжу час з друзями або у колі сім'ї.
11. Яка з нижче наведених сфер для Вас останнім часом становить пізнавальний інтерес?
- а) Наукова фантастика;
 - б) Релігія;
 - в) Психологія.
12. Ким би Ви могли себе реалізувати?
- а) Спортсменом;
 - б) Ученим;
 - в) Художником.

13. Яким найчастіше вважають або вважали Вас вчителі?

- а) Працьовитим;
- б) Кмітливим;
- в) Дисциплінованим.

14. Який з трьох принципів є для Вас найближчим і якого Ви дотримуєтеся найчастіше?

- а) Живи і насолоджуйся життям;
- б) Жити, щоб більше знати;
- в) Життя прожити – не поле перейти.

15. Хто є найближчим до Вашого ідеалу?

- а) Людина здорова, сильна духом;
- б) Людина, яка багато знає і вміє;
- в) Людина незалежна і впевнена у собі.

16. Чи вдасться Вам у житті досягти того, про що Ви мрієте, у професійному і особистому плані?

- а) Думаю, що так;
- б) Швидше за все так;
- в) Як пощастить.

17. Які фільми Вам найбільше подобаються?

- а) Пригодницько-романтичні;
- б) Комедійно-розважальні;
- в) Філософські.

18. Уявіть собі, що Ви заробили мільйон. Куди б Ви хотіли його витратити?

- а) Подорожував би і подивився світ;
- б) Поїхав навчатися за кордон або вклав би гроші в улюблену справу;
- в) Купив би котедж з басейном, меблі, шикарну машину і жив би у своє задоволення.

Обробка результатів

Відповіді оцінюються наступним чином:

Запитання	Оцінкові бали відповідей			Запитання	Оцінкові бали відповідей		
	а	б	в		а	б	в
1)	2	1	3	10)	2	3	1
2)	3	2	1	11)	1	2	3
3)	1	2	3	12)	1	3	2
4)	2	3	1	13)	3	2	1
5)	2	3	1	14)	1	3	2
6)	3	2	1	15)	1	3	2
7)	2	3	1	16)	3	2	1
8)	3	2	1	17)	2	1	3
9)	2	3	1	18)	2	3	1

За результатами тестування визначається рівень здібностей до саморозвитку і самоосвіти:

Сумарна кількість балів	Рівень
18-25	1 – дуже низький
26-28	2 – низький
29-31	3 – нижче середнього
32-34	4 – трохи нижче середнього
35-37	5 – середній
38-40	6 – трохи вище середнього
41-43	7 – вище середнього
44-46	8 – високий
47-49	9 – дуже високий

Модифікована дисертантом шкала визначення рівня здібностей до саморозвитку і самоосвіти

Сумарна кількість балів	Рівень
18-31	1 – низький
32-40	2 – середній
41-49	3 – високий

Методика «Вимірювання мотивації досягнення»
(модифікація тесту-опитувальника А. Мехрабіана для вимірювання
мотивації досягнення (ТМД), запропонована М.Ш. Магомед-Еміновим)

Мета методики: ТМД призначений для діагностики двох узагальнених стійких мотивів особистості: мотиву прагнення до успіху і мотиву уникнення невдачі. При цьому оцінюється, який з цих двох мотивів домінує у досліджуваного. Методика застосовується для дослідницьких цілей при діагностиці мотивації досягнення у старших школярів і студентів.

Тест являє собою опитувальник, що має дві форми – чоловічу (форма А) і жіночу (форма Б).

Інструкція досліджуваному: «Тест складається з ряду тверджень, що стосуються окремих сторін характеру, а також думок і почуттів з приводу деяких життєвих ситуацій. Щоб оцінити ступінь Вашої згоди чи незгоди з кожним із тверджень, використовуйте наступну шкалу:

- +3 – повністю згоден
- +2 – згоден
- +1 – скоріш за все згоден, ніж не згоден
- 0 – нейтральний
- 1 – скоріш за все не згоден, ніж згоден
- 2 – не згоден
- 3 – повністю не згоден.

Прочитайте твердження тесту і оцініть ступінь своєї згоди (або незгоди). При цьому на бланку для відповідей біля номеру кожного твердження поставте цифру, яка відповідає ступеню Вашої згоди (+3, +2, +1, 0, –1, –2, –3). Давайте ту відповідь, яка першою спадає Вам на думку. Не витрачайте час на її обмірковування.

При обробці результатів проводиться підрахунок балів за певною системою, а не аналіз змісту окремих відповідей. Результати тесту будуть використовуватися тільки для наукових цілей і дається повна гарантія про

нерозголошення одержаних даних. Якщо у Вас виникли якісь запитання, поставте їх перш, ніж виконувати тест. Тепер приступайте до роботи!».

Текст опитувальника (форма А)

1. Я більше думаю про одержання гарної оцінки, ніж боюся одержання поганої.
2. Якщо б я повинен був виконати складне, незнайоме мені завдання, то хотів би зробити його разом з кимось, ніж працювати над ним поодиноці.
3. Я частіш за все беруся за важкі завдання, навіть якщо не впевнений, що зможу їх розв'язати, ніж за легкі, які знаю, що розв'язу.
4. Мене більше приваблює справа, яка не вимагає напруження і в успіху якого я упевнений, ніж важка справа, в якій можливі несподіванки.
5. Якщо б у мене щось не виходило, я, скоріш за все, доклав би всіх зусиль, щоб з цим впоратися, ніж перейшов би до того, що в мене може добре вийти.
6. Я вважав би за краще роботу, в якій мої функції чітко визначені і заробітна платня вище середньої, роботі з середньою заробітною платнею, в якій я повинен сам визначати свою роль.
7. Я витрачаю більше часу на читання спеціальної літератури, ніж художньої.
8. Я віддав би перевагу важливій важкій справі, хоча ймовірність невдачі в ній дорівнює 50%, справі досить важливій, але не важкій.
9. Я швидше вивчу правила розважальних ігор, відомих більшості людей, ніж рідкісних ігор, які вимагають майстерності і відомі небагатьом.
10. Для мене дуже важливо робити свою роботу якнайкраще, навіть якщо через це у мене виникають непорозуміння з товаришами.
11. Якщо б я зібрався грати в карти, то, швидше за все, зіграв би в розважальну гру, ніж у важку, що вимагає роздумів.
12. Я віддаю перевагу змаганням, де я сильніший за інших, ніж тим, де всі учасники приблизно рівні за силою.

13. У вільний час я оволодію якою-небудь грою швидше для розвитку своїх умінь, ніж для відпочинку і розваг.

14. Я, скоріш за все, віддам перевагу здійсненню певної справи так, як я вважаю за потрібне, нехай навіть з 50% ризику помилитися, ніж здійсненню її так, як мені радять інші.

15. Якщо б мені довелося обирати, то я скоріш за все обрав би роботу, в якій початкова зарплатня буде 2500 грн. і може залишитися у такому розмірі невизначений час, ніж роботу, в якій початкова зарплатня дорівнює 2000 грн. і є гарантія, що не пізніше, ніж через 5 років я буду отримувати більше 3000 грн.

16. Я, швидше за все, став би грати в команді, ніж змагатися один на один.

17. Я прагну працювати, не шкодуючи сил, доки повністю не задовольнюся одержаним результатом, ніж закінчити справу швидше і з меншим напруженням.

18. На іспиті я прагнув би одержати конкретні питання з пройденого матеріалу, ніж питання, що вимагають для відповіді висловлення свласної думки.

19. Я, скоріш за все, обрав би справу, в якій є певна ймовірність невдачі, але є і можливість досягти більшого, ніж таку, в якій моє становище не погіршиться, але й істотно не покращиться.

20. Після успішної відповіді на іспиті я швидше за все з полегшенням зітхну, («пронесло!»), ніж порадію хорошій оцінці.

21. Якби я міг повернутися до однієї з двох незавершених справ, то я швидше повернувся б до важкої, ніж до легкої.

22. При виконанні контрольного завдання я більше турбуюся про те, як би не допустити якусь помилку, ніж думаю про те, як правильно його розв'язати.

23. Якщо у мене щось не виходить, я краще звернуся до когось за допомогою, ніж буду сам продовжувати шукати вихід.

24. Після невдачі я, швидше за все, стаю ще більш зібраним і енергійним, ніж втрачаю будь-яке бажання продовжувати справу.

25. Якщо є сумнів в успіху будь-якого починання, то я, швидше за все, не стану ризикувати, ніж все-таки візьму в ньому активну участь.

26. Коли я берусь за важку справу, я, швидше за все, боюся, що не впораюся з нею, ніж сподіваюся, що вона в мене вийде.

27. Я працюю ефективніше під чийось керівництвом, коли несу за свою роботу особисту відповідальність.

28. Мені більше подобається виконувати складне незнайоме завдання, ніж завдання знайоме, в успіху якого я впевнений.

29. Я працюю продуктивніше над завданням, коли мені конкретно вказують, що і як виконувати, ніж коли переді мною ставлять завдання лише у загальних рисах.

30. Якщо б я успішно розв'язав якесь завдання, то з великим задоволенням взявся б ще раз за розв'язання аналогічного, ніж перейшов би до завдання іншого типу.

31. Коли потрібно змагатися, у мене найчастіше виникає інтерес і азарт, ніж тривога і неспокій.

32. Мабуть, я більше мрію про свої плани на майбутнє, ніж намагаюся їх реально здійснити.

Текст опитувальника (форма Б)

1. Я більше думаю про одержання гарної оцінки, ніж побоююся одержання поганої.

2. Я, частіш за все, берусь за виконання важких завдань, навіть якщо не впевнена, що зможу їх розв'язати, ніж за виконання легких, які знаю, що розв'яжу.

3. Мене більше приваблює справа, яка не вимагає напруження і в успіху якої я впевнена, ніж важка справа, в якій можливі несподіванки.

4. Якщо б у мене щось не виходило, я, скоріш за все, доклала б усі сили, щоб з цим впоратися, ніж перейшла б до того, що в мене може добре вийти.

5. Я вважала б за краще роботу, в якій мої функції чітко визначені і зарплатня вище середньої, ніж роботу з середньою зарплатнею, в якій я сама повинна визначати свою роль.

6. Більш сильні переживання у мене викликаються страхом невдачі, ніж надією на успіх.

7. Науково-популярній літературі я віддаю перевагу більше, ніж літературі розважального жанру.

8. Я прагнула б одержати важливу важку справу, де ймовірність невдачі дорівнює 50%, ніж справу досить важливу, але не важку.

9. Я швидше вивчу правила розважальних ігор, які відомі більшості людей, ніж рідкісних ігор, які вимагають майстерності і відомі небагатьом.

10. Для мене дуже важливо виконувати свою роботу якнайкраще, навіть якщо через це у мене виникають непорозуміння з товаришами.

11. Після успішної відповіді на іспиті я, швидше за все, з полегшенням зітхну, що «пронесло», ніж порадію хорошій оцінці.

12. Якщо б я зібралася грати в карти, то я, швидше за все, зіграла б у розважальну гру, ніж у важку, що вимагає роздумів.

13. Я віддаю перевагу змаганням, де я сильніша за інших, ніж тим, де всі учасники приблизно рівні за силою.

14. Після невдачі я стаю ще більш зібраною та енергійною, ніж втрачаю будь-яке бажання продовжувати справу.

15. Невдачі отруюють моє життя більше, ніж приносять радість, успіхи.

16. У нових невідомих ситуаціях у мене радше виникає хвилювання і занепокоєння, ніж інтерес і зацікавлення.

17. Я, швидше за все, спробую приготувати нову цікаву страву, хоча вона може погано вийти, ніж буду готувати звичну страву, яка зазвичай добре виходить.

18. Я, швидше за все, займуся чимось приємним і необтяжливим, ніж

буду виконувати щось, як мені здається, важливе, але не дуже захоплююче.

19. Я, швидше за все, витрачу весь свій час на здійснення однієї справи, ніж намагатимуся виконати швидко за цей же час дві-три справи.

20. Якщо я захворіла і змушена залишитися вдома, то я використовую час швидше для того, щоб розслабитися і відпочити, ніж почитати і попрацювати.

21. Якщо б я жила з кількома дівчатами в одній кімнаті і ми вирішили влаштувати вечірку, я хотіла б сама організувати її, ніж це зробила б якась інша.

22. Якщо у мене щось не виходить, я краще звернуся до когось за допомогою, ніж буду сама продовжувати шукати вихід.

23. Коли потрібно змагатися, у мене радше виникає інтерес і азарт, ніж тривога і неспокій.

24. Коли я берусь за виконання важкої справи, я, швидше за все, боюся, що не впораюся з нею, ніж сподіваюся, що вона в мене вийде.

25. Я працюю ефективніше під чиймось керівництвом тоді, коли несу за свою роботу особисту відповідальність.

26. Мені більше подобається виконувати складне незнайоме завдання, ніж те, в успіху якого я впевнена.

27. Якщо б я успішно розв'язала якусь завдання, то з великим задоволенням взялася б вирішувати ще раз аналогічне, ніж перейшла б до завдання іншого типу.

28. Я працюю продуктивніше над завданням, коли переді мною ставлять його лише в загальних рисах, ніж тоді, коли мені конкретно вказують, що і як виконувати.

29. Якщо при виконанні важливої справи я припускаюся помилки, то найчастіше гублюся і впадаю у розпач, замість того, щоб швидко узяти себе в руки і намагатися виправити становище.

30. Мабуть, я більше мрію про свої плани на майбутнє, ніж намагаюся їх реально здійснити.

Обробка й інтерпретація результатів

Для визначення сумарного балу відповідей на прямі пункти опитувальника (відмічені знаком «+» у ключі) приписуються бали на основі такого співвідношення:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32

Відповідям досліджуваних на зворотні пункти опитувальника (відмічені в ключі знаком «-») приписуються бали на основі співвідношення:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32

Ключ до форми А: +1, -2, +3, -4, +5, -6, +7, +8, -9, +10, -11, -12, +13, +14, -15, -16, +17, -18, +19, -20, +21, -22, -23, +24, -25, -26, -27, +28, -29, -30, +31, -32.

Ключ до форми Б: +1, +2, -3, +4, -5, -6, +7, +8, -9, +10, -11, -12, -13, +14, -15, -16, +17, -18, +19, -20, +21, -22, +23, -24, -25, +26, -27, +28, -29, -30.

На основі сумарного балу визначають, яка мотиваційна тенденція домінує у досліджуваного. Бали всієї вибірки досліджуваних в експерименті ранжують і виокремлюють дві контрастні групи: верхні 27% вибірки характеризуються мотивом прагнення до успіху, а нижні 27% – мотивом уникнення невдачі.

Тест самоактуалізації (САМОАЛ)

(Е. Шостром, адаптація Ю.Є. Альошиної, Л.Я. Гозмана, М.В. Загіки,
М.В. Кроза)

Інструкція досліджуваному: «Вам пропонується тест-опитувальник, кожен пункт якого містить два висловлювання, позначені літерами «а» і «б». Уважно прочитайте кожну пару і позначте на реєстраційному бланку навпроти номера відповідного запитання те з них, яке більшою мірою відповідає Вашій точці зору».

Текст опитувальника

1. а) Я вірю в себе тільки тоді, коли відчуваю, що можу впоратися з усіма завданнями, що стоять переді мною.
б) Я вірю в себе навіть тоді, коли відчуваю, що не можу впоратися з усіма завданнями, що стоять переді мною.
2. а) Я часто внутрішньо ніяковію, коли мені говорять компліменти.
б) Я рідко внутрішньо ніяковію, коли мені говорять компліменти.
3. а) Мені здається, що людина може прожити своє життя так, як їй хочеться.
б) Мені здається, що в людини мало шансів прожити своє життя так, як їй хочеться.
4. а) Я завжди відчуваю в собі сили для подолання життєвих негараздів.
б) Я далеко не завжди відчуваю в собі сили для подолання життєвих негараздів.
5. а) Я відчуваю докори сумління, коли серджуся на тих, кого люблю.
б) Я не відчуваю докорів сумління, коли серджуся на тих, кого люблю.
6. а) У складних ситуаціях завжди треба діяти перевіреними способами, адже це гарантує успіх.
б) У складних ситуаціях завжди треба шукати принципово нові рішення.
7. а) Для мене важливо, чи поділяють інші мою точку зору.

б) Для мене не дуже важливо, щоб інші поділяли мою точку зору.

8. а) Мені здається, що людина має спокійно ставитися до того неприємного, що вона може почути про себе від інших.

б) Мені зрозуміло, коли люди ображаються, почувши щось неприємне про себе.

9. а) Я можу без жодних докорів сумління відкласти на завтра те, що я повинен зробити сьогодні.

б) Мене мучать докори сумління, якщо я відкладаю на завтра те, що я повинен зробити сьогодні.

10. а) Іноді я буваю настільки злим, що мені хочеться «кидатися» на людей.

б) Я не буваю злим на стільки, щоб мені хотілося «кидатися» на людей.

11. а) Мені здається, що в майбутньому мене чекає багато хорошого.

б) Мені здається, що моє майбутнє обіцяє мені мало хорошого.

12. а) Людина має залишатися чесною у всьому і завжди.

б) Бувають ситуації, коли людина має право бути нечесною.

13. а) Дорослі ніколи не повинні стримувати допитливість дитини, навіть якщо її задоволення може мати негативні наслідки.

б) Не варто заохочувати зайву цікавість дитини, коли вона може призвести до поганих наслідків.

14. а) У мене часто виникає потреба знайти обґрунтування тим своїм діям, які я здійснюю просто тому, що мені цього хочеться.

б) У мене майже ніколи не виникає потреба знайти обґрунтування тим своїм діям, які я здійснюю просто тому, що мені хочеться.

15. а) Я всіляко намагаюся уникати прикростей.

б) Я не вважаю за потрібне для себе уникати прикростей.

16. а) Я часто відчуваю занепокоєння, коли думаю про майбутнє.

б) Я рідко відчуваю занепокоєння, коли думаю про майбутнє.

17 а) Я не хотів би відступати від своїх принципів, навіть заради того, щоб зробити щось, за що люди були б мені вдячні.

б) Я б хотів зробити щось, за що люди були б мені вдячні, навіть якщо заради цього треба буде відійти від своїх принципів.

18. а) Мені здається, що більшу частину часу я не живу, а як би готуюся до того, щоб по-справжньому почати жити в майбутньому.

б) Мені здається, що більшу частину часу я не готуюся до майбутнього «справжнього» життя, а живу по-справжньому вже зараз.

19. а) Зазвичай я висловлюю і роблю те, що вважаю за потрібне, навіть якщо це загрожує ускладненнями у відносинах з близькими.

б) Я намагаюся не говорити і не робити такого, що може загрожувати ускладненнями у відносинах з близькими.

20. а) Люди, які проявляють інтерес до всього на світі, іноді мене дратують.

б) Люди, які проявляють підвищений інтерес до всього на світі, завжди викликають у мене симпатію.

21. а) Мені не подобається, коли люди проводять багато часу в марних мріях.

б) Мені здається, що немає нічого поганого в тому, що люди витрачають багато часу на безплідні мрії.

22. а) Я часто замислююся, чи правильно я вів себе в тих чи інших ситуаціях.

б) Я рідко думаю про те, чи правильно я вів себе в тій чи іншій ситуації.

23. а) Мені здається, що будь-яка людина за своєю природою здатна долати ті труднощі, які ставить перед нею життя.

б) Я не думаю, що будь-яка людина за своєю природою здатна долати ті труднощі, які ставить перед нею життя.

24. а) Головне у нашому житті – творити, створювати щось нове.

б) Головне у нашому житті – приносити користь людям.

25. а) Мені здається, що було б краще, якщо б у більшості чоловіків переважали традиційно чоловічі риси характеру, а у жінок – традиційно жіночі.

б) Мені здається, що було б краще, якби чоловіки і жінки поєднували в собі традиційно чоловічі і традиційно жіночі риси характеру.

26. а) Дві людини краще всього ладнають між собою, якщо кожен з них намагається, насамперед, принести задоволення іншому на противагу вільному вираженню своїх почуттів.

б) Дві людини краще всього ладнають між собою, якщо кожен з них намагається, перш за все, висловити свої почуття на противагу прагненню зробити приємність іншому.

27. а) Жорстокі й егоїстичні вчинки, які роблять люди, є проявами їх людської природи.

б) Жорстокі й егоїстичні вчинки, які роблять люди, не є проявами їх людської природи.

28. а) Я впевнений у собі.

б) Я не впевнений у собі.

29. а) Здійснення моїх планів у майбутньому багато в чому залежить від того, чи будуть у мене друзі.

б) Здійснення моїх планів у майбутньому лише незначною мірою залежить від того, чи будуть у мене друзі.

30. а) Мені здається, що найціннішим для людини є її улюблена робота.

б) Мені здається, що найціннішим для людини є щасливе сімейне життя.

31. а) Я ніколи не пляткую.

б) Іноді мені приємно попліткувати.

32. а) Я ладнаю з протиріччями у самому собі.

б) Я не можу ладнати з протиріччями у самому собі.

33. а) Якщо незнайома людина зробить мені послугу, то я відчуваю себе зобов'язаним їй.

б) Якщо незнайома людина зробить мені послугу, то я не відчуваю себе зобов'язаним їй.

34. а) Іноді мені важко бути щирим навіть тоді, коли мені цього хочеться.

б) Мені завжди вдається бути щирим, коли мені цього хочеться.

35. а) Мене іноді (рідко) турбує почуття провини.

б) Мене часто турбує почуття провини.

36. а) Я відчуваю себе відповідальним за те, щоб у тих, з ким я спілкуюся, був гарний настрій.

б) Я не відчуваю себе відповідальним за те, щоб у тих, з ким я спілкуюся, був гарний настрій.

37. а) Мені здається, що кожна людина повинна мати уявлення про основні закони фізики.

б) Мені здається, що багато людей можуть обійтися без знання законів фізики.

38. а) Я вважаю за необхідне слідувати правилу: «Не витрачай час дарма».

б) Я не вважаю необхідним слідувати правилу: «Не витрачай час дарма».

39. а) Критичні зауваження на мою адресу знижують мою самооцінку.

б) Критичні зауваження на мою адресу не знижують мою самооцінку.

40. а) Я часто переживаю через те, що у даний момент не роблю нічого важливого.

б) Я рідко переживаю через те, що у даний момент не роблю нічого значущого.

41. а) Я прагну залишати приємне на потім.

б) Я не залишаю приємне на потім.

42. а) Я часто приймаю спонтанні рішення.

б) Я рідко приймаю спонтанні рішення.

43. а) Я намагаюся відкрито виражати свої почуття, навіть якщо це може призвести до неприємностей.

б) Я намагаюся відкрито не виказувати своїх почуттів, якщо це може призвести до неприємностей.

44. а) Я не можу сказати, що я собі подобаюся.

б) Я можу сказати, що я собі подобаюся.

45. а) Я часто згадую про неприємні для себе речі.

б) Я рідко згадую про неприємні для себе речі.

46. а) Мені здається, що люди повинні відкрито виявляти в спілкуванні з іншими своє невдоволення ними.

б) Мені здається, що люди повинні у спілкуванні з іншими приховувати своє невдоволення ними.

47. а) Мені здається, що я можу судити про те, як повинні поводитися інші люди.

б) Мені здається, що я не можу судити про те, як повинні поводитися інші люди.

48. а) Мені здається, що поглиблення у вузьку спеціалізацію є необхідним для справжнього вченого.

б) Мені здається, що поглиблення у вузьку спеціалізацію робить людину обмеженою.

49. а) При визначенні того, що добре, а що погано, для мене важлива думка інших людей.

б) Я намагаюся сам визначити, що добре, а що погано.

50. а) Мені буває важко відрізнити кохання від простого сексуального потягу.

б) Я легко відрізняю кохання від простого сексуального потягу.

51. а) Я постійно прагну до самовдосконалення.

б) Мене мало хвилює проблема самовдосконалення.

52. а) Досягнення щастя не може бути головною метою людських відносин.

б) Досягнення щастя – це головна мета людських відносин.

53. а) Мені здається, що я можу цілком довіряти своїм власним оцінкам.

б) Мені здається, що я не можу повною мірою довіряти своїм власним оцінкам.

54. а) За необхідності людина може достатньо легко звільнитися від своїх звичок.

б) Людині вкрай важко звільнитися від своїх звичок.

55. а) Мої почуття іноді дивують мене самого.

б) Мої почуття ніколи не викликають у мене подиву.

56. а) У деяких випадках я вважаю себе в праві дати зрозуміти людині, що вона здається мені нерозумною і нецікавою.

б) Я ніколи не вважаю себе в праві дати зрозуміти людині, що вона здається мені нерозумною і нецікавою.

57. а) Можна судити зі сторони, на скільки щасливо складаються стосунки між людьми.

б) Спостерігаючи зі сторони, не можна сказати, на скільки вдало складаються стосунки між людьми.

58. а) Я часто перечитую цікаві для мене книги по декілька разів.

б) Я думаю, що краще прочитати яку-небудь нову книгу, ніж повертатися до вже прочитаної.

59. а) Я дуже захоплений своєю роботою.

б) Я не можу сказати, що захоплений своєю роботою.

60. а) Я незадоволений своїм минулим.

б) Я задоволений своїм минулим.

61. а) Я відчуваю себе зобов'язаним говорити правду.

б) Я не відчуваю себе зобов'язаним завжди говорити правду.

62. а) Існує дуже мало ситуацій, в яких я можу дозволити себе обдурити.

б) Існує безліч ситуацій, в яких я можу дозволити себе обдурити.

63. а) Прагнучи розібратися в характері і почуттях оточуючих, люди часто бувають нетактовними.

б) Прагнення розібратися в характері і почуттях оточуючих є природним для людини, і тому можна виправдати нетактовність.

64. а) Зазвичай я засмучуюсь через втрати або поломки речей, що мені подобаються.

б) Зазвичай я не засмучуюсь через втрати або поломки речей, що мені подобаються.

65. а) По можливості я намагаюся робити те, що від мене чекають оточуючі.

б) Зазвичай я не замислююся над тим, чи відповідає моя поведінка тому, що від мене очікують.

66. а) Інтерес до самої себе завжди необхідний людині.
б) Зайве самокопання має погані наслідки.
67. а) Іноді я боюся бути самим собою.
б) Я ніколи не боюся бути самим собою.
68. а) Значна частина того, що я роблю, приносить мені задоволення.
б) Лише небагато з того, що я роблю, приносить мені задоволення.
69. а) Лише гонорові люди думають про своїх переваги і не думають про недоліки.
б) Не тільки гонорові люди не думають про свої переваги.
70. а) Я можу робити що-небудь для інших, не вимагаючи, щоб вони це оцінили.
б) Я вправі очікувати від інших, щоб вони оцінили те, що я роблю для них.
71. а) Людина повинна покаятися у своїй провині.
б) Людина зовсім не обов'язково повинна каятися у своїй провині.
- 72 а) Мені необхідне обґрунтування для прийняття своїх почуттів.
б) Зазвичай мені не потрібні ніякі обґрунтування для прийняття моїх почуттів.
73. а) У більшості ситуацій я, насамперед, намагаюся зрозуміти, що хочу сам.
б) У більшості ситуацій я, перш за все, намагаюся зрозуміти, що хочуть оточуючі.
74. а) Я намагаюся ніколи не бути «білою вороною».
б) Я дозволяю собі іноді бути «білою вороною».
75. а) Коли я подобаюся собі, мені здається, що я подобаюся всім оточуючим.
б) Навіть якщо я подобаюся собі, я розумію, що є люди, яким я неприємний.
76. а) Моє минуле в значній мірі визначає моє майбутнє.
б) Моє минуле дуже слабо визначає моє майбутнє.

77. а) Часто буває так, що висловити свої почуття важливіше, ніж обмірковувати ситуацію.

б) Досить рідко буває так, що висловити свої почуття важливіше, ніж обмірковувати ситуацію.

78. а) Зусилля й витрати, яких вимагає пізнання істини, варті того, оскільки це приносить користь людям.

б) Зусилля й витрати, яких вимагає пізнання істини, варті того, так оскільки це приносить людині емоційне задоволення.

79. а) Мені завжди необхідно, щоб інші схвалювали те, що я роблю.

б) Мені не завжди необхідно, щоб інші схвалювали те, що я роблю.

80. а) Я не довіряю тим рішенням, які я приймаю спонтанно.

б) Я довіряю тим рішенням, які я приймаю спонтанно.

81. а) Мабуть, я можу сказати, що я живу з відчуттям щастя.

б) Мабуть, я не можу сказати, що я живу з відчуттям щастя.

82. а) Досить часто мені буває нудно.

б) Мені ніколи не буває нудно.

83. а) Часто я проявляю своє ставлення до людини, незалежно від того, взаємне воно, чи ні.

б) Я рідко проявляю своє ставлення до людини, не будучи впевненим, що воно взаємне.

84. а) Я легко приймаю ризиковані рішення.

б) Зазвичай мені буває важко приймати ризиковані рішення.

85. а) Я намагаюся у всьому і завжди поводитися чесно.

б) Іноді я вважаю можливим деяке шахрайство.

86. а) Я готовий примиритися зі своїми помилками.

б) Мені важко примиритися зі своїми помилками.

87. а) Якщо я роблю щось виключно у своїх інтересах, то це викликає у мене почуття провини, навіть якщо мої дії не шкодять нікому.

б) Я ніколи не відчуваю провини, якщо роблю щось виключно для себе.

88. а) Діти повинні розуміти, що у них немає тих прав і привілеїв, що у

дорослих.

б) Дітям не обов'язково усвідомлювати, що у них немає тих прав і привілеїв, що у дорослих.

89. а) Я добре розумію, які почуття я здатен переживати, а які ні.

б) Я ще не зрозумів до кінця, які почуття я здатен переживати.

90. а) Я думаю, що більшості людей можна довіряти.

б) Я думаю, що без крайньої необхідності людям довіряти не варто.

91. а) Минуле, сьогодення і майбутнє здається мені єдиним цілим.

б) Моє теперішнє видається мені слабко пов'язаним із минулим і майбутнім.

92. а) Я віддаю перевагу проводити відпустку подорожуючи, навіть якщо це пов'язане із великими витратами й незручностями.

б) Я вважаю за краще проводити відпустку спокійно, в комфорті.

93. а) Буває, мені подобаються люди, чию поведінку я не схвалюю.

б) Мені майже ніколи не подобаються люди, чию поведінку я не схвалюю.

94. а) Людям від природи властиво розуміти один одного.

б) За природою людині властиво піклуватися про свої власні інтереси.

95. а) Мені ніколи не подобаються сальні жарти.

б) Мені іноді подобаються сальні жарти.

96. а) Мене люблять тому, що я сам здатен любити.

б) Мене люблять тому, що моя поведінка викликає любов оточуючих.

97. а) Мені здається, що емоційне й раціональне в людині не суперечать одне одному.

б) Мені здається, що емоційне й раціональне в людині суперечать одне одному.

98. а) Я відчуваю себе впевнено у відносинах з іншими людьми

б) Я відчуваю себе невпевнено у відносинах з іншими людьми.

99. а) Захищаючи свої інтереси, люди часто ігнорують інтереси оточуючих.

б) Захищаючи свої інтереси, люди зазвичай не забувають про

інтереси оточуючих.

100. а) Я завжди можу покластися на свою здатність орієнтуватися в ситуації.

б) Я далеко не завжди можу покластися свою здатність орієнтуватися в ситуації.

101. а) Я вважаю, що здатність до творчості – природна властивість людини.

б) Я вважаю, що далеко не всі люди обдаровані природною здатністю до творчості.

102. а) Зазвичай я не засмучуюся, якщо мені не вдається домогтися досконалості в тому, що я роблю.

б) Я часто засмучуюся, якщо мені не вдається домогтися досконалості в чому-небудь.

103. а) Іноді я боюся здатися занадто ніжним.

б) Я ніколи не боюся здатися занадто ніжним.

104. а) Мені легко змиритися зі своїми слабкостями.

б) Мені важко змиритися зі своїми недоліками.

105. а) Мені здається, що я повинен домагатися досконалості в усьому, що я роблю.

б) Мені не здається, що я повинен домагатися досконалості в усьому, що я роблю.

106. а) Мені часто доводиться виправдовуватися перед самим собою за свої вчинки.

б) Мені рідко доводиться виправдовуватися перед самим собою за свої вчинки.

107. а) Обираючи для себе яке-небудь заняття, людина повинна рахуватися з тим, наскільки воно необхідне.

б) Людина повинна намагатися займатися тільки тим, що їй цікаво.

108. а) Я можу сказати, що мені подобається більшість людей, яких я знаю.

б) Я не можу сказати, що мені подобається більшість людей, яких я знаю.

109. а) Іноді я не проти того, коли мною командують.
б) Мені ніколи не подобається, що мною командують.
110. а) Я не соромлюся проявляти свої слабкості перед друзями.
б) Мені нелегко проявляти свої слабкості навіть перед друзями.
111. а) Я часто боюся зробити яку-небудь помилку.
б) Я не боюся зробити яку-небудь помилку.
112. а) Найбільше задоволення людина отримує, домігшись бажаного результату в роботі.
б) Найбільше задоволення людина отримує у самому процесі роботи.
113. а) Про людину ніколи не можна з упевненістю сказати, добра вона, чи зла.
б) Зазвичай про людину можна сказати, добра вона, чи зла.
114. а) Я майже завжди відчуваю в собі сили чинити так, як я вважаю за потрібне, незважаючи на наслідки.
б) Я далеко не завжди відчуваю в собі сили чинити так, як я вважаю за потрібне, незважаючи на наслідки.
115. а) іноді люди дратують мене.
б) Люди рідко дратують мене.
116. а) Моє почуття самоповаги багато в чому залежить від того, чого я досяг.
б) Моє почуття самоповаги в незначній мірі залежить від того, чого я досяг.
117. а) Зріла людина завжди повинна усвідомлювати причини кожного свого вчинку.
б) Зріла людина зовсім не обов'язково повинна усвідомлювати причини кожного свого вчинку.
118. а) Я сприймаю себе таким, яким мене бачать оточуючі.
б) Я бачу себе зовсім не таким, яким мене бачать оточуючі.
119. а) Буває, що я соромлюся своїх почуттів.
б) Я ніколи не соромлюся своїх почуттів.

120. а) Мені подобається брати участь у палких суперечках.

б) Я ніколи не любив брати участь у палких суперечках.

121. а) У мене не вистачає часу на те, щоб стежити за новими подіями у світі мистецтва й літератури.

б) Я постійно слідкую за новими подіями у світі мистецтва й літератури.

122. а) Мені завжди вдається керуватися в житті власними почуттями й бажаннями.

б) Мені не часто вдається керуватися у житті власними почуттями й бажаннями.

123. а) Я часто керуюся загальноприйнятими уявленнями у вирішенні особистих проблем.

б) Я рідко керуються загальноприйнятими уявленнями у вирішенні особистих проблем.

124. а) Мені здається, що для того, щоб займатися творчою діяльністю, людина повинна володіти певними знаннями у цій галузі.

б) Мені здається, що для того, щоб займатися творчою діяльністю, людині не обов'язково володіти певними знаннями у цій галузі.

125. а) Я боюся невдач.

б) Я не боюся невдач.

126. а) Мене часто турбує питання про те, що станеться у майбутньому.

б) Мене не турбує питання про те, що станеться у майбутньому.

Обробка результатів

При обробці результатів тестування підрахунок «сирих» балів, одержаних досліджуваним, здійснюється за допомогою ключів до методики. Кожна відповідь досліджуваного, що співпадає з варіантом, вказаним у ключах, оцінюється в 1 бал. Потім підраховується сума балів, набраних досліджуваним за кожною шкалою. Ці значення наносяться на профільний бланк, після чого будується тестовий профіль досліджуваного і визначаються

його дані в стандартних Т-балах, що дозволяють легко і зручно співвідносити результати різних опитаних осіб, інтерпретувати їх.

Ключі до тесту

Шкала Орієнтації у часі: 11а, 16б, 18б, 21а, 28б, 38б, 40б, 41б, 45б, 60б, 64б, 71б, 76б, 82б, 91б, 106б, 126б.

Шкала Підтримки: 1б, 2б, 3б, 4а, 5б, 7б, 8а, 9а, 10а, 12б, 14б, 15б, 17а, 19а, 22б, 23а, 25б, 26б, 27б, 29а, 31б, 32а, 33б, 34а, 35б, 36б, 39б, 42а, 43а, 44б; 46а, 47б, 49б, 50б, 51б, 52а, 53а, 55а, 56а, 57б, 59а, 61б, 62б, 65б, 66а, 67б, 68а, 69б, 70а, 72б, 73а, 74б, 75б, 77а, 79б, 80а, 81а, 83а, 85б, 86а, 87б, 88б, 89б, 90а, 93а, 94а, 95б, 96а, 97а, 98а, 99б, 100а, 102а, 103б, 104а, 105б, 108б, 109а, 110а, 111б, 113а, 114а, 115а, 116б, 117б, 118а, 119б, 120а, 122а, 123б, 125б.

Шкала Ціннісної орієнтації: 17а, 29а, 42а, 49б, 50б, 53а, 56а, 59а, 67б, 68а, 69б, 80а, 81а, 90а, 93а, 97а, 99б, 113а, 114а, 122а.

Шкала Гнучкості поведінки: 3а, 9а, 12б, 33б, 36б, 38б, 40б, 47б, 50б, 51б, 61б, 62б, 65б, 68а, 70а, 74б, 82б, 85б, 95б, 97а, 99б, 102а, 105б, 123б.

Шкала Сензитивності: 2б, 5б, 10а, 43а, 46а, 55а, 73а, 77а, 83а, 89б, 103б, 119б, 122а.

Шкала Спонтанності: 5б, 14б, 15б, 26б, 42а, 62б, 67б, 74б, 77а, 80а, 81а, 83а, 95б, 114а.

Шкала Самоповаги: 2б, 3а, 7б, 23а, 29а, 44б, 53а, 66а, 69б, 98а, 100а, 102а, 106б, 114а, 122а.

Шкала Самоприйняття: 1б, 8а, 14б, 22б, 31б, 32а, 34а, 39б, 53а, 61б, 71б, 75б, 86а, 87б, 104а, 105б, 106б, 110а, 111б, 116б, 125б.

Шкала Уявлень про природу людини: 23а, 25б, 27б, 50б, 66а, 90а, 94а, 97а, 99б, 113а.

Шкала Синергії: 50б, 68а, 91б, 93а, 97а, 99б, 113а.

Шкала Прийняття агресії: 5б, 8а, 10а, 15б, 19а, 29а, 39б, 43а, 46а, 56а, 57б, 67б, 85б, 93а, 94а, 115а.

Шкала Контактності: 5б, 7б, 17а, 26б, 33б, 36б, 46а, 65б, 70а, 73а, 74б,

75б, 79б, 96а, 99б, 103б, 108б, 109а, 120а, 123б.

Шкала Пізнавальних здібностей: 13а, 20б, 37а, 48а, 63б, 66а, 78б, 82б, 92а, 107б, 121б.

Шкала Креативності: 6б, 24а, 30а, 42а, 54а, 58а, 59а, 68а, 84а, 101а, 105б, 112б, 123б, 124б.

Діагностичні категорії – шкали тесту

Базові шкали

Шкала Компетентності у часі (Тс) містить 17 пунктів. Високий бал за цією шкалою свідчить, по-перше, про здатність суб'єкта жити теперішнім, тобто переживати справжній момент свого життя у всій його повноті, а не просто як фатальний наслідок минулого або підготовку до майбутнього «справжнього життя»; по-друге, відчувати нерозривність минулого, сьогодення і майбутнього, тобто бачити своє життя цілісним. Саме таке світовідчуття, психологічне сприйняття часу суб'єктом свідчить про високий рівень самоактуалізації особистості. Низький бал за шкалою означає орієнтацію людини лише на один з відрізків тимчасової шкали (минуле, сьогодення або майбутнє) і (або) дискретне сприйняття свого життєвого шляху. Теоретична підстава для включення цієї шкали у тест міститься в роботах Ф. Перла і Р. Мея. Ряд емпіричних досліджень також свідчить про безпосередній зв'язок орієнтації в часі з рівнем особистісного розвитку.

Шкала підтримки (І) – найбільша шкала тесту (91 пункт) – вимірює ступінь незалежності цінностей і поведінки суб'єкта від впливу ззовні («внутрішня-зовнішня підтримка»). Концептуальною основою даної шкали слугували, в першу чергу, ідеї А. Рейсмана про «зсередини» і «ззовні» спрямовану особистість. Людина, яка має високий бал за цією шкалою, незалежна у своїх вчинках, прагне керуватися в житті власними цілями, переконаннями, установками і принципами, що, однак, не означає ворожості до оточуючих і конфронтації з груповими нормами. Вона вільна у виборі, не піддається зовнішньому впливу («зсередини направлена» особистість). Низький бал свідчить про високий ступінь залежності, конформності, несамостійності

суб'єкта («ззовні направлена» особистість), зовнішній локус контролю.

Додаткові шкали

На відміну від базових, які вимірюють глобальні характеристики самоактуалізації, додаткові шкали орієнтовані на реєстрацію окремих її аспектів.

1. *Шкала Ціннісних орієнтацій (SAV)* (20 пунктів) вимірює, якою мірою людина поділяє цінності, властиві само актуалізованій особистості (Тут і далі високий бал за шкалою характеризує високий ступінь самоактуалізації).

2. *Шкала Гнучкості поведінки (Ex)* (24 пункти) діагностує ступінь, гнучкості суб'єкта в реалізації своїх цінностей у поведінці, взаємодії з оточуючими людьми, здатність швидко й адекватно реагувати на мінливу ситуацію.

Шкали Ціннісної орієнтації і Гнучкості поведінки, доповнюючи одна одну, утворюють блок цінностей. Перша шкала характеризує самі цінності, друга – особливості їх реалізації в поведінці.

3. *Шкала Сензитивності до себе (Fr)* (13 пунктів) визначає, якою мірою людина віддає собі звіт у своїх потребах і почуттях, наскільки добре відчуває і рефлексує їх.

4. *Шкала Спонтанності (S)* (14 пунктів) вимірює здатність індивіда спонтанно і безпосередньо виражати свої почуття. Високий бал за цією шкалою не означає відсутності здатності до обміркованих, цілеспрямованих дій, він лише свідчить про можливість іншого, не розрахованого заздалегідь способу поведінки, про те, що суб'єкт не боїться вести себе природно і розкуто, демонструвати оточуючим свої емоції. Шкали 3 і 4 складають блок почуттів. Перша визначає те, наскільки людина усвідомлює власні почуття, друга – в якій мірі вони проявляються в поведінці.

5. *Шкала Самоповаги (Sr)* (15 пунктів) діагностує здатність суб'єкта цінувати свої переваги, позитивні властивості характеру, поважати себе за них.

6. *Шкала Самоприйняття (Sa)* (21 пункт) реєструє ступінь прийняття людиною себе такою, якою вона є, незалежно від оцінки власних переваг і недоліків, можливо, всупереч останнім.

Шкали 5 і 6 становлять блок самосприйняття.

7. *Шкала Уявлень про природу людини (Nc)* складається з 10 пунктів. Високий бал за шкалою свідчить про схильність суб'єкта сприймати природу людини в цілому як позитивну («люди в масі своїй швидше ласкаві») і не вважати дихотомії мужності – жіночності, раціональності – емоційності і т. д. антагоністичними й непереборними.

8. *Шкала Синергії (Sy)* (7 пунктів) визначає здатність людини до цілісного сприйняття світу й людей, до розуміння пов'язаності протилежностей, таких як гра і робота, тілесне й духовне та ін. Шкали 7 і 8 дуже близькі за змістом, їх краще аналізувати спільно. Вони складають блок концепції людини.

9. *Шкала Прийняття агресії (A)* складається з 16 пунктів. Високий бал за шкалою свідчить про здатність індивіда приймати своє роздратування, гнів та агресивність як природний прояв людської сутності. Звичайно ж, мова не йде про виправдання свого антисоціальної поведінки.

10. *Шкала Контактності (C)* (20 пунктів) характеризує здатність людини до швидкого встановлення глибоких і тісних емоційно-насичених контактів з людьми або, використовуючи сталу звичну у вітчизняній соціальній психології термінологію, до суб'єкт-суб'єктного спілкування. Шкали Прийняття агресії і Контактності складають блок міжособистісної чутливості.

11. *Шкала Пізнавальних потреб (Cog)* (11 пунктів) визначає ступінь вираженості у суб'єкта прагнення до здобуття знань про навколишній світ.

12. *Шкала Креативності (Cr)* (14 пунктів) характеризує вираженість творчої спрямованості особистості. Шкали Пізнавальних потреб і Креативності складають блок ставлення до пізнання.

За даними Е. Шострома, тестові оцінки людей з високим рівнем самоактуалізації складають 60 Т-балів. Шкальні оцінки в 40-45 Т-балів і нижче характерні для хворих на невроз, на різні форми пограничних психічних розладів, діапазон 45-55 Т-балів становить психічну і статистичну норму.

Пункти тесту, залишені без відповіді, або ті, в яких відзначені обидва варіанти, при обробці не враховуються. Якщо їх кількість перевищить 10% від загальної (13 і більше), результати дослідження вважаються недійсними.

Авторська анкета-опитувальник
«Місце самовдосконалення у моєму житті»

Інструкція досліджуваному: «Вам пропонується відповісти на ряд питань з приводу розуміння Вами поняття «самовдосконалення» та з'ясування його місця і ролі у Вашому житті. Кожне із запитань містить певні варіанти відповідей, з яких Вам необхідно обрати один такий, що найбільшим чином відповідає Вашим думкам та переконанням стосовно наданої теми. Обраний варіант обведіть кружечком (у разі, якщо жоден з варіантів Вас не влаштовує, то Ви можете надати свій власний варіант). Будь-ласка, відповідайте щиро та правдиво, адже «правильних» або «неправильних», «гарних» або «поганих» відповідей тут не існує».

Текст анкети-опитувальника

Ваш вік _____

Стать _____

1. Що Ви розумієте під поняттям «самовдосконалення»?

- а) це процес покращення власних моральних характеристик та рівня інтелектуального розвитку;
- б) це робота над покращенням власних фізичних параметрів (стану здоров'я, зовнішності, тощо);
- в) це всебічний розвиток власної особистості (моральний, інтелектуальний та фізичний).
- г) не знаю, не маю уявлення про дане поняття.
- д) Ваш варіант _____

2. Для чого, на Вашу думку, людині необхідно самовдосконалюватися?

- а) для більш глибокого самопізнання, самоусвідомлення та розкриття власних здібностей, внутрішніх потенціальних можливостей;
- б) для того, щоб справити позитивне враження на інших людей

(друзів, ровесників, колег, близьких, знайомих, коханих, тощо);

в) для самоствердження та самореалізації у суспільному житті, у навчальній, інтелектуальній або професійній діяльності;

г) не знаю, важко відповісти;

д) Ваш варіант_____.

3. Чи займаєтеся Ви самовдосконаленням?

а) так, намагаюся постійно самовдосконалюватися;

б) іноді, час від часу, через певну необхідність;

в) дуже рідко, або не займаюся взагалі.

4. В якому віці, на вашу думку, найкраще за все займатися самовдосконаленням?

а) у дитячому та підлітковому (приблизно з 10 до 16 років);

б) в юнацькому (з 17 до 21 року);

в) у молодому віці (з 22 до 40 років);

г) у зрілому віці (50-60 років);

д) у похилому віці (60-75 років);

е) протягом усього життя.

5. Яким із перерахованих різновидів самовдосконалення Вам доводилося займатися у Вашому житті або якому Ви приділяли найбільшу увагу (можливо декілька варіантів відповіді)?

а) *особистісне* (покращення власних особистісних навичок і якостей, розвиток психічних функцій, підвищення культури спілкування, психологічної культури, робота над власною успішністю, тощо).

б) *моральне* (вироблення та вдосконалення стійких, незмінних власних морально-духовних чеснот, поглядів, цінностей, еталонів спілкування, поведінки у суспільстві, ідеалів, переконань, тощо);

в) *фізичне* (робота над естетикою, витривалістю та здоров'ям власного тіла, зовнішнього вигляду й вольової сфери шляхом фізичних тренувань);

г) *естетичне* (втілення рис прекрасного у вчинках, діях, в манерах і

зовнішньому вигляді, у спілкуванні; заняття творчістю, різними видами мистецтва, розвиток естетичного смаку, тощо);

д) *інтелектуальне* (підвищення рівня власних знань, оволодіння знаннями з різноманітних наук та життєвих сфер, тощо);

е) *професійне* (прагнення до самореалізації в обраній професійній діяльності, поглиблення власних знань та мотивація на успіх).

6. Яким є Ваше емоційне ставлення до самовдосконалення та процесу його здійснення?

а) *позитивне*: мені подобається займатися самовдосконаленням, процес його здійснення становить для мене інтерес і загалом викликає виключно позитивні емоції;

б) *нейтральне*: процес самовдосконалення не викликає у мене ні яскраво виражених позитивних, ні негативних емоцій;

в) *негативне*: процес самовдосконалення не становить для мене інтересу й зацікавлення та не викликає жодних позитивних емоцій.

7. Які чинники, на Вашу думку, можуть стати на заваді людині, котра вирішила зайнятися самовдосконаленням (можливо декілька варіантів відповіді)?

а) лінь або значна перевтома;

б) брак часу через сильну зайнятість певними справами;

в) відсутність бажання або інтересу;

г) відсутність достатньої мотивації (заради чого або кого здійснюється самовдосконалення);

д) негативний вплив або відсутність належної підтримки з боку оточення;

е) невпевненість у собі, нерішучість, низька самооцінка.

8. Чи наполегливі Ви на шляху до досягнення поставленої мети, не зважаючи на будь-які внутрішні (лінь, втому, поганий настрій чи самопочуття, тощо) або зовнішні (заборони, думка оточення, відсутність підтримки, тощо) перешкоди?

- а) так, я звик/звикла завжди досягати поставленої мети, не зважаючи на жодні перешкоди;
- б) зазвичай я намагаюся докладати достатню кількість зусиль до досягнення власної мети, але можу відмовитися від неї через труднощі;
- в) я з легкістю можу відмовитися від власної мети через будь-які перешкоди на шляху до її досягнення.

9. Які з перерахованих параметрів Ви б хотіли покращити в собі у першу чергу?

- а) особистісні характеристики (деякі риси характеру, рівень самооцінки, певні прояви власної поведінки);
- б) власну зовнішність, фізичний стан;
- в) рівень власного життєвого успіху й досягнень (інтелектуальних, навчальних, професійних, тощо).
- г) Ваш варіант _____

10. Завдяки чому, на Ваш особистий погляд, найголовнішим чином є можливим досягнення досконалості та належного рівня особистісного розвитку?

- а) завдяки наполегливій, цілеспрямованій, безперервній, систематичній роботі над собою;
- б) завдяки належній підтримці та допомозі з боку оточення;
- в) випадковості, щасливому збігу обставин або за наявності певних належних умов для здійснення самовдосконалення.
- г) Ваш варіант _____

11. За допомогою яких засобів Ви зазвичай займаєтеся/займалися самовдосконаленням (можливо декілька варіантів відповіді)?

- а) читання пізнавальної літератури;
- б) навчання (у школі, технікумі, ліцеї або у ВНЗ);
- в) за допомогою ЗМІ (мережі Internet, радіо, телебачення, преси);
- г) спілкування зі старшими за віком людьми;

д) заняття художньою самодіяльністю, творчістю або певними хобі.

е) Ваш варіант _____

12. Хто міг би допомогти або, можливо, допомагає Вам у здійсненні власного розвитку та вдосконалення (можливо декілька варіантів відповіді)?

а) авторитетні для Вас люди (батьки, викладачі, друзі);

б) люди, які вже займаються самовдосконаленням тривалий час та досягли очевидного позитивного результату, певні видатні особистості;

в) психолог (шляхом індивідуальних консультацій або групових тренінгів);

г) вважаю, що ніхто не повинен допомагати, оскільки самовдосконалення – справа виключно особиста, й усю відповідальність за неї необхідно брати у власні руки.

13. На яку із запропонованих категорій видатних успішних вітчизняних та зарубіжних постатей Ви прагнули б рівнятися у власному житті (можливо декілька варіантів відповіді)?

а) Мати Тереза (благодійниця), Василь Сухомлинський (укр. педагог), Софія Русова (укр. педагог), Леся Українка (укр. письменниця й поетеса) – *постаті-уособлення розвинутих морально-етичних та духовних якостей*;

б) Майк Тайсон (амер. боксер), Арнольд Шварценегер (амер. культурист), Евеліна Світоліна (укр. тенісистка), Віталій та Володимир Кличко (укр. боксери), Яна Клочкова (укр. плавчиня) – *постаті-уособлення розвинутої фізичної краси, сили та витривалості*;

в) Леонардо да Вінчі (італ. художник), Ванесса Мей (англ. скрипалька), Тарас Шевченко (укр. поет), Софія Ротару (укр. співачка) – *постаті-уособлення досконалості у сфері творчості, літератури й мистецтва*;

г) Альберт Ейнштейн (нім. математик), Альфред Нобель (швед. хімік-винахідник), Білл Гейтс (амер. підприємець, співзасновник компанії Microsoft), Микола Амосов (укр. вчений-медик, кардіохірург) – *постаті-уособлення високого рівня інтелектуального розвитку*;

д) Маргарет Тетчер (прем'єр-міністр Великобританії, «залізна леді»), Генрі Форд (амер. підприємець, власник автобудівельної компанії), Микола Пирогов (укр. хірург), Антон Макаренко (рад. педагог) – *постаті-уособлення високого рівня професійної досконалості*.

14. На якому рівні Ви оцінюєте власні успіхи і життєві досягнення? Чи вважаєте Ви себе досконалою, всебічно розвиненою особистістю?

а) на високому рівні; вважаю себе всебічно розвиненою, досконалою особистістю

(вказіть, завдяки чому Ви досягли такого рівня).....;

б) на середньому рівні; я досяг/досягла певного рівня досконалості у деяких життєвих сферах

(перерахуйте):.....,

але мені бракує досконалості ще у таких сферах, як

(перерахуйте):.....;

в) на низькому рівні; не вважаю себе успішною, всебічно розвиненою особистістю, мені дуже далеко до досконалості

(поясніть, з яких причин)

**Блок методик дослідження індивідуально-психологічних особливостей
особистості як основних чинників її самовдосконалення**

Характерологічний опитувальник (опитувальник К. Леонгарда)

Інструкція: «Вам будуть запропоновані твердження, що стосуються Вашого характеру. Якщо Ви згодні з твердженням, поряд з його номером поставте знак «+» (так), якщо ні – знак «-» (ні). Над запитаннями довго не думайте, правильних і неправильних відповідей немає».

Текст опитувальника

1. У Вас найчастіше веселий і безтурботний настрій?
2. Ви чутливі до образ?
3. Чи буває так, що Вам на очі навертаються сльози в кіно, театрі, у бесіді і т.п.?
4. Зробивши щось, Ви сумніваєтеся, чи все зроблено правильно, і не заспокоюєтеся до тих пір, доки не переконаєтеся ще раз в тому, що все зроблено правильно?
5. У дитинстві Ви були такими ж сміливими, як Ваші однолітки?
6. Чи Часто у Вас різко змінюється настрій від стану безмежного тріумфування до відрази до життя, до себе?
7. Чи виступаєте Ви зазвичай центром уваги в суспільстві, у компанії?
8. Чи буває так, що Ви безпричинно перебуваєте у такому роздратованому настрої, що з Вами краще не розмовляти?
9. Ви серйозна людина?
10. Чи здатні Ви захоплюватися чимось?
11. Чи заповзяті Ви?
12. Ви швидко забуваєте, якщо Вас хтось образив?
13. Чи м'якосердні Ви?
14. Опускаючи лист у поштову скриньку, чи перевіряєте Ви, проводячи рукою по щілині ящика, що лист повністю впав у нього?

15. Чи прагнете Ви завжди знаходитися у числі кращих працівників?
16. Чи бувало Вам страшно в дитинстві під час грози або при зустрічі з незнайомою собакою (а може, таке відчуття буває і тепер, у зрілому віці)?
17. Чи прагнете Ви у всьому і всюди дотримуватись порядку?
18. Чи залежить Ваш настрій від зовнішніх чинників?
19. Чи люблять Вас Ваші знайомі?
20. Чи Часто у Вас буває почуття внутрішнього занепокоєння, відчуття можливої біди, неприємності?
21. У Вас часто дещо пригнічений настрій?
22. Чи бували у Вас хоча б один раз істерика або нервовий зрив?
23. Чи важко Вам довго всидіти на одному місці?
24. Якщо стосовно Вас несправедливо вчинили, чи енергійно Ви відстоюєте свої інтереси?
25. Чи Можете Ви зарізати курку або вівцю?
26. Чи дратує Вас, якщо вдома штора або скатертина висять нерівно, і Ви відразу ж прагнете виправити їх?
27. Ви в дитинстві боялися залишатися один вдома?
28. Чи Часто у Вас бувають коливання настрою?
29. Чи завжди Ви прагнете бути досить сильним працівником у своїй професії?
30. Чи швидко Ви починаєте сердитися або впадати у гнів?
31. Чи Можете Ви бути абсолютно безтурботно веселим?
32. Чи буває так, що відчуття безмежного щастя буквально пронизує Вас?
33. Як ви думаєте, вийшов би з Вас ведучий у гумористичному спектаклі?
34. Ви зазвичай висловлюєте свою думку людям достатньо відверто, прямо і недвозначно?
35. Вам важко переносити вид крові? Чи Не викликає це у Вас неприємних відчуттів?
36. Ви любите роботу з високою особистою відповідальністю?
37. Чи схильні Ви виступати на захист осіб, стосовно яких вчинили несправедливо?

38. У темний підвал Вам важко, страшно спускатися?
39. Чи надасте Ви перевагу роботі, під час якої діяти треба швидко, але вимоги до якості виконання невисокі?
40. Чи товариські Ви?
41. У школі Ви охоче декламували вірші?
42. Чи тікали Ви в дитинстві з дому?
43. Чи здається Вам життя важким?
44. Чи буває так, що після конфлікту, образи Ви були до того засмучені, що йти на роботу здавалося нестерпним?
45. Чи можна сказати, що при невдачі Ви не втрачаєте почуття гумору?
46. Чи зробили б Ви перші кроки до примирення, якщо Вас хтось образив?
47. Ви дуже любите тварин?
48. Чи повертаєтеся Ви переконалися, що залишили дім або робоче місце в такому стані, що там нічого не трапиться?
49. Чи переслідує Вас іноді неясна думка, що з Вами та Вашими близькими може трапитися щось страшне?
50. Чи вважаєте Ви, що Ваш настрій дуже мінливий?
51. Чи важко Вам доповідати (виступати на сцені перед великою кількістю людей)?
52. Ви можете ударити кривдника, якщо він Вас образить?
53. У Вас дуже велика потреба в спілкуванні з іншими людьми?
54. Ви належите до тих, хто при яких-небудь розчаруваннях впадає в глибокий відчай?
55. Вам подобається робота, що вимагає енергійної організаторської діяльності?
56. Чи наполегливо Ви домагаєтеся наміченої мети, якщо на шляху до неї доводиться долати масу перешкод?
57. Чи може трагічний фільм схвилювати Вас так, що на очах виступають сльози?
58. Чи часто буває Вам важко заснути через те, що проблеми минулого або

майбутнього дня весь час крутяться у Ваших думках?

59. У школі Ви іноді підказували своїм товаришам або давали списувати?
60. Чи потрібно Вам велике напруження волі, щоб пройти одному через кладовище?
61. Чи ретельно Ви стежите за тим, щоб кожна річ у вашій квартирі була завжди на одному і тому ж місці?
62. Чи буває так, що будучи перед сном у гарному настрої, Ви на наступний день встаєте у пригніченому, що триває кілька годин?
63. Чи Легко Ви звикаєте до нових ситуацій?
64. Чи бувають у Вас головні болі?
65. Ви часто смієтеся?
66. Чи Можете Ви бути привітним навіть з тим, кого Ви явно не цінуєте, не любите, не поважаєте?
67. Ви рухлива людина?
68. Ви дуже переживаєте через несправедливість?
69. Ви настільки любите природу, що можете назвати її другом?
70. Йдучи з будинку або лягаючи спати, чи перевіряєте Ви, чи закритий газ, погашене світло, зачинені двері?
71. Ви дуже тривожні?
72. Чи змінюється ваш настрій при прийомі алкоголю?
73. У Вашій молодості Ви охоче брали участь в гуртку художньої самодіяльності?
74. Ви розцінюєте життя дещо песимістично, без очікування радості?
75. Чи Часто Вас тягне подорожувати?
76. Чи може Ваш настрій змінитися так різко, що стан радості раптом змінюється похмурим і пригніченим?
77. Чи Легко Вам підняти настрій друзів у компанії?
78. Чи довго Ви переживаєте образу?
79. Чи довго Ви переживаєте горе інших людей?
80. Чи часто, будучи школярем, Ви переписували сторінку у Вашому зошиті,

якщо випадково залишили у ній пляму?

81. Чи ставитеся Ви до людей скоріше з недовірою й обережністю, ніж з довірою?
82. Чи Часто Ви бачите страшні сни?
83. Чи буває, що Ви остерігаєтеся того, що кинетеся під колеса поїзда або, стоячи біля вікна багатоповерхового будинку остерігаєтеся того, що можете раптово випасти з вікна?
84. У веселій компанії Ви звичайно веселі?
85. Чи здатні Ви відвернутися від важких проблем, що потребують вирішення?
86. Чи стаєте Ви менш стриманими і відчуваєте себе вільніше, прийнявши алкоголь?
87. У бесіді Ви скупі на слова?
88. Якщо б Вам було необхідно грати на сцені, чи змогли б Ви увійти в роль, щоб забути про те, що це тільки гра?

Обробка результатів опитувальника

При підрахунку балів на кожній шкалі опитувальника Леонгарда для стандартизації результатів значення кожної шкали множиться на певне число. Це зазначено у ключі до методики. Акцентуйовані особистості не є патологічними. Вони характеризуються виділенням яскравих рис характеру.

Ключ

1. Г-1 Гипертимні $\times 3$ (помножити значення на 3) + 1, 11, 23, 33, 45, 55, 67, 77, -: ні
2. Г-2 Збудливі $\times 2$ + : 2, 15, 24, 34, 37, 56, 68, 78, 81, -: 12, 46, 59
3. Г-3 Емотивні $\times 3$ + : 3, 13, 35, 47, 57, 69, 79, -: 25
4. Г-4 Педантичні $\times 2$ +: 4, 14, 17, 26, 39, 48, 58, 61, 70, 80, 83, -: 36
5. Г-5 Тривожні $\times 3$ +: 16, 27, 38, 49, 60, 71, 82, -: 5
6. Г-6 Циклотимічні $\times 3$ + : 6, 18, 28, 40, 50, 62, 72, 84, -: ні
7. Г-7 Демонстративні $\times 2$ + : 7, 19, 22, 29, 41, 44, 63, 66, 73, 85, 88, -: 51
8. Г-8 Неврівноважені $\times 3$ +: 8, 20, 30, 42, 52, 64, 74, 86, -: ні

9. Г-9 Дистимні х3 + : 9, 21, 43, 75, 87, -: 31, 53, 65

10. Г-10 Екзальтовані х6 + : 10, 32, 54, 76, - : ні

Описання акцентуацій характеру за К. Леонгардом

1. *Демонстративний тип*. Високі оцінки за цією шкалою говорять про підвищену здатність до витіснення, демонстративності поведінки.

2. *Педантичний тип*. Високі оцінки говорять про ригідність, інертність психічних процесів, про довге переживання травмуючих подій.

3. *Застраючий тип*. Основна риса цього типу – надмірна стійкість афекту зі схильністю до формування надцінних ідей.

4. *Збудливий тип*. Таким людям властива підвищена імпульсивність, послаблення контролю над потягами й обговореннями.

5. *Гипертимний тип*. Високі оцінки говорять про постійний підвищений фон настрою у поєднанні із жагою до діяльності, високою активністю, заповзятістю.

6. *Дистимний тип*. Цей тип є протилежним до попереднього, характеризується зниженим настроєм, фіксацією на похмурих сторонах життя, ідеомоторною загальмованістю.

7. *Тривожно-боязкий тип*. Основна риса – схильність до страхів, підвищена боязкість та лякливність, високий рівень тривожності.

8. *Циклотимічний тип*. Людям з високими оцінками за цією шкалою відповідає зміна гипертимних і дистимних фаз.

9. *Афективно-екзальтований тип*. Особам цього типу властивий великий діапазон емоційних станів, вони легко приходять у захват від радісних подій та у повний відчай від сумних.

10. *Емотивний тип*. Це чутливі і вразливі люди, відрізняються глибиною переживань у сфері тонких емоцій у духовному житті людини.

Застосування опитувальника можливе як індивідуально, так і в групі. Найбільш вдалий варіант застосування опитувальника в групі, але кожен досліджуваний повинен мати перед собою його текст та аркуш для відповідей.

Методика «Дослідження самооцінки особистості»

Мета дослідження: визначення рівня самооцінки.

Матеріали та обладнання: список слів або спеціальний бланк зі словами, які характеризують окремі якості особи, ручка.

Це дослідження має два, істотно відмінних за процедурою, варіанти визначення самооцінки особистості. В обох варіантах можна працювати як з одним досліджуваним, так і з групою.

Перший варіант дослідження

В основу дослідження самооцінки в цьому варіанті методики покладено спосіб ранжування. Процедура дослідження включає дві серії. Матеріал, з яким працюють досліджувані, – це надрукований на спеціальному бланку список слів, що характеризують окремі риси особистості. Кожен досліджуваний одержує такий бланк на початку дослідження. Під час роботи з групою досліджуваних важливо забезпечити самостійність ранжування.

Перша серія. Завдання першої серії: визначення уявлення людини про риси свого ідеалу, тобто «Я-ідеального». З цією метою слова, надруковані на бланку, досліджуваний має розмістити в порядку надання їм переваги.

Інструкція досліджуваному: «Прочитайте уважно слова, які визначають риси особистості. Розгляньте ці риси з погляду належності їх ідеальній особистості, тобто з погляду їхньої корисності, соціальної значущості та бажаності. Для цього проранжуйте їх (розташуйте в певному порядку), оцінивши кожне в балах від 20 до 1. Оцінку 20 поставте в бланку, в колонці №1 ліворуч від риси, яка, на Ваш погляд, є найбільш корисною і важливою для людей. Оцінку 1 – у цій же колонці ліворуч від риси, яка найменш корисна, значима й бажана. Всі інші оцінки, від 19 до 2, поставте згідно з Вашим ставленням до інших рис. Пильуйте, щоб жодна оцінка не повторювалася двічі».

Друга серія. Завдання другої серії: визначення уявлення людини про свої власні риси, тобто «Я-реального». Як і в першій серії, досліджуваного просять

проранжувати надруковані на бланку слова, однак уже з погляду того, чи характерні (наявні) позначені ним якості самій особистості.

Інструкція досліджуваному: «Прочитайте знову всі слова, які визначають риси особистості. Розгляньте ці риси з погляду належності їх Вам. Проранжуйте їх у колонці номер 2, оцінивши кожен від 20 до 1. Оцінку 20 поставте справа від тієї риси, яка, на Ваш погляд, притаманна Вам найбільше, оцінку 19 поставте тій рисі, яка характерна для Вас трохи менше, ніж перша, і так далі. Тоді оцінкою 1 у Вас буде позначено ту рису, яка властива Вам менше, ніж всі інші. Пильнуйте, щоб оцінки-ранги не повторювалися».

Бланк зі словами, які визначають риси особистості, має таку форму.

№ 1	Риси особистості	№ 2	<i>d</i>	<i>d²</i>
	Поступливість			
	Сміливість			
	Запальність			
	Нервозність			
	Терпимість			
	Захоплюваність			
	Пасивність			
	Холодність			
	Ентузіазм			
	Обережність			
	Вередливість			
	Повільність			
	Нерішучість			
	Енергійність			
	Життєрадісність			
	Помисливість			
	Упертість			
	Безтурботність			
	Сором'язливість			
	Відповідальність			

Обробка результатів

Мета обробки результатів – визначення зв'язку між ранговими оцінками рис особистості, які входять в уявлення "Я-ідеальне" і "Я-реальне". Міра

зв'язку встановлюється за допомогою коефіцієнта рангової кореляції Ч. Спірмена. Оцінки від 1 до 20 пропонувані рис в обох рядах приймаються за їхні ранги. Різниця рангів, що визначають місце тієї чи іншої риси особистості, дає можливість вирахувати коефіцієнт за формулою:

$$r = 1 - 0,00075 \times \sum d^2.$$

де n – число запропонованих рис особистості ($n = 20$),

d – різниця номерів рангів.

Щоб вирахувати коефіцієнт, потрібно спочатку вирахувати на бланку, в спеціально відведений колонці, різницю рангів (d) за кожною запропонованою рисою. Потім кожне одержане значення різниці рангів (d) підносять до квадрата і пишуть результат на бланку в колонці (d^2), додають і суму ($\sum d^2$) вносять у формулу.

Коли кількість рис дорівнює 20, то формула має спрощений вигляд:

Коефіцієнт рангової кореляції (r) може бути в межах від -1 до $+1$. Коли одержаний коефіцієнт не менше $-0,37$ і не більше $+0,37$ (при $p = 0,05$), то це вказує на слабкий, незначний зв'язок (або на те, що його немає) між уявленнями людини про риси свого ідеалу і про свої реальні риси. Такий показник може бути одержано через недотримання досліджуваним інструкції. Та якщо інструкція виконувалася, то подібний зв'язок означає нечітке і недиференційоване уявлення людини своє ідеальне «Я» і «Я-реальне».

Значення коефіцієнта кореляції від $+0,38$ до $+1$ засвідчує наявність позитивного зв'язку між «Я-ідеальним» і «Я-реальним». Якщо з'ясовано позитивний зв'язок між «Я-ідеальним» і «Я-реальним», то величина коефіцієнта засвідчує завищення самооцінки. При цьому, якщо значення r перебуває в інтервалі від $+0,39$ до $+0,89$, то у досліджуваного є лише тенденція до завищення самооцінки, а якщо в інтервалі від $+0,9$ до $+1$, то його самооцінку слід вважати неадекватно завищеною. Значення коефіцієнта кореляції в інтервалі від $-0,38$ до -1 засвідчує значущий негативний зв'язок

між «Я-ідеальним» і «Я-реальним». Він відображає невідповідність або розбіжність уявлення людини про те, якою їй потрібно бути, і те, якою вона є за її уявленнями насправді. Цю невідповідність пропонується інтерпретувати як занижену самооцінку. Чим ближче коефіцієнт до -1 , тим більший ступінь невідповідності.

Другий варіант дослідження

Другий варіант дослідження самооцінки базується на способі вибору. Матеріалом є список слів, які визначають окремі риси особистості. Цей варіант дослідження також складається з двох серій.

Перша серія

Завдання першої серії: визначення списку і кількості еталонних рис бажаного та небажаного образу «Я». Досліджуваного просять продивитися слова із списку і, вибравши їх, скласти два ряди. В один ряд треба записати слова, які визначають ті риси особистості, що належать до суб'єктивного ідеалу, тобто складають «позитивну» множину, а в другий ряд якості небажані, тобто ті, що складають «негативну» множину.

Інструкція досліджуваному: «Подивіться уважно на список запропонованих Вам слів, які характеризують особистість. У лівій колонці на аркуші паперу запишіть ті риси, які б Ви бажали мати в себе, а в правій ті, які Ви не бажали б мати. Риси, зміст яких Вам не зрозумілий або які Ви не можете віднести ні до першої, ні до другої колонки, не потрібно писати взагалі».

Друга серія

Завдання другої серії: визначення набору рис особистості досліджуваного, які, на його думку, йому властиві поміж вибраних еталонних рис «позитивної» і «негативної» множини.

Інструкція досліджуваному: «Продивіться уважно слова, записані Вами в ліву та в праву колонку і відмітьте хрестиком або галочкою ті риси, які, на Вашу думку, Вам властиві».

Список рис, які характеризують особистість

Охайність, безтурботність, вдумливість, запальність, сприйнятливність,

гордість, грубість, життєрадісність, дбайливість, заздрість, сором'язливість, злопам'ятність, щирість, вишуканість, примхливість, легковірність, повільність, мрійливість, помисливість, мстивість, наполегливість, ніжність, невимушеність, нервозність, непорушність, нестриманість, чарівність, вразливість, обережність, чуйність, педантизм, рухливість, підозрілість, принциповість, поетичність, презирливість, привітність, розв'язність, розсудливість, рішучість, самозабуття, стриманість, співчуття, терпимість, боягузтво, захоплюваність, завзятість, поступливість, холодність, ентузіазм.

Обробка результатів

Мета обробки результатів – отримання коефіцієнтів самооцінки за «позитивною» (CO^+) і «негативною» (CO^-) множинами. Для підрахунків кожного з коефіцієнтів кількість рис у колонці, визначених досліджуванним як таких, що властиві йому (M), ділять на всю суму рис у даній колонці (H). Формули для підрахунку коефіцієнтів мають вигляд

$$CO^+ = \frac{M^+}{H^+}; CO^- = \frac{M^-}{H^-},$$

де M^+ і M^- – кількість рис у «позитивній» і «негативній» множині, тобто тих, що відмічені досліджуванним як такі, що йому властиві;
 H^+ і H^- – кількість еталонних рис, тобто відповідно кількість слів правої і лівої колонок. Рівень та адекватність самооцінки визначають на основі одержаних коефіцієнтів за допомогою таблиці.

CO^+	CO^-	<i>Рівень самооцінки</i>
1–0,76	0–0,25	Неадекватна, завищена
0,75–0,51	0,26–0,49	Адекватна з тенденцією до завищення
0,5	0,5	Адекватна
0,49–0,26	0,51–0,75	Адекватна з тенденцією до заниження
0,25–0	0,76–1	Неадекватна, занижена

Визначаючи рівень самооцінки та її адекватність, важливо враховувати не тільки величину одержаного коефіцієнта, а й суму рис, які складають ту чи іншу множину (H^+ і H^-). Чим менше рис, тим простіший еталон. Крім того, рівень

самооцінки за «позитивною» і «негативною» множиною може відрізнятися. Це може бути спричинено захисним механізмом особистості і потребує спеціального аналізу.

Аналіз результатів

У двох запропонованих варіантах дослідження самооцінки її рівень і адекватність визначаються як відношення між «Я-ідеальним» і «Я-реальним». Уявлення людини про себе, як правило, здається їй переконливим незалежно від того, ґрунтується воно на об'єктивному знанні чи на суб'єктивній думці. Риси, які людина приписує собі, не завжди адекватні. Процес самооцінки може проходити двома напрямками: 1) шляхом порівняння рівня своїх домагань з об'єктивними результатами діяльності; 2) шляхом порівняння себе з іншими. Проте, незалежно від того, чи лежать в основі самооцінки власні міркування людини про себе, чи інтерпретації ставлення інших людей, самооцінка завжди носить суб'єктивний характер, при цьому її показниками можуть виступати адекватність і рівень.

Адекватність самооцінки виражає ступінь відповідності уявлень людини про себе об'єктивним основам цих уявлень. Так, наприклад, неадекватність в оцінюванні свого зовнішнього вигляду може бути викликана як орієнтацією людини на зовнішні стандарти, так і викривленими уявленнями про ці оцінки або незнанням їх.

Рівень самооцінки відбиває зв'язок між оцінюванням справжніх та ідеальних уявлень про себе. Адекватну самооцінку з тенденцією до завищення можна віднести до позитивного ставлення до себе. Низька самооцінка, навпаки, може бути пов'язана з негативним ставленням до себе, з відчуттям власної неповноцінності. Висновок про адекватність і рівень самооцінки вважають надійними, якщо результати збігаються за обома варіантами методик.

У процесі формування самооцінки важливу роль відіграє співвідношення образу «Я-реального» з образом «Я-ідеального». Другий фактор, важливий для формування самооцінки, пов'язаний з інтеріоризацією оцінок і соціальних реакцій оточення, а також з позицією, обраною людиною в системі взаємин.

Методика «Моторна проба Шварцландера»

Мета дослідження: визначення рівня домагань особистості з використанням моторної проби Шварцландера.

Матеріали та обладнання: бланк з чотирма прямокутними секціями, кожна з яких складається з маленьких квадратів з розміром сторони 1,25 см, ручка, секундомір.

Процедура дослідження

Дослідження проводиться в парі, яка складається з експериментатора і досліджуваного. Завдання дається як тест на моторну координацію, а справжня мета дослідження не оголошується.

Експериментатор зобов'язаний зручно посадити досліджуваного за добре освітлений стіл, видати бланк з чотирма прямокутними секціями, ручку і провести дослідження з чотирьох спроб, даючи інструкцію і фіксуючи час виконання їх за допомогою секундоміра.

У кожній спробі дається завдання проставити хрестики в максимальну кількість квадратів однієї з прямокутних секцій за визначений час.

Перед кожною спробою досліджуваного просять назвати кількість квадратів, які він може заповнити хрестиками, розставляючи їх по одному в кожному квадраті за 10 секунд. Він записує свою відповідь у верхню велику клітинку першої прямокутної секції. Після спроби, яка починається і закінчується за сигналом експериментатора, досліджуваний підраховує кількість проставлених хрестиків і записує цю кількість у нижній великій клітинці прямокутної секції.

Важливо, щоб кількість передбачених і реально заповнених квадратів досліджуваний записував сам.

Інструкція досліджуваному: «Вам необхідно за 10 секунд проставити якомога більше хрестиків у квадрати даної прямокутної секції. Перед початком роботи визначте, скільки квадратів Ви можете заповнити. Запишіть це число у верхній великій клітині цієї секції. Починайте розставляти хрестики у квадрати за сигналом. Усе зрозуміло? Якщо так, то починаємо!».

Друга спроба проводиться за тією ж схемою, що і перша. Перед її початком дається така інструкція: «Підрахуйте кількість заповнених Вами квадратів і запишіть свій результат у нижньому прямокутнику першої секції. Після цього подумайте і визначте, скільки Ви розставите хрестиків у наступній таблиці. Запишіть це число у верхній великій клітинці другої прямокутної секції».

У третій спробі час, відведений на виконання досліду, зменшується до 8 секунд. Після її проведення так само проводять четверту спробу.

Бланк для заповнення досліджуваними

Дата, прізвище, ім'я, по батькові досліджуваного й експериментатора зазначаються на звороті бланку після проведення всіх спроб цього дослідження. Також там записується самозвіт досліджуваного. У самозвіті записують не тільки самопочуття досліджуваного, а і його оцінку дослідження.

Для цього задають такі запитання: «Чи сподобалося Вам дослідження?», «Чи бажаєте Ви ще раз узяти участь у подібному дослідженні?», «Чим Ви керувалися під час визначення Ваших можливостей у розстановці хрестиків у квадрат?»

Обробка результатів

Мета обробки результатів – отримання середньої величини цільового відхилення, на основі якого визначають рівень домагань. Цільове відхилення (Цв) – це різниця між кількістю графічних елементів (хрестиків), які досліджуваний намітив поставити, і кількістю реально розставлених елементів. Вони відмічаються на бланку кожним досліджуваним самостійно в графах «РДМ» і «РДС». При цьому «РДМ» – це число, що міститься у верхній великій клітинці тієї чи іншої прямокутної секції, а «РДС» – у нижній.

Цільове відхилення підраховують за формулою

$$Цв = \frac{(РДМ2 - РДС1) + (РДМ3 - РДС2) + (РДМ4 - РДС3)}{3},$$

де РДМ2, РДМ3 і РДМ4 – величини рівнів домагань розстановки хрестиків у квадрати кожної з 2–4 спроб;

РДС1, РДС2, РДС3 – величини рівня досягнень відповідно в 1–3 спробах.

Аналіз результатів

Рівень домагань є важливим структуроутворюючим компонентом особистості. Це досить стабільна індивідуальна якість людини, яка характеризує: по-перше, рівень складності завдань, що обираються, по-друге, вибір суб'єктом мети чергової дії залежно від переживання успіху або невдачі у попередніх діях, по-третє, бажаний рівень самооцінки особистості.

У запропонованій методиці рівень домагань визначається за цільовим відхиленням, тобто за різницею між тим, що людина намітила виконати за визначений час, і тим, що вона насправді виконала. Дослідження дозволяє визначити рівень і адекватність домагань. Рівень домагань пов'язаний з процесом цілепокладання і є ступенем локалізації мети в діапазоні труднощів.

Адекватність домагань вказує на відповідність висунутої мети і можливостей людини.

Для визначення рівня й адекватності домагань можна використовувати такі стандарти:

Цв	Рівень домагань
5 і більше	Нереалістично високий
3 – 4,99	Високий
1 – 2,99	Помірний
-1,49 – 0,99	Низький
-1,5 та нижче	Нереалістично низький

Високий реалістичний рівень домагань людини може поєднуватися з переконливістю в цінності своїх дій, з прагненням до самоствердження, з відповідальністю, з корекцією невдач за рахунок власних зусиль, з наявністю стійких життєвих планів.

Якщо в людини високий нереалістичний рівень домагань, то, як правило, він супроводжується фруструванням, вимогливістю до оточуючих, екстрапунітивністю. Особи з таким рівнем домагань іпохондричні і відчувають труднощі в реалізації власних життєвих планів.

Помірний рівень домагань характерний для осіб впевнених у собі, товариських, які не шукають самоствердження, налаштованих на успіх, які розраховують свої сили і співвідносять свої зусилля з цінністю досягнутого.

Низький рівень домагань залежить багато в чому від установки на невдачу. В осіб з нереалістично низьким рівнем домагань часто бувають нечіткі плани на майбутнє. Зазвичай, вони орієнтовані на підкорення і часто виявляють безпорадність. Однією з проблем таких людей може стати планування своїх дій на найближчий час і співвідношення їх з перспективою.

Додаток Б

**Результати кількісної обробки даних констатувального етапу
емпіричного дослідження**

Додаток Б.1

**Матриця інтеркореляцій (рівень значущості) до Таблиці 2.12
Співвідношення рівня самооцінки, ступеня сформованості структурних
компонентів самовдосконалення та рівня самоактуалізації
особистості досліджуваних (n=180)**

Самооцінка	Рівень сформованості структурних компонентів самовдосконалення						Рівень самоактуалізації
	Рівень	Структурний компонент					
		Когнітивний	Емоційно-оцінковий	Вольовий	Потребово-мотиваційний	Діяльнісний	
1. Неадекватна завищена (15% досліджуваних)	Вис.	0,17*	0,17*	0,09	0,05	0,11	0,07
	Сер.	0,02	0,05	0,14*	0,15*	0,15*	0,15*
	Низ.	–	- 0,10	0,03	0,10	0,05	0,12
2. Адекватна з тенденцією до завищення (20% досліджуваних)	Вис.	0,17*	0,12	0,17*	0,17*	0,16*	0,17*
	Сер.	0,05	0,15*	0,03	0,05	0,05	0,07
	Низ.	–	- 0,10	–	–	–	–
3. Адекватна (18% досліджуваних)	Вис.	0,17*	0,11	0,15*	0,17*	0,16*	0,15*
	Сер.	0,04	0,14*	0,12	0,06	0,12	0,11
	Низ.	–	0,02	–	–	–	0,02
4. Адекватна з тенденцією до заниження (35% досліджуваних)	Вис.	0,15*	0,05	0,04	0,16*	0,12	–
	Сер.	0,12	0,14*	0,14*	0,09	0,16*	0,12
	Низ.	0,01	0,10	0,10	- 0,10	0,10	0,17*
5. Неадекватна занижена (12% досліджуваних)	Вис.	0,07	- 0,12	0,03	0,17*	0,01	–
	Сер.	0,14*	0,08	0,15*	0,05	0,15*	0,05
	Низ.	0,03	0,17*	0,17*	- 0,09	0,12	0,17*

Примітка: * – значущі кореляції ($p \leq 0,05$; $t\text{-кр.} = 0,14$).

Матриця інтеркореляцій (рівень значущості) до Таблиці 2.13
Співвідношення рівня домагань, ступеня сформованості структурних
компонентів самовдосконалення та рівня самоактуалізації особистості
досліджуваних (n=180)

Рівень домагань	Рівень сформованості структурних компонентів самовдосконалення						Рівень самоактуалізації
	Рівень	Структурний компонент					
		Когнітивний	Емоційно-оцінковий	Вольовий	Потребово-мотиваційний	Діяльнісний	
1. Нереалістично високий (13% досліджуваних)	Вис.	0,09	0,17*	0,09	0,15*	0,10	0,07
	Сер.	0,14*	0,10	0,14*	0,09	0,15*	0,15
	Низ.	–	- 0,01	0,03	- 0,10	0,09	0,09
2. Високий (23% досліджуваних)	Вис.	0,17*	0,17*	0,17*	0,15*	0,15*	0,17*
	Сер.	0,05	0,12	0,09	0,08	0,09	0,09
	Низ.	–	- 0,09	–	–	–	–
3. Помірний (20% досліджуваних)	Вис.	0,17*	0,09	0,17*	0,15*	0,15*	0,17*
	Сер.	0,07	0,14*	0,10	0,09	0,09	0,10
	Низ.	–	0,02	–	–	- 0,12	- 0,12
4. Низький (33% досліджуваних)	Вис.	0,09	0,02	0,06	0,07	0,02	–
	Сер.	0,14*	0,09	0,09	0,08	0,09	0,08
	Низ.	0,03	0,15*	0,14*	0,16*	0,15*	0,15*
5. Нереалістично низький (11% досліджуваних)	Вис.	0,07	0,01	0,02	0,02	- 0,10	–
	Сер.	0,15*	0,08	0,10	0,08	0,08	0,04
	Низ.	0,06	0,17*	0,17*	0,15*	0,14*	0,17*

Примітка: * – значущі кореляції (на рівні $p \leq 0,05$; $t_{\text{кр.}} = 0,14$).

Матриця інтеркореляцій (рівень значущості) до Таблиці 2.14
Співвідношення типу акцентуацій характеру, рівня сформованості
компонентів самовдосконалення і рівня самоактуалізації (n=180)

Тип акцентуацій характеру	Рівень сформованості структурних компонентів самовдосконалення						Рівень самоактуалізації
	Рівень	Структурний компонент					
		Когнітивний	Емоційно-оцінковий	Вольовий	Потребово-мотиваційний	Діяльнісний	
1. Демонстративний (12% досліджуваних)	Вис.	0,16	0,22**	0,08	0,06	0,07	0,05
	Сер.	0,18**	0,05	0,20**	0,22**	0,20**	0,18**
	Низ.	–	–	0,03	0,05	0,05	0,08
2. Педантичний (10% досліджуваних)	Вис.	0,17*	0,17*	0,15*	0,16*	0,15*	0,17*
	Сер.	0,05	0,07	0,05	0,05	0,03	0,05
	Низ.	–	- 0,10	–	–	–	–
3. Застрагаючий (ригідний) (10% досліджуваних)	Вис.	0,17*	0,15*	0,15*	0,17*	0,15*	0,17*
	Сер.	0,03	0,04	0,03	0,04	0,04	0,04
	Низ.	–	–	–	–	–	–
4. Неврівноважений (збудливий) (12% досліджуваних)	Вис.	0,08	0,02	0,02	0,05	0,01	–
	Сер.	0,14*	0,10	0,09	0,16*	0,08	0,05
	Низ.	0,04	0,14*	0,14*	0,09	0,15*	0,15*
5. Гіпертимний (12% досліджуваних)	Вис.	0,17*	0,17*	0,15*	0,15*	0,17*	0,17*
	Сер.	0,05	0,08	0,10	0,07	0,09	0,10
	Низ.	–	–	0,02	0,02	0,02	0,02
6. Дистимний (8% досліджуваних)	Вис.	0,17	0,09	0,02	0,04	0,02	- 0,10
	Сер.	0,18**	0,18**	0,20**	0,18**	0,22**	0,20**
	Низ.	- 0,15	0,03	0,08	0,09	0,10	0,18**
7. Тривожно-боязкий (10% досліджуваних)	Вис.	0,04	- 0,12	0,02	0,15*	–	–
	Сер.	0,14*	0,05	0,11	0,07	0,03	0,03
	Низ.	0,07	0,17*	0,14*	0,03	0,14*	0,17*
8. Циклотимічний (8% досліджуваних)	Вис.	0,03	0,06	0,03	0,17	0,03	0,03
	Сер.	0,18**	0,20**	0,18**	0,22**	0,22**	0,22**
	Низ.	- 0,15	0,08	0,19**	0,02	0,17	0,17
9. Афективно-екзальтований (9% досліджуваних)	Вис.	0,20**	0,08	0,08	0,20**	0,05	0,05
	Сер.	0,18**	0,19**	0,19**	0,17	0,18**	0,20**
	Низ.	- 0,15	0,06	0,05	–	0,07	0,07
10. Емотивний (9% досліджуваних)	Вис.	0,21**	0,07	0,17	0,20**	0,17	0,16
	Сер.	0,08	0,18**	0,18**	0,15	0,19**	0,22**
	Низ.	- 0,15	0,03	- 0,15	–	- 0,12	- 0,12

Примітка: * – значущі кореляції (на рівні $p \leq 0,05$; $t_{\text{кр.}} = 0,14$);

** – значущі кореляції (на рівні $p \leq 0,01$; $t_{\text{кр.}} = 0,18$).

Матриця факторних навантажень

Основні змінні	Компоненти				
	1	2	3	4	5
V1	0,581	0,867	0,732	0,045	0,012
V2	0,578	0,034	0,815	0,724	0,227
V3	- 0,043	- 0,027	- 0,271	0,356	0,885
V4	0,683	0,792	0,052	0,102	0,019
V5	0,044	0,055	0,698	0,587	0,105
V6	- 0,204	- 2,271	- 0,378	0,343	0,716
V7	0,545	0,926	0,279	0,014	- 0,387
V8	0,537	0,307	0,852	0,711	0,178
V9	- 0,312	- 0,215	0,187	0,702	0,811
V10	0,621	0,835	0,773	0,198	0,663
V11	0,618	0,112	0,167	0,553	0,651
V12	- 0,389	- 0,289	0,036	0,515	- 0,225
V13	0,654	0,871	0,123	0,089	- 0,365
V14	0,658	0,126	0,688	0,801	0,103
V15	- 0,299	- 0,301	0,214	0,345	0,515
V16	0,721	- 0,105	- 0,267	- 0,263	- 0,389
V17	0,714	0,852	0,021	0,045	- 0,391
V18	- 0,325	0,873	0,126	0,158	- 0,355
V19	0,278	- 0,256	0,811	0,775	0,278
V20	- 0,315	- 0,389	- 0,231	0,124	0,792
V21	0,887	0,904	0,135	0,112	- 0,389
V22	0,289	0,045	0,734	0,626	0,621
V23	0,765	- 0,275	- 0,321	- 0,279	- 0,376
V24	0,752	0,841	0,273	0,256	0,773
V25	- 0,301	0,848	0,686	0,621	0,769
V26	0,158	- 0,302	0,741	0,619	0,103
V27	- 0,352	- 0,345	- 0,223	- 0,178	0,123
V28	0,946	0,135	- 0,288	- 0,275	- 0,379
V29	0,388	0,889	- 0,367	- 0,379	- 3,989
V30	0,337	0,883	- 0,345	- 0,376	- 3,687
V31	- 0,252	- 0,377	0,278	0,255	0,841
V32	0,935	0,279	- 0,277	- 0,375	- 0,397
V33	- 0,226	- 0,299	0,186	0,912	0,367
V34	- 0,374	- 0,345	0,267	0,258	0,852
V35	- 0,212	- 0,389	0,378	0,889	0,396
V36	0,119	- 0,369	0,912	0,225	0,179
V37	0,098	- 0,287	0,935	0,256	0,224
V38	0,851	0,765	0,102	0,022	- 0,367
V39	0,843	0,022	0,847	0,956	0,107
V40	- 0,578	- 0,389	0,254	0,952	0,967

Основні змінні

- V1 – високий рівень розвитку когнітивного компоненту самовдосконалення;
V2 – середній рівень розвитку когнітивного компоненту самовдосконалення;
V3 – низький рівень розвитку когнітивного компоненту самовдосконалення;
V4 – високий рівень розвитку емоційно-оцінкового компоненту самовдосконалення;
V5 – середній рівень розвитку емоційно-оцінкового компоненту самовдосконалення;
V6 – низький рівень розвитку емоційно-оцінкового компоненту самовдосконалення;
V7 – високий рівень розвитку вольового компоненту самовдосконалення;
V8 – середній рівень розвитку вольового компоненту самовдосконалення;
V9 – низький рівень розвитку вольового компоненту самовдосконалення;

- V10 – високий рівень розвитку потребово-мотиваційного компоненту самовдосконалення;
- V11 – середній рівень розвитку потребово-мотиваційного компоненту самовдосконалення;
- V12 – низький рівень розвитку потребово-мотиваційного компоненту самовдосконалення;
- V13 – високий рівень розвитку діяльнісного компоненту самовдосконалення;
- V14 – середній рівень розвитку діяльнісного компоненту самовдосконалення;
- V15 – низький рівень розвитку діяльнісного компоненту самовдосконалення;
- V16 – неадекватно завищений рівень самооцінки;
- V17 – адекватний з тенденцією до завищення рівень самооцінки;
- V18 – адекватний рівень самооцінки;
- V19 – адекватний з тенденцією до заниження рівень самооцінки;
- V20 – неадекватно занижений рівень самооцінки;
- V21 – позитивний зв'язок між Я-ідеальним і Я-реальним;
- V22 – негативний зв'язок між Я-ідеальним і Я-реальним;
- V23 – нереалістично високий рівень домагань;
- V24 – високий рівень домагань;
- V25 – помірний рівень домагань;
- V26 – низький рівень домагань;
- V27 – нереалістично низький рівень домагань;
- V28 – демонстративний тип акцентуацій характеру;
- V29 – педантичний тип акцентуацій характеру;
- V30 – застрягаючий тип акцентуацій характеру;
- V31 – невірноважений (збудливий) тип акцентуацій характеру;
- V32 – гіпертимний тип акцентуацій характеру;
- V33 – дистимний тип акцентуацій характеру;
- V34 – тривожно-боязкий тип акцентуацій характеру;
- V35 – циклотимічний тип акцентуацій характеру;
- V36 – афективно-екзальтований тип акцентуацій характеру;
- V37 – емотивний тип акцентуацій характеру;
- V38 – високий рівень самоактуалізації;
- V39 – середній рівень самоактуалізації;
- V40 – низький рівень самоактуалізації.

Основні фактори:

Фактор I (31% дисперсії): V1, V2, V4, V7, V8, V10, V11, V13, V14, V16, V17, V21, V23, V24, V28, V32, V38, V39.

Фактор II (24 % дисперсії): V1, V4, V7, V10, V13, V17, V18, V21, V24, V25, V29, V30, V38.

Фактор III (20 % дисперсії): V1, V2, V5, V8, V10, V14, V19, V22, V25, V26, V36, V37, V39.

Фактор IV (21% дисперсії): V2, V5, V8, V9, V11, V12, V14, V19, V22, V25, V26, V33, V35, V39, V40.

Фактор V (19% дисперсії): V3, V6, V9, V10, V11, V15, V20, V22, V24, V25, V31, V34, V40.

Додаток В

**Структура корекційно-розвивальної програми розвитку індивідуальних стратегій самовдосконалення особистості в юнацькому віці
«Шлях до успішного самовдосконалення»**

<u>ЗМІСТОВИЙ БЛОК І. РОЗВИТОК РЕФЛЕКСІЙ, ОСОБИСТІСНЕ САМОВИЗНАЧЕННЯ, ФОРМУВАННЯ ГОТОВНОСТІ ДО САМОЗМІНИ</u>			
Заняття №1. «Самопрезентація – перша сходинка до усвідомлення особливостей свого «Я» <i>Мета:</i> ознайомлення учасників корекційно-розвивальної програми з її змістом; знайомство учасників, прийняття правил роботи у групі, створення сприятливого психологічного клімату для роботи групи; з'ясування очікувань учасників програми від її проходження; розвиток в них умінь самопрезентації, почуття самоповаги та поваги до оточуючих.			3 год.
№ з/п	Етап заняття	Вид роботи	Тривалість
1.	<i>Презентація ведучим змісту корекційно-розвивальної програми</i>	Вступне слово ведучого до учасників корекційно-розвивальної програми стосовно її загального змісту, структури, мети та очікуваних результатів.	15 хв.
2.	<i>Знайомство. Самопрезентація учасників</i>	Вправи: «Снігова куля», «Мій життєвий девіз», «Самопрезентація за асоціаціями», «Об'єднання за вподобаннями». Обговорення вправ.	50 хв.
3.	<i>Встановлення й прийняття правил роботи у групі</i>	Вправа: «Колективне складання правил ефективної роботи групи».	20 хв.
4.	<i>Очікування учасників від проходження програми</i>	Вправа: «Мої очікування».	15 хв.
5.	<i>Створення дружньої психологічної атмосфери у групі</i>	Вправи: «Подарунок», «Серце». Обговорення вправ.	25 хв.
6.	<i>Розвиток умінь самоаналізу, самопрезентації та презентації інших</i>	Вправи: «Мій портрет у променях сонця», «Візитна картка». Обговорення вправ.	40 хв.
7.	<i>Завершення</i>	Підведення підсумків. Вправа «Оплиски по колу». Домашнє завдання: вправа «Переваги й недоліки моєї особистості».	15 хв.

Заняття №2. «Подорож глибинами моєї особистості» Мета: вироблення й розвиток в учасників умінь саморефлексії і міжособистісної рефлексії, самоаналізу, саморозуміння, саморозкриття, усвідомлення індивідуальних особливостей власної особистості.			3 год.
№ з/п	Етап заняття	Вид роботи	Тривалість
1.	<i>Привітання. Очікування учасників від заняття</i>	Вправи: «Я радий тебе бачити», «Квітка очікувань».	10 хв.
2.	<i>Обговорення домашнього завдання</i>	Презентація учасниками результатів виконання вправи «Переваги й недоліки моєї особистості».	20 хв.
3.	<i>Спілкування учасників і ведучого по темі заняття</i>	Міні-лекція за темами: «Планета під назвою «Я», «Самопізнання як важлива передумова самовдосконалення». Обговорення міні-лекції.	40 хв.
4.	<i>Розвиток саморефлексії та міжособистісної рефлексії</i>	Вправи: «Хто Я?», «Дерево мого Я», «Який Я насправді?», «Моя зірка». Обговорення вправ.	45 хв.
5.	<i>Розвиток саморозкриття</i>	Вправи: «Саморозкриття та самопізнання», «Малюнок Я», «Казкове коло». Обговорення вправ.	50 хв.
6.	<i>Завершення</i>	Підведення підсумків. Вправа «Повітряний поцілунок». Домашнє завдання: комплекс міні-вправ «Психологічний портрет».	15 хв.
Заняття №3. «Готовність до самозміни» Мета: з'ясування учасниками головних переваг і недоліків своєї особистості, усвідомлення ними власних життєвих цінностей; здійснення особистісного самовизначення, визначення життєвої перспективи майбутнього; усвідомлення необхідності у самовдосконаленні, окреслення сторін власної особистості, що потребують оптимізації; формування готовності до самозміни.			3 год.
№ з/п	Етап заняття	Вид роботи	Тривалість
1.	<i>Привітання. Очікування учасників від заняття</i>	Вправи: «Привітання у ролі знаменитості», «Скринька очікувань».	10 хв.
2.	<i>Обговорення домашнього завдання</i>	Презентація учасниками результатів самостійного виконання комплексу міні-вправ «Психологічний портрет».	15 хв.
3.	<i>Спілкування учасників і ведучого по темі заняття</i>	Притча «Мудрець і метелик». Обговорення притчі. Лекція-дискусія: «Особистісне самовизначення. Перспектива майбутнього. Готовність до самозміни».	30 хв.

4.	<i>З'ясування учасниками власних позитивних і негативних сторін</i>	Вправи: «Мої недоліки», «Мій всесвіт», «Виміри власного Я». Обговорення вправ.	40 хв.
5.	<i>Визначення учасниками життєвих цінностей; встановлення основних сторін їх особистості, що потребують оптимізації</i>	Вправи: «Життєвий світ», «Перевтілення», «Хочу, але не можу». Обговорення вправ.	30 хв.
6.	<i>Здійснення учасниками особистісного самовизначення; формування готовності до самозміни</i>	Вправи: «Мое майбутнє», «Проектний малюнок», «Тематичний життєвий багаж». Обговорення вправ.	40 хв.
7.	<i>Завершення</i>	Підведення підсумків. Вправа «Човен». Домашнє завдання: «Особистий контракт-зобов'язання із собою».	15 хв.

ЗМІСТОВИЙ БЛОК II. ОПТИМІЗАЦІЯ ПРОЦЕСУ САМОВДОСКОНАЛЕННЯ: РОЗВИТОК ЙОГО СТРУКТУРНИХ КОМПОНЕНТІВ ТА КОРЕКЦІЯ ВПЛИВУ ОСНОВНИХ ЧИННИКІВ

РОЗВИТОК КОГНІТИВНОГО КОМПОНЕНТУ САМОВДОСКОНАЛЕННЯ

Заняття №4. «Знайомство з феноменом самовдосконалення»			3 год.
<i>Мета:</i> формування в учасників обізнаності стосовно сутності та змісту самовдосконалення як одного з провідних методів самотворення, усвідомлення його важливості й значущості.			
№ з/п	Етап заняття	Вид роботи	Тривалість
1.	<i>Привітання. Очікування учасників від заняття</i>	Вправи: «Я радий тебе бачити», «Фруктове дерево очікувань».	10 хв.
2.	<i>Обговорення домашнього завдання</i>	Презентація учасниками самостійного виконання завдання «Особистий контракт-зобов'язання із собою».	20 хв.
3.	<i>Спілкування учасників і ведучого по темі заняття</i>	Бесіда на тему: «Що я знаю про самовдосконалення»; міні-лекція: «Самовдосконалення як ефективний спосіб самотворення особистості». Обговорення.	45 хв.

4.	<i>Розвиток уявлень про самовдосконалення та сприяння усвідомленню його значущості</i>	Міні-ігри: «Різновиди самовдосконалення», «Королівство Досконалих і Царство Невдах», «Пан/Пані Досконалість», медитація «Мої можливості». Обговорення ігор. Метафора «Перетворення гусениці». Обговорення метафори.	90 хв.
5.	<i>Завершення</i>	Підведення підсумків. Вправа «Слова вдячності». Домашнє завдання: «Вивчення біографії видатних успішних особистостей».	15 хв.
Заняття №5. «Способи та засоби ефективного самовдосконалення» <i>Мета:</i> розширення в учасників діапазону знань і уявлень про можливі способи та засоби здійснення самовдосконалення, вироблення умінь їх пошуку й обрання відповідно до індивідуальних особливостей особистості; розвиток в учасників компетентності з питань самовдосконалення.			3 год.
№ з/п	Етап заняття	Вид роботи	Тривалість
1.	<i>Привітання. Очікування учасників від заняття</i>	Вправи: «Впізнай мене», «Серце очікувань».	10 хв.
2.	<i>Обговорення домашнього завдання та його подальше опрацювання</i>	Презентація учасниками результатів самостійного виконання завдання «Вивчення біографії видатних успішних особистостей». Обговорення. Визначення головних умов, чинників і складових здобуття видатними людьми життєвих досягнень, виведення «формули успіху».	60 хв.
3.	<i>Спілкування учасників і ведучого по темі заняття</i>	Бесіда на теми: «Мої хобі, інтереси, вподобання», «Основні способи та засоби мого самовдосконалення». Міні-лекція: «Мистецтво обрання ефективного інструментарію для самовдосконалення».	55 хв.
4.	<i>Закріплення умінь самостійного обрання ефективних засобів самовдосконалення</i>	Вправи: «Ярмарок способів та засобів самовдосконалення», «Експерт з питань самовдосконалення». Обговорення вправ.	40 хв.
5.	<i>Завершення</i>	Підведення підсумків. Вправа «Похвальна грамота». Домашнє завдання: вправа «Мета виправдовує засоби».	15 хв.
РОЗВИТОК ПОТРЕБОВО-МОТИВАЦІЙНОГО КОМПОНЕНТУ САМОВДОСКОНАЛЕННЯ			
Заняття №6. «Я прагну самовдосконалюватися!» <i>Мета:</i> розвиток в учасників стійкої потреби у самовдосконаленні.			3 год.

№ з/п	Етап заняття	Вид роботи	Тривалість
1.	Привітання. Очікування учасників від заняття	Вправи: «Ніхто не знає, що я...», «Сонце очікувань».	10 хв.
2.	Обговорення домашнього завдання	Презентація учасниками результатів самостійного виконання завдання «Мета виправдовує засоби».	20 хв.
3.	Спілкування учасників і ведучого по темі заняття	Бесіда на тему: «Для чого потрібно самовдосконалюватися?». Міні-лекція: «Потреба у самовдосконаленні як вища форма прояву духовності особистості».	55 хв.
4.	Усвідомлення учасниками потреби у самовдосконаленні та її розвиток	«Притча про самовдосконалення й саморозвиток від Леонардо да Вінчі». Обговорення притчі. Вправи: «Переваги самовдосконалення», «Я до та після самовдосконалення». Медитації: «Малювання досконалого автопортрету», «В гостях у майбутнього». Обговорення вправ та медитацій.	80 хв.
5.	Завершення	Підведення підсумків. Вправа «Передбачення для тебе». Домашнє завдання: вправа «Я маю потребу у самовдосконаленні!».	15 хв.
Заняття №7. «Мотивація самовдосконалення» Мета: розвиток в учасників високої мотивації щодо здійснення самовдосконалення.			3 год.
№ з/п	Етап заняття	Вид роботи	Тривалість
1.	Привітання. Очікування учасників від заняття	Вправи: «Що нового?», «Піраміда очікувань».	10 хв.
2.	Обговорення домашнього завдання	Презентація учасниками результатів самостійного виконання завдання «Я маю потребу у самовдосконаленні!».	20 хв.
3.	Спілкування учасників і ведучого по темі заняття	Міні-лекція: «Мотивація досягнення». Обговорення змісту міні-лекції. Бесіда на тему: «Мої головні стимули й сфери спрямованості самовдосконалення».	50 хв.
4.	Розвиток мотивації самовдосконалення	Вправи: «Список значущих мотивів», «Мотиваційний девіз», «Відчуття потоку», складання розповіді «Я – людина з високою мотивацією досягнення», візуалізація «Здійснення мрії».	85 хв.
5.	Завершення	Підведення підсумків. Вправа «Коло побажань». Домашнє завдання: вправа «Мотивуюче ім'я».	15 хв.
РОЗВИТОК ЕМОЦІЙНО-ОЦІНКОВОГО КОМПОНЕНТУ САМОВДОСКОНАЛЕННЯ			
Заняття №8. «Вдосконалюйся з радістю!» Мета: розвиток в учасників позитивного емоційного ставлення до процесу самовдосконалення.			3 год.

№ з/п	Етап заняття	Вид роботи	Тривалість
1.	<i>Привітання. Очікування учасників від заняття</i>	Вправи: «Рецепт гарного дня», «Смайлики очікувань».	10 хв.
2.	<i>Обговорення домашнього завдання</i>	Презентація учасниками результатів самотійного виконання завдання «Мотивуюче ім'я».	20 хв.
3.	<i>Спілкування учасників і ведучого по темі заняття</i>	Колірний малюнок «Образ самовдосконалення». Аналіз малюнків. Бесіда на тему: «Моє емоційне ставлення до самовдосконалення». Дискусія: «Як зробити процес самовдосконалення радісним і приємним».	60 хв.
4.	<i>Розвиток в учасників позитивного ставлення до самовдосконалення</i>	Вправи: релаксація «Внутрішня посмішка»; пантоміма «Дорога мого життя»; «Повинен/Обираю»; медитація «Гірська вершина». Обговорення вправ.	75 хв.
5.	<i>Завершення</i>	Підведення підсумків. Вправа «Дарую тобі радість». Домашнє завдання: вправа «20 позитивних відгуків про самовдосконалення».	15 хв.

Заняття №9. «Знаю! Вмію! Можу!»

Мета: усвідомлення учасниками наявності здібностей до самовдосконалення, розкриття внутрішніх самотворчих потенціалів, формування оптимістичної оцінки здатності до здійснення самовдосконалення.

3 год.

№ з/п	Етап заняття	Вид роботи	Тривалість
1.	<i>Привітання. Очікування учасників від заняття</i>	Вправи: «Старий знайомий», «Зоряне небо очікувань».	10 хв.
2.	<i>Обговорення домашнього завдання</i>	Презентація учасниками результатів самотійного виконання завдання «20 позитивних відгуків про самовдосконалення».	20 хв.
3.	<i>Спілкування учасників і ведучого по темі заняття</i>	Притчі: «Божественний дух», «Шматок глини». Обговорення сутності притч. Дискусія на теми: «Успішне самовдосконалення: природний талант чи важка праця?», «Які здібності потрібно мати для успішного самовдосконалення?».	60 хв.
4.	<i>Розкриття самотворчих здібностей і потенціалів; вироблення позитивного ставлення до самовдосконалення</i>	Вправи: «Мої здібності», «Поділись успіхом», «Мої самотворчі потенціали», «Я вмію, знаю, можу», «Сонячна квітка»; медитація «Скульптор власної долі». Обговорення вправ.	75 хв.
5.	<i>Завершення</i>	Підведення підсумків. Вправа «Так!». Домашнє завдання: вправа «Докази моєї	15 хв.

		здатності до успішного самовдосконалення».	
РОЗВИТОК ВОЛЬОВОГО КОМПОНЕНТУ САМОВДОСКОНАЛЕННЯ			
Заняття №10. «Сила волі»			3 год.
<i>Мета:</i> усвідомлення учасниками важливих функцій волі під час здійснення самовдосконалення; розвиток в них умінь вольової регуляції процесу реалізації самовдосконалення.			
№ з/п	Етап заняття	Вид роботи	Тривалість
1.	<i>Привітання. Очікування учасників від заняття</i>	Вправи: «Невербальний презент», «Акваріум очікувань».	10 хв.
2.	<i>Обговорення домашнього завдання</i>	Презентація учасниками результатів самостійного виконання вправи «Докази моєї здатності до успішного самовдосконалення».	20 хв.
3.	<i>Спілкування учасників і ведучого по темі заняття</i>	Притча «Про двох жаб у глечик у молоком». Обговорення притчі. Міні-лекція з елементами дискусії: «Поняття про волю та її значення для життєвої самореалізації особистості».	45 хв.
4.	<i>Розвиток в учасників навичок вольової саморегуляції</i>	Міні-лекція: «Рекомендації з розвитку волі». Вправи: «Беру відповідальність на себе», «Складання поетапного плану вольових зусиль», «Цілеспрямованість і наполегливість», «Самодисципліна», «Самопереконавання», медитація «Я – вольова людина!».	90 хв.
5.	<i>Завершення</i>	Підведення підсумків. Вправа «Сильні духом». Домашнє завдання: вправа «Саме сьогодні».	15 хв.
Заняття №11. «Крізь терни до зірок»			3 год.
<i>Мета:</i> усвідомлення учасниками основних труднощів і перешкод на шляху здійснення самовдосконалення, вироблення навичок їх подолання.			
№ з/п	Етап заняття	Вид роботи	Тривалість
1.	<i>Привітання. Очікування учасників від заняття</i>	Вправи: «Ти схожий на...», «Велике прання».	10 хв.
2.	<i>Обговорення домашнього завдання</i>	Презентація учасниками результатів самостійного виконання вправи «Саме сьогодні».	20 хв.
3.	<i>Спілкування учасників і ведучого по темі заняття</i>	Притча «Про труднощі на шляху до мети». Обговорення притчі. Лекція з елементами бесіди: «Перешкоди на шляху до досягнень».	50 хв.
4.	<i>Розвиток в учасників умінь подолання труднощів і перешкод</i>	Міні- лекція: «Десять кроків впевненості» (психологічні рекомендації учасникам). Вправи: «Вольове прізвисько», «Біг з перешкодами», рольова гра «Близьке оточення», медитація «Сходження на Олімп».	85 хв.
5.	<i>Завершення</i>	Підведення підсумків. Вправа «Я пишаюся	15 хв.

		тобою». Домашнє завдання: вправа «Заповіді».	
РОЗВИТОК ДІЯЛЬНІСНОГО КОМПОНЕНТУ САМОВДОСКОНАЛЕННЯ			
Заняття №12. «Реалізація самотворчих задумів»			3 год.
<i>Мета:</i> усвідомлення учасниками необхідності здійснення реальної практичної діяльності із самовдосконалення; спонукання учасників до активної систематичної самотворчої діяльності та віднайдення ресурсів для її ефективної реалізації.			
№ з/п	Етап заняття	Вид роботи	Тривалість
1.	<i>Привітання. Очікування учасників від заняття</i>	Вправи: «Привітання у незвичний спосіб», «Ялинка очікувань».	10 хв.
2.	<i>Обговорення домашнього завдання</i>	Презентація учасниками результатів самостійного виконання вправи «Заповіді».	15 хв.
3.	<i>Спілкування учасників і ведучого по темі заняття</i>	Бесіда на тему: «Від задуму до практичної діяльності». Дискусія на теми: «Маленька праця краща за велику бездіяльність», «Крапля камінь точить». Міні-лекція: «Активно-творчий підхід до процесу самовдосконалення».	75 хв.
4.	<i>Налаштування учасників на активну систематичну самотворчу діяльність</i>	Вправи: «Від мрії – до дії», «Активність – пасивність», «Мої ресурси», «Мої можливості», «Ящик з інструментами»; медитація «Я це роблю!». Обговорення вправ.	65 хв.
5.	<i>Завершення</i>	Підведення підсумків. Вправа «Оптимістичні налаштування». Домашнє завдання: вправа «План активних дій».	15 хв.
КОРЕКЦІЯ Я-ОБРАЗУ ТА САМООЦІНКИ			
Заняття №13. «Я – унікальна особистість»			3 год.
<i>Мета:</i> прийняття учасниками власної особистості, усвідомлення її як цінності й унікальності, формування адекватних Я-образу і самооцінки.			
№ з/п	Етап заняття	Вид роботи	Тривалість
1.	<i>Привітання. Очікування учасників від заняття</i>	Вправи: «Ти уявляєш собі?», «Прапорці очікувань».	10 хв.
2.	<i>Обговорення домашнього завдання</i>	Презентація учасниками результатів самостійного виконання вправи «План активних дій».	20 хв.
3.	<i>Спілкування учасників і ведучого по темі заняття</i>	Притчі: «Про двох верблюдів» та «Про прийняття себе». Обговорення притч, бесіда на тему самооцінки та самоприйняття. Міні-лекція на теми: «Поняття про самооцінку та її різновиди», «Прийняття власного Я».	55 хв.
4.	<i>Корекція самооцінки</i>	Вправи: «Мої сильні сторони», «Я люблю себе, навіть коли...», «Виставка досягнень», «Виміри	80 хв.

	<i>учасників, вироблення позитивного самоставлення й самоприйняття</i>	власного Я», «Мій герб». Надання психологічних рекомендацій учасникам щодо корекції самооцінки. Медитаційні вправи: «Здрастуй, Я-улюблений!», «Гімн собі «Я – це Я!».	
5.	<i>Завершення</i>	Підведення підсумків. Вправа «Я впевнений у тобі». Домашнє завдання: твір «Я – індивідуальність».	15 хв.
КОРЕКЦІЯ РІВНЯ ДОМАГАНЬ			
Заняття №14. «Досяжні вершини»			3 год.
<i>Мета:</i> формування в учасників адекватного рівня домагань.			
№ з/п	Етап заняття	Вид роботи	Тривалість
1.	<i>Привітання. Очікування учасників від заняття</i>	Вправи: «Ви мене впізнаєте?», «Хвіст павича».	10 хв.
2.	<i>Обговорення домашнього завдання</i>	Презентація учасниками результатів самостійного написання твору «Я – індивідуальність».	20 хв.
3.	<i>Спілкування учасників і ведучого по темі заняття</i>	Міні-лекція: «Поняття про рівень домагань». Обговорення міні-лекції. Дискусія на тему: «Вище голови не стрибнеш».	50 хв.
4.	<i>Корекція рівня домагань</i>	Вправи: «Маю три бажання, але не маю золотої рибки», «Хіт-парад моїх бажань», «Минулий досвід», «Машина часу». Надання психологічних рекомендацій: «Співвіднесення бажань та можливостей».	85 хв.
5.	<i>Завершення</i>	Підведення підсумків. Вправа: «Дякую!». Домашнє завдання: «Казка про рівень домагань».	15 хв.
<u>ЗМІСТОВИЙ БЛОК III. РОЗВИТОК УМІНЬ САМОПРОЕКТУВАННЯ ТА ВИРОБЛЕННЯ ЕФЕКТИВНОЇ СТРАТЕГІЇ САМОВДОСКОНАЛЕННЯ</u>			
Заняття №15. «Мистецтво цілепокладання»			3 год.
<i>Мета:</i> вироблення в учасників умінь ставити досяжні самотворчі цілі; формування цілеспрямованості.			
№ з/п	Етап заняття	Вид роботи	Тривалість
1.	<i>Привітання. Очікування учасників від заняття</i>	Вправи: «Ми з тобою схожі тим, що...», «Веселка очікувань».	10 хв.
2.	<i>Обговорення домашнього завдання</i>	Презентація учасниками результатів самостійного написання твору «Казка про рівень домагань».	20 хв.
3.	<i>Спілкування учасників і ведучого по темі заняття</i>	Бесіда на тему: «Мої життєві цілі». Міні-лекція на теми: «Мета і мрія: різниця між поняттями», «Цілеспрямованість особистості як запорука досягнення мети». Обговорення міні-лекції.	50 хв.

4.	<i>Вироблення в учасників умінь цілепокладання та формування цілеспрямованості</i>	Надання учасникам психологічних рекомендацій: «Правила постановки цілей». Вправи: «Образ мрії», «Мої цілі», «Кола Ейлера», «Карта візуалізації бажань», медитація «Досягнення мети». Обговорення вправ.	85 хв.
5.	<i>Завершення</i>	Підведення підсумків. Вправа «Безкоштовні поради». Домашнє завдання: вправа «Встигнути все».	15 хв.
Заняття №16. «Ефективне управління часом» <i>Мета:</i> усвідомлення учасниками часового аспекту здійснення самовдосконалення, вироблення умінь раціонального розподілу й використання часу.			3 год.
№ з/п	Етап заняття	Вид роботи	Тривалість
1.	<i>Привітання. Очікування учасників від заняття</i>	Вправи: «У чому мені пощастило в цьому житті», «Долоні очікувань».	10 хв.
2.	<i>Обговорення домашнього завдання</i>	Презентація учасниками результатів самостійного виконання вправи «Встигнути все».	20 хв.
3.	<i>Спілкування учасників і ведучого по темі заняття</i>	Казка «Про втрачений час», притча «Про наповнення життя». Обговорення. Міні-лекція: «Раціональне управління власним часом».	50 хв.
4.	<i>Вироблення в учасників умінь раціонального використання часу</i>	Вправи: «Відчуття суб'єктивного й об'єктивного часу», «Мій день вчора, сьогодні, завтра», «Схема часу», «Мандрівка в індивідуальному часі». Обговорення вправ.	85 хв.
5.	<i>Завершення</i>	Підведення підсумків. Вправа «Спонукальні фрази». Домашнє завдання: «Щоденник розподілу й ефективності використання часу».	15 хв.
Заняття №17. «Планування як найважливіша умова успішного самовдосконалення» <i>Мета:</i> розвиток умінь ефективного планування самотворчої діяльності.			3 год.
№ з/п	Етап заняття	Вид роботи	Тривалість
1.	<i>Привітання. Очікування учасників від заняття</i>	Вправи: «Інтерв'ю», «Листівки очікувань».	10 хв.
2.	<i>Обговорення домашнього завдання</i>	Презентація учасниками результатів самостійного виконання завдання «Щоденник розподілу й ефективності використання часу».	20 хв.
3.	<i>Спілкування учасників і ведучого по темі заняття</i>	Міні-лекція «Важливість планування діяльності». Бесіда за темою міні-лекції. Дискусія: «Чи можна силою думки формувати життєві події?»	45 хв.

4.	<i>Вироблення й розвиток в учасників умінь ефективного планування самотворчої діяльності</i>	Надання учасникам психологічних рекомендацій: «Ефективне планування самотворчої діяльності». Вправи: «Дерево життєвих планів», «Сходинки досягнень», «Планування майбутнього», «Покроковий план», медитація «Шлях до здійснення мети». Обговорення.	90 хв.
5.	<i>Завершення</i>	Підведення підсумків. Вправа «Як використати набуті знання». Домашнє завдання: «Індивідуальний план».	15 хв.
Заняття №18. «Самопроектування та розробка індивідуальної програми самовдосконалення» <i>Мета:</i> розвиток в учасників умінь самопроектування їхньої особистості; розробка кожним з учасників індивідуальної програми (стратегії) самовдосконалення.			3 год.
№ з/п	Етап заняття	Вид роботи	Тривалість
1.	<i>Привітання. Очікування учасників від заняття</i>	Вправи: «Екстрасенс», «Хмарки очікувань».	10 хв.
2.	<i>Обговорення домашнього завдання</i>	Презентація учасниками результатів самостійного виконання завдання «Індивідуальний план».	20 хв.
3.	<i>Спілкування учасників і ведучого по темі заняття</i>	Лекція-бесіда на теми: «Проблема самопроектування особистості», «Поняття про індивідуальну стратегію самовдосконалення».	45 хв.
4.	<i>Вироблення в учасників умінь ефективного самопроектування та розробки індивідуальної програми самовдосконалення</i>	Вправи: «Стратегії казкових персонажів», проєктивна релаксаційно-медитаційна техніка «Дім моєї душі». Обговорення вправ. Рольова гра «Освоєння нових ролей». Ознайомлення учасників з класифікацією індивідуальних стратегій самовдосконалення. Надання загальних психологічних рекомендацій: «Розробка індивідуальної програми самовдосконалення».	90 хв.
5.	<i>Завершення</i>	Обговорення заняття, підведення його підсумків.	15 хв.
ЗАВЕРШЕННЯ ПРОГРАМИ			
Підведення загальних підсумків проходження корекційно-розвивальної програми. Вправа «Мішень». Одержання зворотнього зв'язку від учасників. Завершальна промова ведучого. Побажання-настанови учасникам. Притча «Про глек».			30 хв.

Приклад заняття корекційно-розвивальної програми

Заняття №2. «Подорож глибинами моєї особистості»

Мета заняття: вироблення й розвиток в учасників умінь саморефлексії і міжособистісної рефлексії, самоаналізу, саморозуміння, саморозкриття, усвідомлення індивідуальних особливостей власної особистості.

Тривалість заняття: 3 години.

Хід заняття

1-й етап. Привітання. Очікування учасників від заняття

Вправа №1 «Я радий тебе бачити»

Мета: створення сприятливого психологічного клімату для роботи групи, встановлення доброзичливих, дружніх міжособистісних відносин; взаємна рефлексія учасниками позитивних особистісних рис та якостей.

Тривалість: 5 хв.

Матеріали: немає.

Процедура проведення вправи. Кожен з учасників звертається до свого сусіда зі словами: «Я радий тебе бачити, тому що...». Продовжити цей вислів потрібно не зовнішнім описанням людини, а її особистісними якостями.

Запитання для обговорення:

1. Чи легко Вам було виконувати вправу?
2. Які почуття Ви переживали, коли до Вас звертався Ваш сусід?
3. Що Ви відчували, коли Вам потрібно було звернутися до іншої людини зі словами «Я радий тебе бачити...»?
4. Чи легко Вам було визначити, чому Ви раді бачити свого сусіда?
5. Чи часто Вам у житті доводиться говорити людям компліменти?

Вправа №2 «Квітка очікувань»

Мета: з'ясування очікувань учасників від заняття.

Тривалість: 5 хв.

Матеріали: кольоровий папір, фломастери, скотч.

Процедура проведення вправи. *Інструкція учасникам:* «Сьогодні наші «Очікування» ми зобразимо у вигляді квітки. Кожен з вас отримає кольорову пелюстку, на якій запише свої очікування та прикріпить до загальної «серцевини» нашої майбутньої великої загальної квітки».

2-й етап. Обговорення домашнього завдання

Презентація учасниками результатів виконання вправи **«Переваги й недоліки моєї особистості»**.

Мета: визначення учасниками переваг і недоліків власної особистості.

Тривалість: 20 хв.

Матеріали: аркуші паперу формату А4 з надрукованими таблицями переваг і недоліків, чисті аркуші для записів, ручки.

Процедура проведення вправи. Учасникам пропонувалося самостійно (вдома) скласти список власних переваг і недоліків; далі з цього списку вони мали обрати три переваги, які полегшують їхнє життя, і три недоліки, які значною мірою заважають їм жити. Потім вони заповнювали таблиці:

Перевага	Що Ви маєте завдяки цій перевазі? (переваги)	Що Ви втрачаєте завдяки їй? (недоліки)	Позитивні сторони втрат	Негативні сторони переваг	Висновок

Недолік	Що Ви втрачаєте через нього? (вади)	Що Ви маєте завдяки недоліку? (переваги)	Позитивні сторони втрат	Негативні сторони переваг	Висновок

Наприклад: «Моїм недоліком є часті запізнення».

Що я через це втрачаю? Спокій, добре ставлення оточуючих.

Що маю? Підвищену увагу до своєї персони.

Позитивні сторони втрат: втрата спокою приводить до переживань, хвилювань і я стаю активнішим. Також втрата доброго ставлення з боку оточення

приводить до почуття власної перемоги над залежністю від їхньої уваги.

Негативними сторонами переваг є: постійна увага до мене примушує мене переживати почуття провини. Висновок: мені не вистачає уваги? Увагу до себе можна привертати іншим чином».

По ходу роботи тренер допомагає кожному учаснику. Потім об'єднує учасників у пари за бажанням, де члени пари також можуть надати допомогу один одному у формі запитань та пропозицій.

Обговорення включає запитання: чим було корисним завдання, з якими труднощами зіткнулися учасники при його виконанні, що здивувало, які емоції викликало це завдання. По закінченні заняття проводиться вправа-активатор на усунення можливих негативних переживань, на підтримання позитивної самооцінки учасників.

3-й етап. Спілкування учасників і ведучого по темі заняття

Міні-лекція №1 «Планета під назвою «Я»

Мета: ознайомлення учасників із сутністю, змістом та основними складовими феномену «Я».

Тривалість: 20 хв.

Текст лекції. Світ навколо нас величезний і безмежний, але все, що в ньому існує, сконцентровано навколо однієї маленької піщинки – однієї-єдиної людини, якою є „Я”. „Я” кожного з нас можна асоціювати з планетами, непомітними у величезному світі, але воно для кожного з нас – реальне, відчутне; завдяки „Я” навколишній світ стає доступним сприйняттю і розумінню. „Я” – щось досконале, особливе, несхоже ні на кого іншого, і разом з тим у ньому є щось, що споріднює нас з іншими. Наше „Я” – це відображення самого себе в свідомості людини. Безумовно, „Я” – це продукт самопізнання, але сприймає й усвідомлює себе людина цілісно, у всіх своїх іпостасях.

Існує фізичне „Я” – моє тіло, моя зовнішність, мій фізичний стан.

Емоційне „Я” – мої переживання, настрої. Інтелектуальне або розумове „Я” – світ моїх думок. Нарешті людина сприймає себе як істота соціальна, яка включена в систему взаємин з іншими людьми, у свою професійну діяльність, що має певні цінності, інтереси, установки. Це – соціальне „Я”.

Сьогодні ми починаємо велике дослідження – пізнання себе, усвідомлення того, що Я є на цьому світі і що цей світ неможливий без мене, Я – не такий, як інші, Я – особистість, Я – індивідуальність, Я – людина, яка заслуговує на увагу, повагу, дружбу та гарних друзів. У мене є своє місце в цьому світі і є мета, до якої Я прагну. Ми зануримося в надра нашої душі, щоб усвідомити: хто Я?, який Я?; дізнаємося про наше Я, моє Я – неповторне, особливе, значиме.

Побажаємо один одному успіхів на шляху пізнання себе!

Міні-лекція №2 «Самопізнання як важлива передумови самовдосконалення»

Мета: ознайомлення учасників із сутністю феномену самопізнання (особистісної рефлексії) та способами її розвитку.

Тривалість: 20 хв.

Текст лекції. Будь-яка людина, перш ніж приступити до складної справи самовдосконалення, повинна почати зі складання уявлень про власні фізичні та психологічні якості, свої можливості й обмеження, або, як кажуть психологи, з самоаналізу і самопізнання.

Самопізнання – це оцінка людиною самої себе, усвідомлення своїх інтересів, мотивів поведінки. Труднощі цього завдання пов'язані з тим, що воно передбачає спробу подивитися на свій внутрішній світ ніби зі сторони, з'єднати суб'єкт і об'єкт спостереження. Тому результати самоаналізу виявляються не зовсім точними.

Що ж потрібно робити, щоб отримати більш-менш об'єктивні результати аналізу своїх власних психічних і фізичних якостей? Для цього використовують деякі рекомендовані наукою прийоми. Наприклад –

неупереджена, по можливості, оцінка накопиченого професійного і життєвого досвіду, яка так чи інакше дасть відповідь на запитання про наші сильні якості, такі, як активність, чесність, готовність до ризику, товариськість, прагнення до підвищення свого соціального статусу тощо, а також про наші слабкості: недостатню енергійність, небажання ризикувати, побоювання нового і т.п. Чим багатше ваш життєвий досвід, тим більше матеріалу буде у вашому розпорядженні, щоб дати самому собі правдиву оцінку. На думку І. В. Гете, «людина знає саму себе лише на стільки, на скільки вона знає світ». Рекомендуються й інші методи самопізнання, в тому числі: тестування, тренінги, ділові ігри. За допомогою цих прийомів можна одержати більш-менш об'єктивні результати. Але і ці методи, як вважають психологи, все ж не є повністю надійними. Тому важливим є також і врахування думок інших людей про наші сильні і слабкі сторони, особливо думка тих, хто знає нас вже багато років: родичів, друзів одногрупників. І нарешті, результати самопізнання будуть більш надійні, якщо будуть постійно перевірятися, доповнюватися, уточнюватися, коректуватися в ході повсякденної трудової, пізнавальної і суспільної діяльності людини. «Як можна пізнати самого себе? – Питав Гете і відповідав: – Завдяки спогляданню це взагалі неможливо, воно можливе тільки за допомогою дії. Намагайся виконати свій обов'язок і тоді ти дізнаєшся, що в тобі закладено». Сенс всієї роботи людини із самопізнання мислителі здавна бачили в тому, щоб знайти найкращу відповідність між здібностями і талантами, якими володіє кожна людина, і тими реальними умовами їх розвитку і вдосконалення, які дані їй долею, умовами реального життя. Робота ця дуже напружена, важка, часом навіть трагічна.

Рефлексія – це особлива навичка, яка полягає в умінні усвідомлювати не тільки спрямованість уваги, але і відстежувати свій психологічний стан, відчуття і думки. Вона являє собою здатність спостерігати за собою з боку, так, ніби ви дивитеся на себе очима сторонньої людини. Рефлексія передбачає вміння бачити, на чому сконцентовано увагу і куди ця дія спрямована. У сучасній психології під цим поняттям мається на увазі будь-який роздум

особистості, спрямований на самоаналіз. Це може бути оцінка свого стану або вчинків, а також роздуми над якимись подіями. Причому глибина рефлексії безпосередньо пов'язана з рівнем освіченості людини, її здатністю контролювати себе та її моральністю. Основна роль рефлексії в життєдіяльності індивідуума полягає в тому, що саме вона є основним джерелом появи нових ідей. Якщо розглядати дане явище як метод побудови картини здійсненої діяльності, то можна відзначити, що рефлексія дає певний матеріал, який згодом може стати основою для спостереження і критики. Людина в результаті такого самоаналізу змінюється. Важливо розуміти, що рефлексія є механізмом, що дозволяє зробити неявні думки явними. Вона є тим, що при деяких умовах може стати джерелом одержання більш глибоких знань, ніж ті, що ми і так маємо.

Треба відзначити, що професійний розвиток людини нерозривно пов'язаний з процесом рефлексії. Більш того, розвиток мається на увазі не стільки в технічному плані, скільки в інтелектуальному і особистісному. Людина, якій рефлексія чужа, не контролює своє життя, яке несе її як річка у напрямку течії. Саме рефлексія дозволяє особистості усвідомити, що вона робить в даний момент, де знаходиться і куди слід рухатися, щоб розвиватися. Рефлексія діяльності дуже важлива для людини, особливо якщо мова йде про досить непросту інтелектуальну роботу. Вона також потрібна в тих ситуаціях, коли існує міжособистісна групова взаємодія. Рефлексію не варто плутати з самосвідомістю, оскільки далеко не кожна рефлексія стає нею. Остання має на увазі рефлексію, предметом якої є розуміння і знання самого себе. Обдуманість – результат орієнтації свідомості на майбутню подію, а усвідомлення – концентрація на тому, що відбувається. Рефлексія ж є зверненням свідомості на те, що вже мало місце бути.

Розвиток рефлексії неймовірно важливий для зміни тверезомислячої особистості в кращу сторону. Існують наступні способи розвитку рефлексії:

- Аналізуйте свої дії після важливих подій і прийняття складних рішень. Намагайтеся адекватно оцінювати себе зі сторони. Подумайте над тим, як ви

діяли, як виглядали ваші вчинки в очах інших. Задумайтесь, чи була у вас можливість поступити правильно чи ефективно. Оцініть, який досвід ви отримали після конкретної події.

- Намагайтеся завершувати кожен робочий день аналізом минулих подій. Пробігши подумки за всіма епізодами дня, що минає, сконцентруйтеся на тих, якими ви задоволені в повному обсязі. Оцінюйте невдалі моменти поглядом стороннього спостерігача.

- Періодично перевіряйте свою думку про інших людей. Аналізуйте, наскільки ваші уявлення вірні або помилкові. Не можна назвати це завдання легким, проте якщо ви відкрита і товариська людина, для вас це не стане проблемою. В іншому випадку вам слід підвищити свої комунікативні навички, які також забезпечують розвиток особистісної рефлексії.

- Більше спілкуйтеся з несхожими на вас людьми, які дотримуються іншої точки зору, відмінної від вашої. Кожна спроба зрозуміти таку людину є активізацією рефлексії. У разі досягнення успіху можна говорити про те, що ви освоїли ще однією позицією рефлексії. Не потрібно боятися зрозуміти іншого, оскільки це не є повним прийняттям його позиції. Широке бачення ситуації зробить ваш розум більш гнучким, а також дозволить знайти більш ефективне і узгоджене рішення.

- Для аналізу своїх дій використовуйте проблеми, з якими стикаєтеся в конкретний момент.

- Навіть в дуже складних ситуаціях можна знайти частку парадоксальності або комізму. Якщо ви подивитесь на проблему під іншим кутом, ви побачите в ній щось смішне. Така навичка говорить про високий рівень рефлексії. Не завжди легко знайти щось смішне в проблемі, проте це допомагає відкрити шлях до її вирішення.

Розвиваючи у себе здатність до рефлексії, через півроку ви помітите, що навчилися краще розбиратися в людях і в самих собі. Вам варто здивуватися тому, що ви можете прогнозувати чужі вчинки і передбачати думки. Більш того, ви навчитеся розуміти себе і відчуєте потужний прилив сил. Рефлексія є

дієвою і одночасно тонкою зброєю. В даному напрямку розвиватися можна нескінченно, а застосовувати здатність до рефлексії можна в найрізноманітніших сферах життя.

Запитання для обговорення змісту міні-лекцій:

1. Чи займаєтеся Ви рефлексією? Як часто? З якою метою?
2. Поділіться власним досвідом самопізнання та його результатами.
3. Надайте Ваші рекомендації щодо розвитку рефлексії.

4-й етап. Розвиток саморефлексії та міжособистісної рефлексії

Вправа №1 „Хто Я?”

Мета: поглибити знайомство учасників, розвивати вміння саморозкриття, самоаналізу, визначати психологічні характеристики себе та інших.

Тривалість: 10 хв.

Матеріали: чисті аркуші паперу формату А4, ручки, прості олівці, лінійки.

Процедура проведення вправи. Інструкція учасникам: «У кожної людини є особиста теорія про те, що робить її несхожою на інших, відрізняє від оточуючих. Але чи замислювалися ви над таким питанням „Хто Я?”, „Чи поділяють мою точку зору інші?”. Зараз ми спробуємо дати відповідь на ці запитання. Ви одержали аркуш паперу, поділіть його на три граfi по вертикалі: у 1-й граfi дайте відповідь на питання „Хто Я?”. Для цього треба швидко написати 10 слів-епітетів, писати слід у тому порядку, в якому вони спадають на думку. У 2-й граfi слід написати, як на це питання відповіли б ваші батьки, знайомі (значуща для вас людина). У 3-й граfi на те ж питання відповідає хтось із групи. Заповніть дві граfi, підпишіть свій аркуш. Покладіть свої роботи на стіл. Я їх перемішаю. Тепер нехай кожен візьме листок зі столу і напише в 3-й граfi про того, чий листок до нього потрапив. Коли напишете, покладіть листки на стіл, я їх перемішаю, а потім кожен

забирає свій листок».

Запитання для обговорення:

- Чи повторюється риса або слово в усіх трьох графах?
- Про що це може свідчити?
- Чи важко було заповнювати 1-шу графу? Чому?
- Чи виникало у Вас труднощі заповнення 3-ої графи? Чому?
- Що Ви відчували, коли читали про себе те, що написали інші?
- Що Ви дізнались про себе нового з 3-ої графи?
- Наскільки людина гарно себе знає?
- Які враження склалися у Вас від роботи?
- Чи корисна для Вас була ця вправа?

Вправа №2 „Дерево мого Я”

Мета: вироблення в учасників інтересу до своєї особистості, до свого Я; розвиток умінь самоаналізу, самопрезентації.

Тривалість: 10 хв.

Матеріали: білий аркуш паперу, кольорові олівці, фломастери.

Процедура проведення вправи. Інструкція учасникам: «Наше Я – одна з найбільших загадок Всесвіту. Іноді це Я наділене значним здоровим глуздом, іноді – у ньому лунає голос образи, іноді – прояв самолюбства, іноді – це голос осяяння й творчої фантазії. А буває – це прояв безтурботності й безглуздості. Деякі дії ми скоюємо всупереч власній волі. Як же розібратися у цій багатогранності власного Я? Цілком можливо, що Я створюється пошарово, так само, як і земна кора. Зараз ми з вами зробимо екскурсію углиб власного Я. У кожного з вас білий аркуш паперу, кольорові олівці і фломастери. Зараз ми створимо образ власного Я. Це Я можна зобразити у вигляді дерева з різними гілочками й глибоким корінням. Одна з верхніх гілочок – зовнішнє Я. Намалюйте її, придумайте символ для цього Я. Це може бути і графічний символ, а може бути і якесь слово. Інша гілочка – Я у колі друзів; інша – Я в колі знайомих, намалюйте її, підпишіть. Можна зобразити також декілька

гілочок вашого Я в різному оточенні і в різних ситуаціях; ваше хобі, інтереси, захоплення, різні види діяльності. Не забудьте підписати. Вийшла крона. Кожен листочок на ній відображає вашу багатогранність. Тепер можна зобразити корені. Намалюйте в масштабі ваші особистісні якості: наполегливість, доброту, романтизм, фантазію, інтереси, схильності, почуття гумору... Будь ласка, не забувайте підписувати. Вийшло дерево вашого Я».

Запитання для обговорення:

- Чи сподобалась Вам ця вправа? Чому?
- Чи легко було малювати й підписувати гілочки?
- Які гілочки виявилися найбільшими? А які гілочки виявилися найменшими? Про що це свідчить? Які висновки можна зробити?
- Чи виникли у Вас труднощі під час малюванні коренів? Які?
- Що вийшло більшим – крона чи корені? Чому?
- Яку інформацію Ви можете взяти для себе з цієї вправи?

Методичний коментар. Після обговорення вправи ведучому необхідно ще раз звернути увагу учасників на те, що крона вийшла більш велика, ніж корені. Для того, щоб тримати крону, необхідно мати міцну кореневу систему. А наскільки вона буде міцною – залежить тільки від нас самих, від нашої роботи над собою і бажанням досягнути більшого.

Вправа №3 «Який Я насправді?»

Мета: розвиток умінь саморефлексії та самодіагностування.

Тривалість: 15 хв.

Матеріали: чисті аркуші формату А4, ручки.

Процедура проведення вправи. Інструкція учасникам: «Для того, щоб працювати над собою, нам необхідно краще дізнатися й зрозуміти себе – «Які ми є насправді?», «Якими нас сприймають оточуючі?». Для цього, кожен з вас дасть відповідь на питання тесту, який і допоможе нам відповісти на ці запитання. Даючи відповіді на запитання, будьте уважними і відвертими самі з собою, якщо ви дійсно бажаєте змінитися, стати більш сильними,

відповідальними, навчитися розуміти свої почуття й контролювати свою поведінку. Вам пропонується відповісти на запитання, які згруповані по групах. Кожна група позначається літерою. Ви відповідаєте «так» (+) або «ні» (-). Довго не розмірковуюйте над кожним запитанням, відповідайте перше, що спадає на думку».

Запитання для самодіагностики

- A1. Чи є у тебе почуття гумору?
- A2. Чи правда, що ти довірливий і відвертий з друзями?
- A3. Чи легко тобі просидіти більше години, не розмовляючи?
- A4. Чи охоче ти позичаєш свої речі?
- A5. Чи багато в тебе друзів?
- B1. Чи вмієш ти розважати друзів?
- B2. Точність, пунктуальність тобі властиві?
- B3. Чи заощаджуєш ти гроші?
- B4. Чи подобається тобі діловий стиль одягу?
- B5. Чи вважаєш ти, що правила внутрішнього розпорядку необхідні?
- V1. Ти виявляєш публічно свою антипатію до кого-небудь?
- V2. Чи вважаєш ти, що іноді зазнаєшся?
- V3. Тобі властива така риса, як неприйняття?
- V4. Чи прагнеш ти бути в центрі уваги в компанії?
- V5. Чи наслідують тебе?
- Г1. Чи вживаєш ти грубі слова, розмовляючи з людьми, яких це шокує?
- Г2. Чи любиш ти напередодні іспиту похвалитися, що чудово все знаєш?
- Г3. Чи маєш звичку робити зауваження, читати нотації і т. п.?
- Г4. Чи буває в тебе бажання вразити друзів своєю оригінальністю?
- Г5. Чи одержуєш ти задоволення, висміюючи думку інших?
- Д1. Тобі більше подобається бути завжди на видноті або працювати наодинці?
- Д2. Ти невимушено почуваєшся в компанії малознайомих людей?
- Д3. Тобі ввечері краще зайнятися спортом чи почитати?
- Д4. Ти здатен берегти таємниці і секрети?

Д5. Ти любиш святкову атмосферу?

Е1. Ти суворо дотримуєшся правил пунктуації у листах?

Е2. Чи готуєшся ти наперед до відпочинку у вихідні?

Е3. Чи можеш ти достовірно скласти звіт про свої витрати?

Е4. Ти дотримуєшся порядку у всьому?

Е5. Чи береш ти близько до серця якусь інформацію?

Обробка результатів. Підрахуйте кількість відповідей «так» у кожній групі, позначений літерою. У тих групах, де більшість відповідей «так», поставте індекс А, Б, В, Г, Е. Там, де більшість відповідей «ні», поставте індекс «О». Повинен вийти один із варіантів відповідей по кожній графі 1) А, Б, В; 2) Г, Д, Е. Наприклад: 1) АОВ; 2) ОДО.

Інтерпретація.

1. Три перші групи (А, Б, В) говорять нам, якими нас сприймає оточення.

АОО. Тебе часто вважають надійною людиною, хоча насправді ти трохи легковажний. Ти веселий і балакучий, робиш іноді менше, ніж обіцяєш. Друзям нескладно повести тебе за собою, і тому вони часом думають, що ти легко піддаєшся впливу інших. Хоча в серйозних речах ти можеш наполягти на своєму.

АОВ. Ти справляєш враження людини не дуже сором'язливої, іноді навіть невихованої. Прагнучи до оригінальності, суперечиш тим, хто поруч, а іноді і собі, заперечуючи сьогодні те, що говорив вчора. Ти здаєшся безтурботною, неохайною, необов'язковою людиною. Та варто тільки захотіти, і станеш спритним, енергійним. Тобі не вистачає врівноваженості.

АБО. Ти дуже подобаєшся людям. Ти – доброзичливий, серйозний, поважаєш думку тих, хто тебе оточує, ніколи не залишиш друга у важку хвилину. Але дружбу твою заслужити нелегко.

АБВ. Ти любиш командувати, але незручність від цього відчувають тільки близькі люди. Зі всіма іншими ти стримуєшся. Висловлюючи свою думку, не замислюєшся, як твої слова можуть вплинути на людей. Оточення іноді уникає тебе, побоюючись, що ти їх образиш.

ООО. Ти стриманий, замкнений. Ніхто не знає, про що ти думаєш.

Зрозуміти тебе досить складно.

ООВ. Ймовірно, про тебе говорять: «Який неможливий характер!». Ти злиш співбесідників, не даєш їм висловитися, нав'язуєш свою думку і ніколи не поступаєшся.

ОБО. Таких студентів, як ти, треба ставити за приклад. Ти ввічливий, охайний, дисциплінований, завжди з хорошими оцінками. Викладачі поважають і довіряють тобі. Що ж до товаришів, одні можуть вважати тебе «задавакою», інші пропонують свою дружбу.

ОБВ. Можливо, деякі вважають тебе людиною, яка думає, що її постійно кривдять. Ти лаєшся через дрібниці, лише іноді перебуваєш у хорошому настрої, але дуже вже рідко. Загалом, ти справляєш враження вразливої і недовірливої людини.

2. Наступні три групи (Г, Д, Е) говорять про те, який ти насправді.

ООО. Тебе приваблює все нове, у тебе бурхлива уява, одноманітність обтяжує. Але мало хто точно знає, який ти насправді. Тебе вважають спокійною, тихою людиною, задоволеною своєю долею, тоді як насправді ти прагнеш життя, повного яскравих подій і вражень.

ООЕ. Перш за все, ти сором'язлива людина. Це видно, коли тобі доводиться мати справу з незнайомими людьми. Собою ти можеш бути тільки в колі сім'ї або близьких друзів. У присутності сторонніх почуєшся скуто, але прагнеш не показувати цього. Ти добросовісний, старанний. У тебе багато хороших задумів, ідей, проектів, але через свою скромність ти часто залишаєшся в тіні.

ОДО. Ти достатньо доброзичливий, любиш зустрічатися з людьми, збирати їх навколо себе. Навіть думати не можеш про те, щоб залишатися одному, вважаючи, що тоді «усе марно». Тобі навіть важко побути в кімнаті одному, щоб виконувати якесь важливе завдання. Дуже сильний дух суперечності: постійно хочеш зробити щось не так, як інші. Іноді піддаєшся такому пориву, але в більшості випадків стримуєшся.

ОДЕ. Ти стриманий, але не боязкий, веселий, але в міру, доброзичливий,

ввічливий зі всіма. Звик, що тебе часто хвалять. Хотів би, щоб тебе любили без усяких до того зусиль із твого боку. Без друзів відчуваєшся не у своїй тарілці. Тобі приємно робити людям добро. Але тобі можна зробити зауваження – ти маєш схильність «літати у хмарах».

ГОО. Ти схильний висловлювати і люто захищати парадоксальні точки зору. Тому в тебе чимало ворогів, навіть друзі тебе не завжди розуміють. Але тебе це мало хвилює.

ГОЕ. Тобі доведеться вислухати не дуже приємні слова. Як це тобі вдалося підібрати таке поєднання букв? Характер достатньо складний, дуже непоступливий. Недостатньо розвинуте відчуття гумору, ти не розумієш жартів. Часто критикуєш чужі дії і примушуєш інших діяти так, як хочеш ти. А якщо тобі не підкоряються, починаєш злитися. Тому в тебе мало друзів.

ГДО. Ти людина оригінальна і любиш дивувати друзів. Якщо хто-небудь дасть тобі пораду, робиш усе навпаки лише задля того, аби подивитися, що з цього вийде. Тобі це приємно, а інші сердяться. Тільки найближчі друзі знають, що ти не такий самовпевнений, яким здаєшся.

ГДЕ. Ти енергійний, скрізь відчуваєшся на своєму місці. Завжди володієш собою, доброзичливий, але схоже, тобі приємно бути з друзями тільки тоді, коли граєш головну роль. Любиш бути арбітром у суперечках і організовувати ігри. Оточення визнає твій авторитет, оскільки у твоїх думках і висловлюваннях завжди є значна частка здорового глузду. Але, хоч як дивно, твоє прагнення всіх повчати стомлює людей довкола тебе.

Запитання для обговорення:

- Що нового про себе Ви дізналися?
- Чи є таке, що не сподобалося Вам?
- Що найбільше сподобалося?
- Як Ви можете використати для себе ту інформацію, яку одержали?

Вправа №4 „Моя зірка”

Мета: розвиток в учасників уміння проявляти позитивні емоції по

відношенню до інших, формування почуття самоповаги, почуття власної гідності, самовпевненості.

Тривалість: 10 хв.

Матеріали: аркуші паперу формату А4, ножиці, ручки.

Процедура проведення вправи. Інструкція учасникам: «Кожен із вас отримає аркуш паперу і намалює зірку з п'ятьма вершинами. Після цього малюнок треба вирізати. У центрі зірки напишіть своє ім'я, а на кожній вершині написати "Ти ...". Наступний етап: передайте зірку по колу, за годинниковою стрілкою. Той, кому передали зірку, має продовжити одне речення „Ти ...”, яке написано на вершині і дописати – одним чи двома словами – що позитивного він міг би сказати про цю людину (риси характеру, уміння, здібності...). Далі зірку передати наступному учаснику по колу і той виконає те ж саме завдання. Коли всі п'ять вершин будуть заповнені, тобто зірка пройде через п'ятьох учасників, вона повертається до свого „хазяїна”. Усі учасники по черзі озвучують, що саме написано на їхніх зірках».

Запитання для обговорення:

- Якими були ваші враження, коли ви читали те, що було написано на ваших зірках?
- Що нового ви дізналися про себе?
- Які висновки ми можемо зробити?

5-й етап. Розвиток саморозкриття

Вправа №1 «Саморозкриття та самопізнання»

Мета: вироблення в учасників умінь саморозкриття і самопізнання.

Тривалість: 15 хв.

Матеріали: аркуші паперу формату А4, ручки.

Процедура проведення вправи. Ведучий розповідає учасникам групи про 4 зони «Вікна Джохарі»: відкриту, невідому, сліпу і таємну. Інструкція учасникам: «На аркуші паперу необхідно написати декілька рис, про які, на

вашу думку, присутні знають (відкрита зона) і декілька рис, на вашу думку невідомих присутнім (таємна зона). Залиште місце, щоб дописувати характеристики вашої темної зони. Кожен учасник бере 5 карток. На кожній картці пишеться ім'я одного з учасників групи. Потім картки перевертаються й пишуться дві позитивні риси характеру людини, ім'я якої зазначене на зворотному боці. На картці зі своїм ім'ям напишіть 2 позитивні риси свого характеру, які, на вашу думку не відомі присутнім (з таємної зони), але ви хотіли б, щоб вони знали про ці якості. Зберіть усі картки, перемішайте і покладіть у центрі групи. Потім беріть по порядку кожен картку, вголос читайте написане і разом вирішуйте, кому належить картка, покладіть її перед цією людиною, не показуючи написаного на звороті імені. Проробіть це з усіма картками. Поверніть картки лицьовим боком. Кожен висловлює своє ставлення до написаного. Якщо в когось виявилась картка з чужим ім'ям, він віддає її адресантові. Візьміть всі отримані вами картки і згрупуйте їх на відкриту, таємну і сліпу зони «вікна Джохарі». Якщо в картках зазначались такі риси вашого характеру, яких ви не писали, допишіть їх на своєму аркуші паперу. Особливу увагу слід приділяти тим якостям, які стосуються сліпої зони.

Запитання для обговорення:

- Що нового про себе Ви дізналися?
- Чи є таке, що не сподобалося Вам?
- Що найбільше сподобалося?
- Як Ви можете використати для себе ту інформацію, яку одержали?

Вправа № 2 «Малюнок Я»

Мета: розширити уявлення учасників про себе, здійснити самопізнання.

Тривалість: 15хв.

Матеріали: аркуші паперу формату А4, кольорові олівці, фломастери.

Процедура проведення вправи. Взявши олівці або фломастери, папір, учасники розташовуються в будь-якому місці кімнати. Бажано щоб поруч один

з одним ніхто не сидів. На листку паперу їм належить намалювати власний образ в алегоричній формі так, як вони себе уявляють. Для малювання дається певний час, закінчення, якого все ж не слід жорстко вимагати, треба дати можливість кожному учаснику закінчити свій малюнок в спокійній обстановці. Інструкція учасникам: «Можете малювати все, що хочеться. Це може бути картина природи, натюрморт, абстракція, фантастичний світ, гостросюжетна ситуація, щось в стилі ребусу, все, що завгодно, але з чим ви асоціюєте, пов'язуєте, пояснюєте, порівнюєте себе, свій життєвий стан, свою натуру». Коли малюнки виконані, ведучий їх збирає і перетасовує у випадковому порядку. Ведучий пропонує кожному учаснику по черзі вибрати зі столу малюнок і, демонструючи його групі, просить учасника поділитися враженнями, що за людина могла його намалювати. Чийсь коментар обмежується одним словом, хтось ділиться більш докладними здогадками. Це не найважливіше. Головне – сприяти тому, щоб висловилися всі, включаючи і авторів малюнків. Автору пропонується висловитися, що називається, для маскування.

Запитання для обговорення:

- Що нового про себе Ви дізналися?
- Чи є таке, що не сподобалося Вам?
- Що найбільше сподобалося?
- Як Ви можете використати для себе ту інформацію, яку одержали?

Вправа №3 «Казкове коло»

Мета: занурення учасників в атмосферу казки; актуалізація в свідомості учасників казкових метафор і найбільш типових моделей поведінки персонажів; пробудження архетипічних ресурсів; застосування казкової метафори для кращого саморозуміння; опрацювання стратегій поведінки в казкових і реальних ситуаціях; формування умінь релаксації і зняття напруження; розвиток креативності; тренування навичок спільного аналізу казок.

Тривалість: 20 хв.

Матеріали: музичний програвач із записами тихої, приємної, мелодійної музики.

Процедура проведення вправи. Слово ведучого: «Давайте на декілька хвилин поринемо у дивовижний світ казки. Кожен із вас знає величезну кількість казок. А тепер кожен повинен назвати персонажа з відомої нам усім казки». Потім слово передається наступному учаснику і так по колу. На наступних етапі вправи ведучий пропонує учасникам назвати основні висловлювання, які вживаються у казках, пригадати й проаналізувати найбільш типові моделі поведінки відомих казкових персонажів.

Запитання для обговорення:

- Чи складно Вам було виконувати цю вправу?
- Чи бувало так, що ім'я обраного Вами персонажа, його висловлювання, метафору називали інші учасники?
- Чи пригадалися Вам зараз неназвані при виконанні завдання персонажі (висловлювання, метафори)? Якщо так, то можете їх озвучити.
- Що нового про себе Ви дізналися?
- Які казкові персонажі за своїми психологічними рисами та якостями є найбільш близькими для Вас, а які – більш віддаленими? У чому саме?
- Які стратегії та моделі поведінки казкових персонажів Ви відкрили у собі? Які з них ви б хотіли змінити, а які – розвинути й вдосконалити? Обґрунтуйте свою думку.
- Чи є таке, що не сподобалося Вам під час виконання вправи?
- Що найбільше сподобалося?
- Як Ви можете використати для себе ту інформацію, яку одержали?

6-й етап. Завершення заняття

Підведення підсумків.

Орієнтовні запитання до учасників:

- Що нового про себе Ви дізналися під час цього заняття?
- Чи є таке, що не сподобалося Вам?
- Що найбільше сподобалося?
- Як Ви можете використати для себе ту інформацію, яку одержали?

Завершальна вправа **«Повітряний поцілунок»**.

Мета: прощання учасників у доброзичливій формі; взаємна рефлексія, спонукання до подальшої самотворчої роботи.

Тривалість: 10 хв.

Матеріали: немає.

Процедура проведення вправи. учасники по черзі надсилають повітряний поцілунок іншим учасникам, який супроводжують словесним підкресленням найбільших досягнень під час заняття та побажаннями індивідуально для кожного окремо взятого учасника щодо необхідності подальшого розвитку певних якостей їхньої особистості («Сьогодні ти проявив значну впевненість у собі! Бажаю тобі бути більш рішучим!»).

Надання домашнього завдання: **комплекс міні-вправ «Психологічний портрет»**.

Мета: доопрацювання, закріплення й вдосконалення учасниками умінь здійснення рефлексії та самоаналізу.

Матеріали: аркуші з текстом міні вправ, запитаннями та завданнями.

Текст міні-вправ

Вправа 1. Уявіть собі, що Ви – письменник і хочете написати оповідання, в основу якого покладено Вашу біографію. Напишіть таке оповідання.

Після цього дайте письмові відповіді у “Самотворчому щоденнику” на наступні запитання:

- Які привабливі риси виявилися у Вашого літературного героя?
- Які виявилися негативні риси?

- Які якості допомогли Вашому персонажеві досягти успіху у житті?
- Які якості заважали йому досягти успіхів?
- Як змінювався Ваш герой протягом життя?
- Чи допомогла Вам розповідь краще пізнати себе? В чому саме?

Вправа 2. Уявіть себе Вашим найкращим другом і напишіть від його імені ваш психологічний портрет. Дайте відповіді на такі запитання:

- Чому я дружу саме з ним?
- Які його риси мені подобаються?
- Чи можу я чомусь навчитися у свого друга?
- Які його риси мені не подобаються?
- Що я можу зробити, аби мій друг став кращим?
- Що мій друг може зробити, аби я став кращим?
- У якому напрямку розвивається характер мого друга?
- Що найбільше впливає на мого друга?
- Що заважає розвитку кращих рис особистості мого друга?

Вправа 3. Уявіть себе Вашим знайомим, який ставиться до Вас досить недоброзичливо. Напишіть Ваш психологічний портрет його очима, висвітливши серед інших такі запитання:

- Як можна визначити мої почуття до нього? Чому?
- Що мені в ньому не подобається?
- Якщо бути об'єктивним, що можна знайти в ньому позитивного?
- Що я можу зробити, аби змінити наші стосунки на краще?
- Що я міг би порадити йому, аби він став подобатися мені більше?

Вправа 4. Уявіть себе Вашою матір'ю або батьком. Створіть Ваш психологічний портрет її (його) очима. Дайте серед інших відповідь на такі запитання:

- Якою я мріяла (мріяв) бачити мою дитину, коли вона ще була зовсім маленькою?
- Чи виправдала вона мої сподівання?
- Які надії я покладаю на неї зараз?

- Які риси переважають у характері моєї дочки (сина)?
- Що мені в ній (ньому) найбільше подобається?
- Що мені найбільше не подобається?
- Чи докладає вона (він) зусиль, аби стати кращою?
- Що я вже зробила (зробив), аби вона стала кращою?
- Яких я припустилася (припустився) помилок?
- Що я можу зробити, аби вона (він) стала кращою?
- Як вона (він) бачить своє майбутнє?
- Як вона (він) оцінює наші стосунки?
- Як складаються її (його) стосунки з товаришами?
- Яка в неї (нього) самооцінка, чи задоволена вона розвитком власної особистості?
- Про що вона (він) мріє, як бачить своє майбутнє?
- Чи планує вона (він) своє найближче та віддалене майбутнє?

Після виконання цього завдання дайте відповіді на запитання, що нового Ви дізналися про себе, подивившись на себе очима своїх батьків.

Вправа 5. Уявіть собі, що Ви стали всемогутнім правителем держави. Ви не чарівник і не можете, скажімо, обертати каміння в золото, виконувати будь-які бажання. Ви не можете також змінити потреби людини, але можете проводити будь-які реформи. Напишіть, що б Ви зробили. Дайте відповідь, зокрема, на запитання:

- Які норми поведінки Ви введете для жінок, чоловіків, дітей?
- Який порядок Ви встановите у школах, у ВНЗ?
- Які стосунки будете підтримувати в сім'ї?
- Як будете карати за різні злочини?
- Які впровадите снові шкільної / ВУЗівської освіти й виховання?
- Якого змісту фільми, книги і газети будете заохочувати?
- Як буде організована військова служба?
- Які будуть відносини з іншими державами?
- Яка буде політика щодо інвалідів, пенсіонерів, багатодітних сімей?

Далі спробуйте відповісти на питання, що ви побачили в собі нового.

Вправа 6. Уявіть собі, що Ви живете у XV столітті. Завдяки якомусь чарівному пристрою Ви можете спостерігати себе у сьогоденні. Опишіть Ваші враження і дайте відповіді на запитання:

- Яку можна дати стислу характеристику цій людині?
- Що найбільше її цікавить?
- Які риси особистості відбивають час, в який живе ця людина?
- Які риси особистості не залежать від часу і обставин?
- Чим відрізняється ця людина від тих, хто проживає у XV столітті?

Вправа 7. Уявіть собі, що Ви живете у XXV столітті. Люди живуть набагато досконаліше, ніж у XX. Немає ядерної та екологічної погрози, міждержавних конфліктів. Завдяки високорозвиненій техніці Ви можете спостерігати своє життя сьогодні. Опишіть свої враження і дайте відповідь на ті ж запитання, що й у попередній вправі. Напишіть, що Ви дізналися про себе нового після виконання двох останніх вправ.

Додаток Г

Результати кількісної обробки даних формувального експерименту

Додаток Г.1

Розрахунки ϕ^* - критерію Фішера до Таблиці 3.1 Динаміка показників розвитку структурних компонентів самовдосконалення в експериментальній групі до і після формувального експерименту (n=45)

Стратегія самовдосконалення	Рівень сформованості структурних компонентів самовдосконалення										
	Рівень	Структурний компонент									
		Когнітивний		Емоційно-оцінковий		Вольовий		Потребово-мотиваційний		Діяльнісний	
		до	після	до	після	до	після	до	після	до	після
«Цілеспрямований рух»	Вис.	1,75*	при $p \leq 0,04$	1,52*	при $p \leq 0,05$	1,85*	при $p \leq 0,031$	1,52*	при $p \leq 0,05$	1,77*	при $p \leq 0,038$
	Сер.	1,53*	при $p \leq 0,05$	2,05**	при $p \leq 0,02$	1,76*	при $p \leq 0,039$	1,47'	при $p \leq 0,053$	1,72*	при $p \leq 0,043$
	Низ.	1,91*	при $p \leq 0,028$	–		1,91*	при $p \leq 0,028$	1,92*	при $p \leq 0,027$	1,92*	при $p \leq 0,027$
«Помірковане просування»	Вис.	1,83*	при $p \leq 0,033$	1,53*	при $p \leq 0,05$	1,53*	при $p \leq 0,05$	1,75*	при $p \leq 0,04$	1,75*	при $p \leq 0,04$
	Сер.	3,95**	при $p \leq 0,001$	2,79**	при $p \leq 0,001$	2,79**	при $p \leq 0,001$	3,98**	при $p \leq 0,001$	3,98**	при $p \leq 0,001$
	Низ.	–		–		–		–		–	
«Захоплююча прогулянка»	Вис.	1,75*	при $p \leq 0,04$	2,38**	при $p \leq 0,008$	2,38**	при $p \leq 0,008$	2,38**	при $p \leq 0,008$	2,45**	при $p \leq 0,008$
	Сер.	1,53*	при $p \leq 0,05$	1,47'	при $p \leq 0,053$	1,48'	при $p \leq 0,052$	2,93*	при $p \leq 0,001$	1,47'	при $p \leq 0,053$
	Низ.	1,92*	при $p \leq 0,027$	3,95**	при $p \leq 0,001$	1,72*	при $p \leq 0,043$	–		2,41**	при $p \leq 0,008$
«Крок вперед, два кроки назад»	Вис.	1,53*	при $p \leq 0,05$	1,53*	при $p \leq 0,05$	1,47'	при $p \leq 0,053$	1,75*	при $p \leq 0,04$	1,45'	при $p \leq 0,055$
	Сер.	1,47'	при $p \leq 0,053$	0,65		1,47'	при $p \leq 0,053$	1,45'	при $p \leq 0,055$	1,83*	при $p \leq 0,033$
	Низ.	1,92*	при $p \leq 0,027$	1,47'	при $p \leq 0,053$	1,75*	при $p \leq 0,04$	1,45'	при $p \leq 0,055$	2,38**	при $p \leq 0,008$
«Обхід перешкод»	Вис.	1,47'	при $p \leq 0,053$	1,45'	при $p \leq 0,055$	1,66*	при $p \leq 0,048$	1,75*	при $p \leq 0,04$	–	
	Сер.	1,72*	при $p \leq 0,043$	2,35**	при $p \leq 0,008$	0,59		1,47'	при $p \leq 0,053$	3,75**	при $p \leq 0,001$
	Низ.	2,84**	при $p \leq 0,001$	3,95**	при $p \leq 0,001$	1,53*	при $p \leq 0,05$	3,12**	при $p \leq 0,001$	3,95**	при $p \leq 0,001$

Примітка: * – зрушення є значущими на високому рівні ($t\text{-кр.} = 1,5$);** – зрушення є значущими на дуже високому рівні ($t\text{-кр.} = 1,5$);

' – зрушення не є значущими, проте існує тенденція до наявності відмінностей.

Розрахунки ϕ^* - критерію Фішера до Таблиці 3.2 Динаміка показників розвитку структурних компонентів самовдосконалення у контрольній групі (n=45)

Стратегія самовдосконалення	Рівень сформованості структурних компонентів самовдосконалення										
	Рівень	Структурний компонент									
		Когнітивний		Емоційно-оцінковий		Вольовий		Потребово-мотиваційний		Діяльнісний	
		I зріз	II зріз	I зріз	II зріз	I зріз	II зріз	I зріз	II зріз	I зріз	II зріз
«Цілеспрямований рух»	Вис.	0,2		0,2		0		0,2		0	
	Сер.	0,4		0,2		0,1		0,2		0,1	
	Низ.	0		–		0,1		0		0,1	
«Помірковане просування»	Вис.	0		0,1		0		0,2		0,2	
	Сер.	0		0,1		0		0,2		0,2	
	Низ.	–		–		–		–		–	
«Захоплююча прогулянка»	Вис.	0,2		0		0		0,2		0,2	
	Сер.	0		0		0		0,2		0,2	
	Низ.	0,2		0		0		–		0	
«Крок вперед, два кроки назад»	Вис.	0,2		0,3		0		0,2		0	
	Сер.	0,2		0,2		0		0		0	
	Низ.	0		0,5		0		0,2		0	
«Обхід перешкод»	Вис.	0,3		0		0,2		0,2		–	
	Сер.	0,5		0		0,2		0,4		0	
	Низ.	0,2		0		0		0,2		0	

Розрахунки ϕ^* - критерію Фішера до Таблиці 3.3 Динаміка вираженості рівня самооцінки в експериментальній групі до і після формувального експерименту (n=45)

Стратегія самовдосконалення	Рівень самооцінки									
	Неадекватна завищена		Адекватна з тенденцією до завищення		Адекватна		Адекватна з тенденцією до заниження		Неадекватна занижена	
	До	Після	До	Після	До	Після	До	Після	До	Після
«Цілеспрямований рух»	3,75** при $p \leq 0,001$		3,75** при $p \leq 0,001$		–		–		–	
«Помірковане просування»	–		1,47' при $p \leq 0,053$		1,47' при $p \leq 0,053$		–		–	
«Захоплююча прогулянка»	–		3,12** при $p \leq 0,001$		3,85** при $p \leq 0,001$		3,99** при $p \leq 0,001$		–	
«Крок вперед, два кроки назад»	–		–		3,91** при $p \leq 0,001$		3,91** при $p \leq 0,001$		–	
«Обхід перешкод»	–		–		–		3,95** при $p \leq 0,001$		3,82** при $p \leq 0,001$	

Примітка: ** – зрушення є значущими на дуже високому рівні (t-кр.= 1,5);

' – зрушення не є значущими, проте існує тенденція до наявності відмінностей.

Розрахунки ϕ^* - критерію Фішера до Таблиці 3.4 Динаміка вираженості рівня самооцінки у контрольній групі (n=45)

Стратегія самовдосконалення	Рівень самооцінки									
	Неадекватна завищена		Адекватна з тенденцією до завищення		Адекватна		Адекватна з тенденцією до заниження		Неадекватна занижена	
	I зріз	II зріз	I зріз	II зріз	I зріз	II зріз	I зріз	II зріз	I зріз	II зріз
«Цілеспрямований рух»	0,2		0,2		–		–		–	
«Помірковане просування»	–		0,4		0,4		–		–	
«Захоплююча прогулянка»	–		–		–		0		–	
«Крок вперед, два кроки назад»	–		–		–		0		–	
«Обхід перешкод»	–		–		–		–		0	

Розрахунки ϕ^* - критерію Фішера до Таблиці 3.5 Динаміка показників зв'язку Я-реального і Я-ідеального в експериментальній групі до і після формувального експерименту та у контрольній групі (n=45)

Стратегія самовдосконалення	Рівень вираженості зв'язку складових Я-образу				
	Рівень	Експериментальна група		Контрольна група	
		До формувального експерименту	Після формувального експерименту	I зріз	II зріз
«Цілеспрямований рух»	+	0		0	
	–	0		0	
«Помірковане просування»	+	0		0	
	–	0		0	
«Захоплююча прогулянка»		3,95** при $p \leq 0,001$		0	
	+			0	
		3,95** при $p \leq 0,001$		0	
	–			0	
«Крок вперед, два кроки назад»		3,91** при $p \leq 0,001$		0	
	+			0	
		3,91** при $p \leq 0,001$		0	
	–			0	
«Обхід перешкод»		3,85** при $p \leq 0,001$		0	
	+			0	
		3,85** при $p \leq 0,001$		0	
	–			0	

Примітка: ** – зрушення є значущими на дуже високому рівні ($t\text{-кр.} = 1,5$).

**Розрахунки ϕ^* - критерію Фішера до Таблиці 3.6 Динаміка вираженості
рівня домагань в експериментальній групі до і після формувального
експерименту (n=45)**

Стратегія самовдосконалення	Рівень домагань									
	Нереалістично високий		Високий		Помірний		Низький		Нереалістично низький	
	До	Після	До	Після	До	Після	До	Після	До	Після
«Цілеспрямований рух»	3,85** при $p \leq 0,001$		3,95** при $p \leq 0,001$		–		–		–	
«Помірковане просування»	–		3,75** при $p \leq 0,001$		3,75** при $p \leq 0,001$		–		–	
«Захоплююча прогулянка»	–		3,95** при $p \leq 0,001$		1,75* при $p \leq 0,04$		3,85** при $p \leq 0,001$		–	
«Крок вперед, два кроки назад»	–		3,85** при $p \leq 0,001$		1,45' при $p \leq 0,055$		2,41** при $p \leq 0,008$		–	
«Обхід перешкод»	–		1,72* при $p \leq 0,043$		1,72* при $p \leq 0,043$		–		–	

Примітка: * – зрушення є значущими на високому рівні (t-кр.= 1,5);

** – зрушення є значущими на дуже високому рівні (t-кр.= 1,5);

' – зрушення не є значущими, проте існує тенденція до наявності відмінностей.

**Розрахунки ϕ^* - критерію Фішера до Таблиці 3.7 Динаміка вираженості
рівня домагань у контрольній групі (n=45)**

Стратегія самовдосконалення	Рівень домагань									
	Нереалістично високий		Високий		Помірний		Низький		Нереалістично низький	
	I зріз	II зріз	I зріз	II зріз	I зріз	II зріз	I зріз	II зріз	I зріз	II зріз
«Цілеспрямований рух»	0,3		0,3		–		–		–	
«Помірковане просування»	–		0		0		–		–	
«Захоплююча прогулянка»	–		–		0,2		0,2		–	
«Крок вперед, два кроки назад»	–		0,4		0,3		0,3		–	
«Обхід перешкод»	–		0		0		–		–	

Розрахунки ϕ^* - критерію Фішера до Таблиці 3.8 Динаміка показників досягнення самоактуалізації в експериментальній групі до і після формувального експерименту та у контрольній групі (n=45)

Стратегія самовдосконалення	Рівень досягнення самоактуалізації				
	Рівень	Експериментальна група		Контрольна група	
«Цілеспрямований рух»		До формувального експерименту	Після формувального експерименту	I зріз	II зріз
	Вис.	2,38** при $p \leq 0,008$		0	
	Сер.	1,52* при $p \leq 0,05$		0	
	Низ.	1,72* при $p \leq 0,043$		0	
«Помірковане просування»	Вис.	1,75* при $p \leq 0,04$		0,3	
	Сер.	1,53* при $p \leq 0,05$		0,3	
	Низ.	–		–	
«Захоплююча прогулянка»	Вис.	1,72* при $p \leq 0,043$		0	
	Сер.	1,45' при $p \leq 0,055$		0,2	
	Низ.	1,85* при $p \leq 0,031$		0,2	
«Крок вперед, два кроки назад»	Вис.	3,85** при $p \leq 0,001$		0	
	Сер.	1,47' при $p \leq 0,053$		0	
	Низ.	3,75** при $p \leq 0,001$		0	
«Обхід перешкод»	Вис.	3,82** при $p \leq 0,001$		–	
	Сер.	2,45** при $p \leq 0,008$		0	
	Низ.	3,99** при $p \leq 0,001$		0	

Примітка: * – зрушення є значущими на високому рівні (t-кр.= 1,5);

** – зрушення є значущими на дуже високому рівні (t-кр.= 1,5);

' – зрушення не є значущими, проте існує тенденція до наявності відмінностей.