

Національний університет «Чернігівський колегіум»

імені Т. Г. Шевченка

ІНІ психології та соціальної роботи

Кафедра загальної, вікової та соціальної психології

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА
освітнього ступеня «бакалавр»
на тему
ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ САМОРЕАЛІЗАЦІЇ
СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Виконала:

студентка 4 курсу, 41 групи
спец. 053 Психологія
Мількевич Оксана Миколаївна

Науковий керівник:

Дяченко Вікторія Анатоліївна
канд. психол. наук, доцент

Захищено з оцінкою _____

Голова ЕК _____

Чернігів, 2025

Студентка _____

Підпис

П.І.Б.

Наук. керівник _____

Підпис

П.І.Б.

Рецензент _____

Підпис

П.І.Б.

Кваліфікаційна робота розглянута на засіданні кафедри загальної, вікової та соціальної психології, протокол № _____ від «____» _____ 2025 року.
Студентка допускається до захисту даної роботи в екзаменаційній комісії.

Завідувач кафедри _____

1. ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ПРОБЛЕМИ САМОРЕАЛІЗАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ.....	7
1.1. Поняття самореалізації у психологічній науці.....	7
1.2. Психологічні особливості самореалізації особистості.....	12
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ САМОРЕАЛІЗАЦІЇ СТУДЕНТІВ В НАВЧАЛЬНО-ПРОФЕСІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ.....	19
2.1. Організація дослідження та характеристика вибірки.....	19
2.2. Аналіз результатів дослідження.....	23
2.2.1. Особливості реалізації прагнення до самореалізації.....	23
2.2.2. Зміни смисложиттєвих орієнтацій у навчально-професійній діяльності.....	26
ВИСНОВКИ.....	30
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	33
ДОДАТКИ.....	36

ВСТУП

Актуальність теми. Потреба у самореалізації є природною потребою, що надає індивідуальному життю людини яскравої спрямованості та глибокого сенсу, зміцнює віру в себе та допомагає встояти серед життєвих негараздів.

Необхідність вивчення особливостей самореалізації молоді пов'язане з визначенням шляхів і методів попередження невпевненості, дискомфорту, механізмів, що блокують активність особистості при виборі життєвого шляху, в професійній діяльності, виявленням факторів формування раціонального свідомого контролю своєї поведінки та власного життя. Це сприятиме ефективному процесу становлення особистості та реалізації її потенційних можливостей.

У сучасній психології проблема самореалізації займає одне з центральних місць і пов'язана в першу чергу з гуманістичним напрямком (А.Маслоу, К. Роджерс, В. Франкл, Г. Олпорт, Е. Шострем). Різні аспекти самореалізації були предметом уваги багатьох дослідників, зокрема вивчення самореалізації знайшло відображення у працях Е. Зеєра, І.Д. Бежа, Л.І. Божович, М.Й. Боришевського, Б.С. Братуся, Г.С. Костюка, В.В. Рибалки, В.О. Татенка, Т.М. Титаренко, Л.В. Сохань та ін. Професійні інтереси, політичні уподобання, стиль поведінки, характер спілкування – всі ці складові способу життя закладаються саме у період навчання у ВНЗ. Названі аспекти проблеми самореалізації особистості частково досліджувались у вітчизняній психологічній науці (Г.О. Балл, І.П. Маноха, О.І. Артемова, С.Д. Максименко, М. Ткалич). Водночас відсутні порівняльні дослідження процесу самореалізації майбутніх фахівців у різних сферах професійної діяльності, недостатньо з'ясована його динаміка.

Актуальність дослідження аспектів проблеми самореалізації особистості на етапі її професійного становлення є незаперечною, однак,

недостатність розробленості проблеми обумовило вибір даної теми для дослідження: «Психологічні особливості самореалізації студентської молоді»

Об'єкт дослідження – самореалізація студентської молоді як психологічний феномен.

Предмет дослідження – психологічні особливості самореалізації студентів у навчально-професійній діяльності.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати і емпірично виявити психологічні особливості самореалізації особистості студентів в умовах освітнього процесу.

Основною **гіпотезою** дослідження є припущення про те, що у представників студентської молоді у період їхнього навчання самореалізація особистості має свої особливості і пов'язана з розвитком усієї структури особистості.

Для досягнення мети дослідження поставлено такі **завдання**:

1. Проаналізувати теоретичні аспекти проблеми самореалізації у психологічній науці.
2. Охарактеризувати сфери та критерії самореалізації сучасної студентської молоді.
3. Визначити психологічний зміст та особливості самореалізації студентської молоді у контексті навчально-професійної діяльності.
4. Провести емпіричне дослідження особливостей самореалізації студентської молоді у контексті навчально-професійної діяльності на прикладі студентів.

Методологічна основа дослідження. У якості теоретико-методологічної основи дослідження виступають: принципи детермінізму єдності особистості, діяльності і свідомості; системний підхід до вивчення психічного розвитку і формування особистості; розгляд особистості як активного суб'єкта власної життєдіяльності; концепція самореалізації

особистості зарубіжних гуманістів-психологів А. Маслоу, Г. Олпорта, К. Роджерса, і розвиток її вітчизняними дослідниками Г. Баллом, В. Бондарем, М. Боришевським, М. Гладкевичем, О. Коропецькою, Л. Сердюк, Г. Купреєвою, Ю. Швалбом.

Методи дослідження. Для вирішення поставлених завдань використовувався комплекс методів:

- аналіз наукової літератури, класифікація, систематизація та узагальнення отриманої інформації;
- психодіагностичні методики: самоактуалізаційний тест „САМОАЛ”; тест смисложиттєвих орієнтацій (СЖО);
- методи математичної обробки результатів, вирахування середньостатистичних показників. Обробка інформації здійснюється за допомогою Microsoft Excel.

Структура роботи. Робота складається зі вступу, 2 розділів, висновків, літератури та додатків.

РОЗДІЛ І. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ПРОБЛЕМИ САМОРЕАЛІЗАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ

1.1. Поняття самореалізації у психологічній науці

Проблема самореалізації особистості лише нещодавно набула статусу психологічної проблеми. Слід зазначити, що термін «самореалізація», який останнім часом все частіше використовується в психологічній літературі, супроводжується суміжними термінами: “самоактуалізація”, “самовдосконалення”, тощо. У трактуванні цих понять у зарубіжній та вітчизняній психології існують суттєві відмінності. Зарубіжна психологія не дотримується строгої термінології. Так, у зарубіжних теоріях ідеї самореалізації узгоджуються з нормами гуманістичного пізнання. У зв'язку з цим аналіз ідей самореалізації в зарубіжних психологічних теоріях вимагає включення досить широкого теоретичного контексту, відповідного розглянутим психологічним концепціям.

Поняття самореалізації почав використовувати у своїх роботах з психології особистості А. Адлер [1]. На його думку, люди передусім прагнуть переваги, що є фундаментальним законом людського життя. Зверхність А. Адлер розумів як досягнення найбільшого з можливих. Таке прагнення є вродженим, тому що це і є саме життя. Іншими словами, це “щось, без чого життя людини неможливо уявити” [1]. Згідно із А. Адлером, людина сама творить свою особистість. Маючи креативне «Я», вона ставить собі мету і визначає шляхи її досягнення. Однак, ціль суб'єктивна, вона існує «тут і зараз» і може бути недосяжною, фікцією. Проте, мета є реальним стимулом. За допомогою креативного «Я» інтерпретується, осмислюється досвід організму і перш за все знаходить досвід у здійсненні життєвого стилю, унікального для людини.

Дослідженню проблем самореалізації особистості присвячені роботи представників гуманістичної психології – К. Роджерса, В. Франкла, Г. Олпорта, Е. Шострема та ін. У центрі уваги гуманістичних психологів стоїть здорова творча особистість, метою якої є самореалізація.

Природність потягу особистості до актуалізації особистості, К. Роджерс розглядав як "здатність, силу й уроджену потребу особистості, що змушують особистість творчо саморозвиватися" [31, с.99]. У 1959 році К. Роджерс ввів розрізнення між тенденцією організму, яка актуалізує, і тенденцією до самореалізації. На думку К. Роджерса, в організмі є основна тенденція, яка актуалізує. Вона вибірково спрямована на ті аспекти середовища, що обіцяють конструктивний рух особистості в напрямку до завершеності і цілісності. Усього К. Роджерсом виділено п'ять базових тенденцій, що актуалізують:

1. Вроджена тенденція організму до актуалізації, яка виявляється з моменту появи людини на світ;
2. Схильність виявляти своє прагнення до актуалізації в поведінці, спрямованій на задоволення потреби в самореалізації;
3. Тенденція до залучення особистості в процес нагромадження і оцінювання досвіду;
4. Тенденція до ускладнення і збереження позитивної орієнтації;
5. Прагнення до позитивної оцінки свого досвіду і до уникнення негативної оцінки. [31]

Таким чином, за К. Роджерсом, найважливіший мотив життя особистості – це актуалізувати, тобто зберегти, розвинути себе, максимально виявити кращі якості своєї особистості, закладені в ній від природи. Прагнення особистості до досягнень є способом удосконалення внутрішнього потенціалу.

К. Роджерс вважав, що самореалізація не є кінцевим станом досконалості. Він стверджував, що жодна особистість не стає

самореалізованою настільки, щоб відкинути всі мотиви. У неї завжди залишаються таланти для розвитку, навички для вдосконалення [31].

У принципі предметності чи інтенціональності В. Франкла визначається предметна спрямованість особистості, яка створює сама себе в процесі вільної діяльності, яка являється зв'язуючим ланцюгом між суб'єктом та світом.

За В. Франклом, самореалізація особистості базується на двох здатностях:

1. здатності до самотрансценденції;
2. здатності до самовідокремлення.

Перша виражається в спрямованості особистості на щось, яке існує зовні, в постійному виході особистості за межі самої себе. Друга – в її здатності піднятися над собою і над ситуацією, подивитися на себе з боку [29].

Гуманістичний підхід до особистості передбачає також і розуміння особистості в її актуальному досвіді. Актуальний досвід – це особистісно значущий суб'єктивний досвід, який лежить в основі його научіння. Якщо дивитись на особистість з точки зору її унікальності, то стає зрозумілим той факт, що вона не може бути зрозуміла у відриві проблеми научіння (тобто процесу та результату отримання індивідуального досвіду). Так як у взаємовідношенні зі світом, у здійснюючій нею діяльності особистість не тільки проявляється, але і формується". Процес формування та становлення особистості є процес научіння, котрий розповсюджується не тільки на отримання знань, вмінь та навичок, але і на появу нових мотивів, інтересів, особистісних властивостей. Реальність осягнення особистості в її актуальному (суб'єктивному) досвіді. Мається на увазі не реальність зокрема, а суб'єктивно значуща, тобто та, яка переживається особистістю в даних умовах та в даний момент. Такий досвід завжди має особистісний смисл.

На основі теорії самоактуалізації А. Маслоу, ідей Ф. Перлса та інших теоретиків екзистенціально-гуманістичного напрямку в психології, а також "критичних поведінкових індикаторів" Е. Шострем у 1963 році визначив такі основні параметри чи критерії самореалізації: ціннісні орієнтації, гнучкість, сензитивність і спонтанність поведінки, самоповага, схильність до гармонійного сприйняття навколишнього світу (довкілля), синергічність, контактність, міжособистісна чутливість і емпатія, пізнавальні потреби і творча спрямованість особистості або креативність [18; 25].

Гармонійне світовідчуття як конгруентне сприйняття оточуючого світу, без суперечностей внутрішнього і зовнішнього порядку, свідчить про високий рівень самореалізації особистості. Незалежність вчинків без ворожості до оточуючих чи конфронтації з соціальними умовами і нормами також відноситься до категорії самореалізації і особистісної зрілості.

Ціннісні орієнтації ставлення до світу, ступінь гнучкості в поведінці і житті, самодостойність, самоповага і самодостатність визначають базові глобальні характеристики самореалізації особистості.

Сензитивність як чутливість і спонтанність вираження своїх почуттів, усвідомлення доцільності і логічності їх прояву в поведінці і в житті також є значною рисою самореалізації.

Важливою характеристикою самореалізації є "синергія" (Е. Шострем) - здатність до цілісного сприйняття світу і людей, до набуття знань про оточуючий світ, що виражається у пізнавальній потребі, в розумінні зв'язку протилежностей, таких як матеріальне і духовне, добро і зло та інших. [32]

Суб'єктивна діяльність розглядається зі сторони її особистісної значущості. Підкреслюється суб'єктивний смисл об'єктивних значень зовнішніх обставин діяльності. Цим самим ставиться питання про спрямованість очікуваної поведінки в співставленні з тим особистісним смислом, який приймає для неї предмет її діяльності.

Розглядаючи проблему самореалізації, Л.О. Коростильова, дає таке визначення цьому поняттю: "самореалізація – це здійснення можливостей розвитку «Я» за допомогою власних зусиль, співтворчості, самодіяльності з іншими людьми (ближнім і далеким оточенням), соціумом і світом у цілому" [8, с. 52]. Тому важливою детермінантою самореалізації, на думку авторки, є діяльність, мотив здійснює спонукальну, смислоутворюючу і стимулюючу функції. 4

І.П. Маноха відзначає, що саморозвиток є своєрідним акумулюванням себе, нагромадженням енергії, умінь, навичок, здібностей, а самореалізація являє собою процес прояву всього цього [16].

Авторка виділяє три фази самореалізації: актуалізація – напруга – зняття. Фаза актуалізації має місце остільки, оскільки потреба в самореалізації виступає одночасно і як ціль, а для її задоволення важливий інтерес, що є основним мотивом. Напруга є наслідком мотивації, а здійснення мотиву приводить до зняття напруги. Потім цикл повторюється. Для реалізації інтересу необхідна наявність вільної волі, що виступає рушійною силою процесу самореалізації і здійснюється в кінцевій фазі. На кожній з фаз включається ряд "само-процесів", наприклад: самопізнання, самосвідомість, самоціль, самовибір, самоконтроль, самоаналіз. Задовольняючи потреби в самореалізації, людина формує і розвиває свої потенції.

Під поняттям "професійна самореалізація" О.І. Артемова розуміє соціалізований шлях гармонійного розвитку особистості, поєднаний із здобуттям професійно-практичного та духовного досвіду в процесі отримання кваліфікації спеціаліста в період первинного професійного становлення (навчання у вищій школі) та вдосконалення фахового зростання в процесі виконання професійних ролей і обов'язків, що є невід'ємним атрибутом розкриття і здійснення особистісного професійного потенціалу. При цьому Професійна реалізація особистості на її життєвому шляху

передбачає такі основні етапи: професійне самовизначення, професійне становлення в обраній сфері діяльності, фахове зростання і розвиток компетенції [2].

С.Д. Максименко наголошує, що самореалізація особистості (а отже, і її мотивація) є "природною" і тотально-всезагальною ознакою будь-якої особистості. Автор підкреслює, що самореалізація особистості є, насправді, органічно притаманною будь-якій людині (і зовсім недоречними є тези щодо того, що нібито дуже невелика кількість людей (самореалізується, оскільки це "роблять" усі). Але соціальні обставини можуть бути такими, що сприятимуть більш активному і глибокозмистовному становленню (отже, самореалізації) особистості. І саме це є соціально-психологічною проблемою [15].

Разом із тим відзначається, що самореалізація та досягнення важливих життєвих цілей можуть мати й негативні ефекти, такі як криза смисловтрати, нудьга, спустошеність, відчуження, ангедонія, зупинка в особистісному та професійному зростанні, особистісне вигоряння, відсутність життєвих прагнень та планів, низький рівень мотивованості, активності, насиченості життя яскравими переживаннями та ін. Крім того, чинником психічного неблагополуччя може бути не тільки переживання вичерпаності власних ресурсів після досягнення значних життєвих успіхів, а й незадоволення людини самим перебігом процесу самореалізації та оцінкою досягнутих результатів [12].

1.2. Психологічні особливості самореалізації особистості

Згідно з положеннями, запропонованими А. Маслоу і К. Роджерсом, процес самореалізації особистості в старшому юнацькому віці відбувається досить інтенсивно. Цей процес настільки багатоплановий, що й дотепер не

отримана повна характеристика умов, у яких він відбувається, й особливостей, якими він відрізняється. Так, недостатньо розроблено питання про те, яким чином життєві настанови особистості впливають на процес її самореалізації в юнацькому віці.

Гуманістична тенденція розвитку самореалізації особистості сприяє таким новоутворенням:

- власний досвід набуває характер, символізуючи освідомлення свого буття, свого функціонування, «Я-досвід»;
- в соціальному середовищі значимому оточенні при взаємодії «Я-досвід» формує у свідомості «Я-концепцію», включаючи «Я-реальне», тобто уявлення про себе.
- на основі уявлення про себе формується «Я-ідеальне» під впливом соціальної дії норм і цінностей, нав'язуваних оточенням, які не завжди узгоджуються з його «істинним Я»;
- «освідомлене Я» розвиває потребу у позитивній оцінці, яка має центральний і стабільний характер.

Особистість прагне зберегти позитивну оцінку з боку оточуючих. Це прагнення до «Я-ідеального» при виникненні перепон на шляху до розвитку психологічної зрілості викликає тривогу і фрустрацію. Фальсифікація деяких переживань з досвіду сприймається за критерієм цінності для оточуючих [3; 17].

Відмова від самооцінки, відчуження між досвідом і уявленнями особистості про себе, їх невідповідність К. Роджерс трактує як "неконгруентність", що проявляється у вразливості, тривозі, обережності і закритості особистості. Метод "недирективної психокорекції", за К. Роджерсом, полягає у відмові від рекомендацій і віри в здібності особистості самостійно вирішувати свої проблеми в конгруентній атмосфері її прийняття. Цей метод потім розвився в особистісно-центровану терапію, при якій

головна увага приділяється особистості в її істинному прояві. Для корекції бажано позитивне прийняття особистості, тоді потреба в позитивному відношенні до себе не буде суперечити потребі в самореалізації [19].

В. Франкл вважав "Неповторність кожної людини і своєрідність усього його життя є невід'ємними складовими смислу людського буття. Необхідно відрізняти своєрідність, про яку іде мова, від суто зовнішньої несхожості на інших, бо остання сама по собі цінності не являє. Той факт, що одна людина відрізняється від іншої за рисунком відбитків пальців, ще не виділяє її як особистість" [29, с. 199]. Продовжуючи свою думку, В.Франкл пише, що "унікальність - це якість не тільки ситуації, але й життя як цілого, оскільки життя - це верениця унікальних ситуацій. Людина унікальна як за своєю суттю, так і в своєму існуванні" [29, с.287]. Він виділяє два способи утвердження неповторності і своєрідності особистості: перший - активний - шляхом реалізації створюваних цінностей. Другий - пасивний. Цей шлях любові чи бути любимим. Без усякого власного укладу, без будь-яких зусиль чи праці - за милістю божою, так би мовити, людина отримує те, що можливо, тільки при реалізації її своєрідності і неповторності. Адже добре відомо, що любов робить людину не сліпою, а зримою - здатною бачити цінності [24, с.244-245].

П.І. Підкасистий зазначає, що розвиток людини розглядається як процес, детермінований внутрішніми протиріччями, психофізичними особливостями індивіда, соціальними ситуаціями, що представляють собою особливе поєднання внутрішніх процесів розвитку і зовнішніх умов; мірою його власної активності, спрямованої на самовдосконалення, участь у діяльності і спілкуванні. Першоджерелом активності людини він вважає „ті внутрішні суперечності між досягнутим і необхідним рівнем розвитку”, які людина переживає при необхідності знайти і реалізувати вірно і ефективно рішення в різних проблемних ситуаціях свого життєвого шляху [15].

Спираючись на поняття провідної діяльності та соціальної ситуації розвитку, Л.І.Божович стверджує, що у складній динаміці взаємодії діяльності та міжособистісного спілкування людини у різні періоди її життя формується окремий погляд на світ, який має назву внутрішньої позиції. Ця позиція і є однією з головних характеристик особистості, яка є передумовою до її розвитку та розуміється як сукупність провідних мотивів діяльності. Л.І. Божович для опису особистості використовує поняття „внутрішні властивості” та „особливості людини” [8].

Діяльністний підхід визначає символічну роль (гри, роздуми, сновидіння, переживання станів, фантазій, мрій тощо) як одну з форм діяльності, чи рівень, де діяльність реалізується.

Але пояснення психічних явищ на основі діяльнісного підходу актуально в області практичної та навчальної діяльності, бо у сфері символічної діяльності життя, необхідними є інші принципи теоретичного пояснення, а традиційні уявлення про психіку недостатньо пояснюють життєву динаміку особистості, та соціокультурну обумовленість психічних явищ.

Л.О. Коростильова виокремлює два види факторів самореалізації: 1) особистісні або ті, що залежать від людини (ціннісні орієнтації, готовність до самоформування, гнучкість мислення, воля тощо); 2) ситуативні, що не залежать від людини (соціальна ситуація, рівень життя, матеріальна забезпеченість, екологічне середовище, вплив засобів масової інформації тощо) [12, с. 77].

Є.В. Андрієнко, розглядаючи самореалізацію студентів ВУЗів, виділяє три необхідні етапи формування її психологічних передумов: інформаційний, актуалізуючий і моделюючий. На інформаційному етапі формується система знань про психологічні передумови, можливості та перешкоди на шляху самореалізації студента. На актуалізуючому етапі студенти в індивідуальному досвіді і діяльності формують систему

компетентностей, що забезпечують можливість реалізації своїх індивідуальних здібностей у професійній діяльності. Моделюючий етап пов'язаний з освоєнням і закріпленням на практиці нових способів дії на основі творчого професійного самовизначення і самовиявлення [4].

Г.А. Цукерман інтегрує психологію і педагогіку саморозвитку. Вона намагається визначити той момент, коли у ході дорослішання людина стає суб'єктом власного розвитку і виявляє його в юнацькому віці, коли людина починає переживати момент зустрічі з самим собою, знаходить у своєму житті предмет практичного перетворення, планування і проектування життєвого шляху. Саме в цей момент людина з об'єкта турбот поступово починає перетворюватися на суб'єкт власного життя.

Психолого-педагогічні умови розвитку і удосконалення індивідуальності майбутнього фахівця виражаються у становленні професійної позиції: відчутті суперечностей, оригінальності і цілеспрямованості у їх вирішенні; імпровізаційності і творенні процесу самореалізації. Зосереджуючи увагу на останньому - самореалізації, у ході формування ціннісної культури особистості майбутнього фахівця під час його професійної підготовки, важливо зазначити, що саме майбутній фахівець повинен оволодівати надбаннями загальнолюдської культури - науковими, моральними знаннями та естетичними цінностями [6].

Отже, психолого-педагогічні умови розвитку і удосконалення індивідуальності майбутнього фахівця виражаються в становленні професійної позиції суперечностей, оригінальності і доцільності їх вирішення; імпровізаційності і творенні процесу самореалізації.

При цьому, кожна самореалізуюча людина, захоплена певною справою. Вона поглинена своєю працею, яка для неї є надзвичайно цінною - вона для нього - його покликання. Фахівець працює над тим, до чого покликала його доля і він свою професію любить так, що від своєї праці отримує насолоду. А отже, у нього є набута потреба в самореалізації як повсякденному

самовдосконаленні так і реалізації своїх можливостей. Звідси метою даної праці і є розкриття сутності самореалізації особистості майбутнього фахівця, де вона уявляється як його домінуюча особистісна характеристика, що сприяє формуванню особистісної настанови на успіх до праці.

Висновки до першого розділу

У психоаналітичній парадигмі самореалізація тлумачиться як поєднання свідомого й неусвідомлюваного, яке відбувається у результаті самопізнання, робить індивіда цілісною особистістю, самим собою, індивідуальністю, якій властиве прагнення до подальшого самовдосконалення. У біхевіористичній парадигмі самореалізація пов'язується з поведінкою людини, яка регулюється складними взаємодіями між внутрішніми явищами та соціальним оточенням. Основний акцент робиться на навчанні через спостереження і набуття навичок поведінки. Радянські та вітчизняні психологи співвідносять самоактуалізацію з творчим процесом, саморозвитком, особистісним зростанням.

Найбільш розгорнутим та продуктивним визнається розуміння самореалізації у гуманістичній парадигмі. Самореалізація включає в себе реалізацію людиною своїх здібностей поряд з реалізацією особистісного потенціалу. Дана категорія знаменує собою неперервний рух у бік професійного та загально особистісного зростання. Найбільш сприятливим для обох процесів є відповідність між професійним та особистісним розвитком, коли досягнення професійних вершин є одночасно і вершиною розквіту особистості.

Під професійним зростанням розуміється індивідуальний особистісний процес розвитку здатності самостійно осмислювати свою діяльність і шукати шляхи вдосконалення себе в цій діяльності, будувати свою кар'єру.

Під особистісним зростанням розуміється наближення людини до

розуміння та здійснення сенсу свого життя через набуття особистісного досвіду, який включає в себе самопізнання, довіру, самоприйняття, свободу, природність, демократичність, співпричетність, незалежність та ін.

Професійна самореалізація – це „пошук себе у професії”, становлення власної професійної ролі, образу «Я», професійного іміджу, індивідуального стилю професійної діяльності, з’ясування для себе професійних перспектив, досягнення їх, встановлення нових професійних цілей, прагнення до гармонійного розкриття та ствердження власного творчого потенціалу.

РОЗДІЛ II. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ САМОРЕАЛІЗАЦІЇ СТУДЕНТІВ У НАВЧАЛЬНО-ПРОФЕСІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ

2.1 Організація дослідження та характеристика вибірки

З метою вивчення самореалізації студентів до активного і реалістичного життєствердження нами проведено емпіричне дослідження низки її складових, що передують постановці життєвих завдань і тим створюють їх підґрунтя. Дослідження були проведені в 2 етапи.

На першому етапі було здійснено дослідження прояву самореалізації на особистісному рівні, також у контексті навчально-професійної діяльності. Було застосовано дві методики: «Самоактуалізаційний тест» (САМОАЛ) (Додаток А.).

Для вимірювання параметрів самореалізації використовувався модифікований опитувальник «Самоактуалізаційний тест» (САМОАЛ) розроблений на основі опитувальника Е. Шострома, 1963 - POI (Personal Orientation Inventory), адаптований даний варіант Н.Ф. Каліною (1997). Він вимірює загальний рівень самореалізації, а також 11 показників, які наповнюють цей феномен (шкали: орієнтація в часі, цінності, погляд на природу людини, потреба в пізнанні, креативність, автономність, спонтанність, саморозуміння, аутосимпатія, контактність та гнучкість в спілкуванні).

Шкала орієнтації в часі показує, наскільки людина живе сьогоднішнім днем, не відкладаючи своє життя "на потім" і не намагаючись знайти притулок у минулому. Високий результат характерний для осіб, що добре розуміють екзистенціальну цінність життя "тут і тепер", здатних насолоджуватися актуальним моментом, не порівнюючи його з минулими втіхами і не знецінюючи передчуттям прийдешніх успіхів. Низький результат

- це люди, невротично занурені в минулі переживання, із завищеним прагненням до досягнень, недовірливі і невпевнені в собі.

Шкала цінностей. Високий бал по цій шкалі свідчить, що людина розділяє цінності самореалізованої особистості, до числа яких А. Маслоу відносив такі, як істина, добро, краса, цілісність, життєвість, унікальність, досконалість, справедливість, порядок, простота, легкість без зусилля, гра, самодостатність.

Погляд на природу людини може бути позитивним (висока оцінка) або негативним (низька). Ця шкала описує віру в людей, у могутність людських можливостей. Високий показник може інтерпретуватися як стійка підстава для щирих і гармонічних міжособистісних відносин, природна симпатія і довіра до людей, чесність, неупередженість, доброзичливість.

Висока потреба в пізнанні характерна для самореалізованої особистості, завжди відкритої новим враженням. Ця шкала характеризує здатність до буттєвого пізнання – постійне прагнення до нового, інтерес до об'єктів, прямо не пов'язаний із задоволенням яких-небудь потреб.

Прагнення до творчості або креативність - неодмінний атрибут самореалізації, що попросту можна назвати творчим відношенням до життя.

Автономність, на думку більшості гуманістичних психологів, є головним критерієм психічного здоров'я особистості, її цілісності і повноти. Самореалізована особистість автономна, незалежна і вільна, однак це не означає відчуження і самотність.

Спонтанність - це якість, що впливає з впевненості в собі і довіри до навколишнього світу, властивих самореалізованим людям. Високий показник по шкалі спонтанності свідчить про те, що самореалізація стала способом життя, а не є мрією або прагненням. Здатність до спонтанного поведіння фруструється культурними нормами, у природному виді її можна спостерігати хіба що в маленьких дітей. Спонтанність співвідноситься з такими цінностями, як воля, природність, гра, легкість без зусилля.

Саморозуміння. Високий показник по цій шкалі свідчить про чутливість, сензитивність людини до своїх бажань і потреб. Такі люди вільні від психологічного захисту, що відокремлює особистість від власної сутності, вони не схильні підмінювати власні смаки й оцінки зовнішніми соціальними стандартами. Показники по шкалах саморозуміння, спонтанності й аутосимпатії, як правило, зв'язані між собою. Низький бал по шкалі саморозуміння властивий людям невпевненим, що орієнтуються на думку навколишніх. Д. Рісмен називав таких людей "орієнтованими ззовні" на відміну від "орієнтованих зсередини".

Аутосимпатія - природна основа психічного здоров'я і цілісності особистості. Низькі показники мають люди невротичні, тривожні, невпевнені в собі. Аутосимпатія зовсім не означає самовдоволення або некритичне самосприйняття, це просто добре усвідомлювана позитивна «Я-концепція», що служить джерелом стійкої адекватної самооцінки.

Шкала контактності вимірює товариську особистість, її здатність до встановлення міцних і доброзичливих відносин з навколишніми. У опитувальнику контактність розуміється не як рівень комунікативних здібностей особистості або навички ефективного спілкування, а як загальна схильність до взаємно корисних і приємних контактів з іншими людьми, необхідна основа синергічної установки особистості.

Шкала гнучкості в спілкуванні співвідноситься з наявністю або відсутністю соціальних стереотипів, здатністю до адекватного самовираження в спілкуванні. Високі показники свідчать про аутентичну взаємодію з навколишніми, здатність до саморозкриття. Люди з високою оцінкою по цій шкалі орієнтовані на особистісне спілкування, не схильні прибігати до фальшу або маніпуляції. Низькі показники характерні для людей ригідних, не впевнених у своїй привабливості, у тім, що вони цікаві співрозмовникові і спілкування з ними може приносити задоволення.

Другий етап дослідження стосувався вивчення смисложиттєвих орієнтацій студентів у навчально-професійній діяльності.

Для дослідження особливостей смисложиттєвих орієнтацій студентів використовувалась методика «Тест смисложиттєвих орієнтацій (СЖО)» (Додаток Б.).

Тест включає, на ряду із загальним показником свідомості життя, п'ять субшкал, відображає три конкретні смисложиттєві орієнтації і два аспекти локусу контролю:

Субшкала 1. Цілі в житті.

Субшкала 2. Процес життя або інтерес і емоційна лабільність.

Субшкала 3. Результативність життя або задоволеність самореалізацією.

Субшкала 4. Локус контролю – «Я» («Я» - господар життя).

Субшкала 5. Локус контролю - життя або керованість життя.

Опис шкал.

"Цілі в житті". Характеризує цілеспрямованість, наявність або відсутність в житті досліджуваного цілей в майбутньому, які надають життю свідомість, спрямованість і часову перспективу.

"Процес життя або інтерес і емоційна насиченість життя". Визначає задоволеність своїм життям в сьогоденні, сприйняття процесу свого життя як цікавого, емоційно насиченого і наповненого сенсом. Зміст цієї шкали співпадає з уявленням про те, що єдиний сенс життя полягає в тому, щоб жити.

"Результативність життя або задоволеність самореалізацією". Вимірює задоволеність прожитою частиною життя, оцінку пройденого відрізка життя, відчуття того, наскільки продуктивна і осмислена прожита її частина.

"Локус контролю – «Я» («Я» – господар життя)". Характеризує уявлення про себе як про сильну особу, достатньою, що володіє свободою

вибору, щоб побудувати своє життя відповідно до своїх цілей і уявлень про її сенс, контролювати події власного життя («Я-концепція»).

"Локус контролю – життя або керованість життя". Відображає переконаність в тому, що людині дано контролювати своє життя, вільно ухвалювати рішення і втілювати їх в життя, переконаність в тому, що життя людини підвладне свідомому контролю.

Перші три чинники утворюють смисложиттєві орієнтації: цілі в житті (майбутнє), насиченість життя (сьогодення) і задоволеність самореалізацією (минуле). Два чинники, що залишилися, характеризують внутрішній локус контролю як загальне світоглядне переконання в тому, що контроль можливий, і власну здатність здійснювати такий контроль.

Характеристика вибірки. У дослідженні брали участь 32 студента IV курсу Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка, з них 14 чоловіків і 18 жінок віком від 21 до 30 років.

2.2. Аналіз отриманих результатів дослідження

2.2.1. Особливості реалізації прагнення до самореалізації

Аналіз результатів дослідження (табл. 1) свідчить про середні показники реалізації прагнення студентів до самореалізації – загальний показник самореалізації дорівнює 51,0. На рівні середніх і нижче середніх значень перебуває більшість шкал – “Потреба в пізнанні”(6,6 бала); “Автономність”(7,7 бала); “Спонтанність”(6,9 бала); “Саморозуміння”(5,5 бала); “Аутосимпатія”(7,8 бала). Показники за шкалою “Саморозуміння”, “Спонтанність” і “Аутосимпатія”, як правило, пов'язані між собою і вказує на можливість формування механізмів психологічного захисту, зміну власних смаків під впливом зовнішніх соціальних факторів.

Найвищий показник (9,3 бала) зафіксовано за шкалою “Цінності” та “Креативність” (8,9 бала). Це свідчить про те, що більшість студентів розділяє цінності особистості, котра самореалізується, тобто прагне до гармонійного буття і здорових стосунків з людьми, обирає творче ставлення до життя, цілісність, істинність,справедливість та унікальність.

Найнижчі показники – за шкалами “Погляд на природу людини” (3,8 бала), “Контактність” (5,3 балів), “Гнучкість у спілкуванні” (5,4 бала) та “Орієнтація в часі” (5,4 бала). Отже, можемо констатувати, що більшості студентів бракує довірливого ставлення до людей, віри у могутність людських можливостей, щирості та доброзичливості у стосунках з іншими. Студенти характеризуються ригідністю і упередженістю, або відчувають невпевненість у своїй привабливості, у тому, що можуть бути цікавими для свого співбесідника, хоча спілкування з ними може давати іншим задоволення; такі студенти більше зорієнтовані на зовнішній, а не внутрішній контроль, в певній мірі заглиблені в минулі переживання, з завищеним прагненням до досягнень, підозрілі і невпевнені у собі.

Таблиця 1

Результати дослідження студентів за шкалами САМОАЛ
(загальний розподіл балів)

	Шкали	Середнє арифметичне	Частка (у відсотках)
Показники	Орієнтація в часі	5,4	36,0
	Цінності	9,3	62,0
	Погляд на природу людини	3,8	25,3
	Потреба в пізнанні	6,6	44,0

	Креативність	8,9	59,3
	Автономність	7,7	51,3
	Спонтанність	6,9	46,0
	Саморозуміння	5,5	36,7
	Аутосимпатія	7,8	52,0
	Контактність	5,3	35,3
	Гнучкість в спілкуванні	5,4	36,0
Загальні значення		51,0	51,0

Характерно, що найвищих значень досягають показники за шкалами “Цінності” і “Креативність”. Дуже низькі показники за шкалою “Погляд на природу людини”.

Слід зазначити, що застосована нами методика дає змогу визначити лише рівень самореалізації загалом, не пов’язуючи його з конкретними життєвими ситуаціями, в умовах війни та дистанційного навчання, хоча цей зв’язок, звичайно, простежується. А. Маслоу зазначає, що самореалізація – це не лише кінцевий стан, а й водночас процес актуалізації потенцій людини в будь-який час і будь-якою мірою [30]. Один з головних виявів самореалізації – пікові переживання. “У момент такого переживання людина повністю розкриває свою людську сутність – це і є моменти самореалізації. Ми всі час від часу переживаємо такі моменти” [30, с. 51–52].

Таким чином, на цьому етапі ми переконались у тому залишаючись пасивними об’єктами освітніх впливів, студенти не мають можливостей у повноті реалізувати свої прагнення до самореалізації, наповнити життя

сміслом, дієвістю, його емоційне проживання зазвичай відбуваються поза навчального закладу.

2.2.2. Зміни смисложиттєвих орієнтацій у навчально-професійній діяльності

Для більш поглибленого вивчення проблем, пов'язаних із самореалізацією студентів ми дослідили реалізації смислових відношень у студентів, світоглядну структуру їх свідомості.

Метою цього етапу дослідження було вивчення смисложиттєвих орієнтацій (тобто цілей в житті, насиченості життя і задоволеності самореалізацією) студентів на завершальному етапі навчання.

Отримані в ході дослідження результати відображають функціонування системи особистісних смислів студентів в кінці періоду навчання у ВНЗ (показники по тесту СЖО наведені в таблиці 2).

Таблиця 2

Середньоарифметичні показники по тесту СЖО

Субшкала	Середнє значення
Свідомість життя	113,2
Цілі в житті	30,7
Процес життя або інтерес і емоційна лабільність	22,3
Результативність життя або задоволеність самореалізацією	25,4
Локус контролю - Я	15,4

Локус контролю - життя або керованість життя	31,9
--	------

Аналіз результатів дослідження свідчить про високі (>112) показники за шкалою “Свідомість життя” (показник 113,2), це свідчить, на нашу думку, відображає період закінчення кризи професійної ідентифікації, пов'язаної, насамперед, із усвідомленням майбутньої зміни діяльності, яка спричиняє за собою зміну соціального, економічного і особистісного статусів.

Найнижчі показники отримані за шкалами “Локус контролю – Я” (показник 15,4) і “Процес життя” (показник 22,3) свідчить про розбіжності у студентів реального і ідеального образів себе як фахівця, результати, отримані за даною шкалою, свідчать про середній рівень розвитку ознаки, а це означає, що студенти розглядають свій життєвий процес як змістовний і чуттєвий.

Разом з локусом майбутнього “Цілі в житті” (показник 30,7), студенти орієнтуються на свій досвід “Результативність життя” (показник 25,4), що демонструє задоволеність своїм життям в сьогоденні, сприйняття процесу свого життя як цікавого, емоційно насиченого та наповненого змістом.

Результати за шкалою “Локус контролю – життя” (показник 31,9) свідчать, що студенти четвертого курсу вже починають замислюватися про майбутнє і починають будувати плани, які хотіли б реалізувати в житті, що характеризує цю частину вибірки як людей цілеспрямованих, які надають власному життю осмисленість, спрямовані в майбутнє; переконані, що контролюють власне життя, самостійно приймають рішення та втілюють їх в життя.

Розглядаючи функціонування системи особистісних смислів на завершальному етапі навчання у вузі, ми дійшли висновку, що є закономірність проходження даного етапу особистісного розвитку. На старших курсах професійного навчання у вузі спостерігається криза,

пов'язана, перш за все, з майбутньою зміною діяльності. Входячи у нове життя, багато студентів не знають, що їх чекає надалі, відчують себе недостатньо готовими до професійної діяльності, тому тривожне очікування закінчення навчання і початку самостійної трудової діяльності, зміни соціального статусу пов'язані із зміною життєвих стереотипів, і тимчасовим зниженням рівня свідомості життя.

Якщо врахувати, що функцією рівня смисложиттєвих орієнтацій є та, що генералізує особистісні смисли нижчих рівнів, а процес загального осмислення життя є низка актуальних смислових станів, то можна зробити висновок про нормативний характер прояву «кризи професійного вибору» на стадії професійної підготовки, що відображає нерівномірність формування і розвитку системи особистісних смислів в період навчання у вузі. Процес інтерналізації можна в цьому контексті умовно розглядати як базовий, такий, що створює передумови для процесу самореалізації і особистісного зростання, що включає розвиток системи ціннісний-смислових орієнтацій. При цьому процес усвідомлення наявності смислу власного життя багато в чому визначається процесом прийняття на себе відповідальності за те, як це життя складається, тобто за процес і результати здійснюваної діяльності.

Висновки до другого розділу

На четвертому курсі проблеми майбутнього впритул постають перед студентами, однак власні цілі пов'язуються не з навчальною діяльністю, а з безпосередньо професією. Студенти ідентифікують свою самореалізацію у професійній діяльності. Студент на випускному курсі покладається тільки на себе, на свої сили, що, поза сумнівом, спричиняє за собою прийняття на себе відповідальності за результат, процес і цілі своєї життєдіяльності.

Дослідження засвідчило психологічний «вихід» студентів-випускників з навчальної-професійної діяльності як провідної і перехід до нової діяльності професійної, прагнення до професійної самореалізації у студентів четвертого курсу. Ставлячи перед собою цілі, студенти ще в належній мірі не замислюються про те, чи зможуть вони їх реалізувати чи ні. Крім того, перспектива отримання диплома і початку самостійної професійної діяльності, що наближається, підсилює рефлексію, примушує студентів більшою мірою ідентифікувати себе з суб'єктом майбутньої професійної діяльності. Тепер студент вимушений більшою мірою покладатися тільки на себе, на свої сили, що, поза сумнівом, спричиняє за собою прийняття на себе відповідальності за результат, процес і цілі своєї життєдіяльності.

Пріоритет часових локусів смислу майбутнього і свого досвіду над процесом життя ілюструє тенденцію до ідентифікації себе як професіонала, а не студента. Процес інтерналізації цілей і вибирання адекватних засобів їх досягнення носить в даному випадку складний і неоднорідний характер і супроводжується зниженням показників свідомості різних часових локусів і зміною структури ієрархії особистісних цінностей. На старших курсах спостерігається криза, яка пов'язана з майбутньою зміною діяльності.

Процес інтерналізації можна в цьому контексті умовно розглядати як базовий, такий, що створює передумови для процесу самореалізації і особистісного зростання. При цьому процес усвідомлення наявності смислу власного життя багато в чому визначається процесом прийняття на себе відповідальності за те, як це життя складається, тобто за процес і результати здійснюваної діяльності. Однак в умовах провідної навчально-професійної діяльності ми спостерігаємо нерівномірність і формування розвитку системи особистісних смислів в період навчання у вузі, що утруднює процес самореалізації.

ВИСНОВКИ

1. Самореалізація особистості є унікальним, безперервним процесом, який триває упродовж усього життя, пов'язаний з нескінченним зростанням потреб людини, її здібностей, інтересів та інших особистісних властивостей, з потенційним розгортанням її сутнісних характеристик та залежить від вродженого потенціалу, соціально-психологічної зрілості та життєвого шляху особистості.

2. Самореалізація виявляється у наступних аспектах:
а) мотиваційному як актуалізація потреби збереження і розвитку себе та максимального виявлення кращих якостей своєї особистості;
б) процесуально-динамічному як безперервний саморозвиток особистості та опановування усіх вироблених способів перетворення навколишнього світу, а також розкриття всіх нових можливостей;
в) результативному як успішність процесу самореалізації в цілому;
г) становлення і розвиток інтегральних характеристик і властивостей особистості як комплексне явище формування сукупності нових психічних властивостей і якостей особистості в процесі самореалізації.

3. Самореалізація відбувається у формах творчої спрямованості життєдіяльності, духовного самопізнання. Як форма здійснення самореалізації також є джерелом перетворення норм даної культури (культуралізація) та особистісним внеском у інших людей (персоналізація).

4. Порівняльний аналіз різних наукових парадигм самореалізації дозволяє встановити такі основні їх відмінності. Психоаналітичній та біхевіористичній психології властиве перебільшення ролі чисто біологічних потягів чи зовнішніх проявів у поведінці та психологічному зростанні особистості, тоді як гуманістична психологія підкреслює значення власної творчої активності суб'єкта і досліджує умови, які сприяють їх розгортанню. Вітчизняні психологи співвідносять самореалізацію з творчим процесом,

саморозвитком, особистісним зростанням.

5. Самореалізація – це неперервний рух до особистісного зростання. Прагнення до самореалізації є вищим рівнем мотивації особистості, природним, закономірним, неодмінним процесом життя і водночас важливим чинником особистісно-професійного зростання студентської молоді.

6. Емпіричне дослідження самореалізації студентів четвертого курсу показало середній рівень реалізації прагнень до самореалізації.

7. Більшості студентів бракує довірливого ставлення до людей, щирості та доброзичливості у стосунках з іншими; вони переживають ригідність, невпевненість у своїй привабливості, студенти більше зорієнтовані на зовнішній, а не внутрішній контроль.

8. Залишаючись пасивними об'єктами освітніх впливів, студенти не мають можливостей у повноті реалізувати свої прагнення до самореалізації, наповнити життя смислом, дієвістю.

9. На четвертому курсі проблеми майбутнього впритул постають перед студентами, однак власні цілі пов'язуються не з навчальною діяльністю, а з безпосередньо професією. Студенти ідентифікують свою самореалізацію у професійній діяльності. Студент-випускник покладається тільки на себе, на свої сили, що, поза сумнівом, спричиняє за собою прийняття на себе відповідальності за результат, процес і цілі своєї життєдіяльності.

10. На випускних курсах професійного навчання у ВНЗ спостерігається тривожне очікування закінчення навчання і початку самостійної трудової діяльності, зміни соціального статусу, життєвих стереотипів, ціннісних орієнтацій, що призводить до зниження рівня самореалізації

11. Процес інтерналізації є базовим для передумови процесу самореалізації і особистісного зростання, при цьому процес усвідомлення наявності смислу власного життя багато в чому визначається процесом

прийняття на себе відповідальності за те, як це життя складається, тобто за процес і результати здійснюваної діяльності.

12. Процес формування особистісних ресурсів студентів до самореалізації у процесі провідної навчально-професійної діяльності є результатом як внутрішньої роботи над собою, так і впливу сукупності соціальних, психологічних та педагогічних факторів. Він тісно пов'язаний із процесом самопізнання, підвищення рівня самоповаги і прийняттям себе, формуванням позитивних установок.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Адлер А. Лекції з аналітичної психології. Київ : Ваклер, 1996. 282 с.
2. Артемова О. І. Професійна самореалізація особистості в сучасних умовах. *Освіта регіону*. № 1. С. 97–101.
3. Балл Г.А. Психологія в раціогуманістичній перспективі: обрані праці. Київ : Видавництво «Основа», 2006. С. 257–278.
4. Бех І. Д. Самореалізація особистості як визначальний чинник її життєдіяльності. *Багатовимірність особистості: теорія, психодіагностика, корекція : зб. наук. праць за матеріалами Всеукр. наук.-практ. семінару з міжнар. участю, (м. Полтава, 23 березня 2017 р.)*. Полтава : ПНПУ імені В. Г. Короленка, 2017. С. 31–36.
5. Варій М. Й. Психологія особистості: навчальний посібник. Київ : Центр учбової літератури, 2008. 592 с.
6. Сергєєнкова О. П., Столярчук О. А., Коханова О. П., Пасєка О. В. Вікова психологія: навчальний посібник. Київ: Центр учбової літератури, 2012. 376 с.
7. Галета Я. Особливості самореалізації особистості в інформаційному середовищі навчання. *Наукові Записки Кіровоградського державного педагогічного університету імені Володимира Винниченка*. 2010. Вип. 91. С. 57–60.
8. Гомонюк В. О. Самоактуалізація та самореалізація особистості: сучасні наукові уявлення. *Матеріали IX Міжнародної науково-практичної конференції «Європейська наука XXI століття – 2013»*. Том 22: Психологія та соціологія. Політологія. Перемишль: Наука та дослідження, 2013. С. 21 – 26.

9. Єгорова О.І., Царькова О.В. Психологічні особливості самоактуалізації особистості в юнацькому віці. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Психологічні науки*. С. 51-56.
10. Канівець Т. М. Формування психологічної готовності студентів до здійснення майбутньої професійної кар'єри. *Автореф. дис. канд. психол. наук : 19.00.10*. Київ, 2013. 20 с.
11. Колинько М.В. Аксіологічні засади буття особистості. *Інтелект. Особистість. Цивілізація. Тематичний збірник наук.праць із соціально-філос.проблем*. Вип.1. Т.1. Голов.Ред. О.О. Шубін. Донецьк: Дон ДУЕТ, 2003. С. 26-34.
12. Коропецька О. Психологічні детермінанти самореалізації особистості. *Психологія особистості*. 2010. № 1. С. 115–123.
13. Костюк Г. С. Навчально-виховний процес і психічний розвиток особистості. Київ : Рад. шк., 1989. 608 с.
14. Куліш В. І. Професійна самореалізація особистості як психологічна проблема. *Проблеми сучасної психології*. 2009. Вип. 5. С. 235–245.
15. Максименко С.Д., Сердюк Л.З. Психологічна основа самореалізації особистості: структура і функція. *Актуальні проблеми психології : Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка*. 2016. № 9. С. 6–13.
16. Маноха І.П. Професійний потенціал особистості: досвід онтологічного дослідження. *Автореф. дис. канд. психол. наук: 19.00.01. Нац. ун-т імені Тараса Шевченка*. К., 1993. 22 с.
17. Міщенко М. С. Психологія особистості : навчальний посібник. Умань: ПП Жовтий О. О., 2017. 110 с.
18. Москалець В. П. Загальна психологія : підручник. Київ : Ліра-К, 2020. 564 с.

19. Орбан-Лембрик Л. Е. Соціальна психологія: навчальний посібник. К.: Академвидав, 2005. 448 с.
18. Панок В. Г. Практична психологія. Теоретико-методологічні засади розвитку: монографія. Чернівці: Технодрук, 2010. 486 с.
19. Петренко Н.В. Самоактуалізація та самореалізація особистості у філософсько-освітньому дискурсі. *Грані*. 2016. № 7. С. 52–57.
20. Пінська О.Л. Теоретичні засади проблеми особистісної самореалізації як психологічного феномена. *Вісник Університету імені Альфреда Нобеля*. 2018. № 1. С. 36–41.
21. Психологія і педагогіка життєтворчості. *Навч.-метод. Посібник. Ред.Рада: В.М.Доній та ін.* К., 1996. 792 с.
22. Садова М. А. Психологічні складові потенціалу самореалізації особистості. *Вісник Одеського національного університету. Серія: Психологія*. 2010. Т.15. Вип. 9. С. 102-109.
23. Сердюк Л.З., Шамич О.М. Психологічні основи самореалізації особистості. *Актуальні проблеми психології. Том. V: Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія*. 2016. Вип. 16. С. 150-157.
24. Титаренко Т.М. Життєвий світ особистості: у межах і за межами буденності. К.: Либідь, 2003. 376 с.
25. Тищенко І. А. Поняття самореалізації особистості в контексті зарубіжних психологічних теорій. *Гуманітарний корпус: Збірник наукових статей з актуальних проблем філософії, культурології, психології, педагогіки та історії*. 2014. Вип. 3. URL: <https://eprints.oa.edu.ua/id/eprint/7919>
26. Шапар В. Б. Сучасний тлумачний психологічний словник. Х.: Прапор, 2005. 640 с.
27. Ямницький В. Психологія життєтворчої активності особистості: монографія. Одеса: СВД Черкасов М.П., Рівне: РДГУ, 2004. 360 с.

ДОДАТКИ

Додаток А

Методика оцінки рівня самоактуалізації особистості (“САМОАЛ”)

1. А) Настане час, коли я заживу по-справжньому, не так, як зараз.
Б) Я впевнений, що живу по-справжньому вже зараз.
2. А) Я дуже захоплений власною професією.
Б) Не можу сказати, що мені подобається моя робота і те, чим я займаюсь.
3. А) Якщо незнайома людина зробить мені послугу, я почуваю себе зобов'язаним їй.
Б) Приймаючи послугу незнайомої людини, я не почуваю себе зобов'язаним їй.
4. А) Мені буває важко зрозуміти свої почуття.
Б) Я завжди можу зрозуміти свої почуття.
5. А) Я часто замислююсь над тим, чи правильно я поведив себе в тій або іншій ситуації.
Б) Я рідко замислююсь над тим, наскільки правильна моя поведінка.
6. А) Я внутрішньо ніяковію, коли мені говорять компліменти.
Б) Я рідко ніяковію, коли мені кажуть компліменти.
7. А) Здатність до творчості – природна властивість людини.
Б) Далеко не всі люди наділені здатністю до творчості.
8. А) У мене не завжди вистачає часу на те, щоб стежити за новинками літератури і мистецтва.
Б) Я докладаю зусиль, намагаючись стежити за новинками літератури і мистецтва.
9. А) Я часто приймаю ризиковані рішення.
Б) Мені важко приймати ризиковані рішення.
10. А) Інколи я можу дати співрозмовнику зрозуміти, що він мені здається дурним і нецікавим.
Б) Я вважаю неприпустимим дати зрозуміти людині, що вона мені здається дурною і нецікавою.
11. А) Я люблю залишати приємне “на потім”.
Б) Я не залишаю приємне “на потім”.
12. А) Я вважаю нечемним переривати розмову, якщо вона цікава тільки моєму співрозмовнику.
Б) Я можу швидко і невимушено переривати розмову, яка цікава тільки одній стороні.
13. А) Я прагну до досягнення внутрішньої гармонії.
Б) Стан внутрішньої гармонії майже недосяжний.
14. А) Не можу сказати, що я собі подобаюсь.
Б) Я собі подобаюсь.

15. А) Я думаю, що більшості людей можна довіряти.
Б) Думаю, що без крайньої необхідності людям довіряти не варто.
16. А) Погано оплачувана робота не може приносити задоволення.
Б) Цікава, творча робота – сама по собі вже винагорода.
17. А) Досить часто мені нудно.
Б) Мені ніколи не буває нудно.
18. А) Я не буду відступати від власних принципів навіть заради корисних справ, за які міг би розраховувати на людську вдячність.
Б) Я б відступив від своїх принципів заради справ, за які люди були б мені вдячні.
19. А) Інколи мені важко бути щирим.
Б) Мені завжди вдається бути щирим.
20. А) Коли я подобаюсь собі, мені здається, що я подобаюсь і оточуючим.
Б) Навіть коли я собі подобаюсь, я розумію, що є люди, яким я неприємний.
21. А) Я довіряю своїм зненацька виниклим бажанням.
Б) Свої раптові бажання я завжди намагаюся осмислити.
22. А) Я повинен бути досконалим у всьому, що я роблю.
Б) Я не занадто засмучуюсь, якщо мені не вдається бути досконалим.
23. А) Егоїзм – природна властивість будь-якої людини.
Б) Більшості людей егоїзм не властивий.
24. А) Якщо я не відразу знаходжу відповідь на питання, то можу відкласти його на деякий час.
Б) Я буду шукати відповідь на питання, що цікавить мене, незважаючи на витрати часу.
25. А) Я люблю перечитувати книги, які мені сподобались.
Б) Краще прочитати нову книгу, ніж повертатися до прочитаної.
26. А) Я намагаюся поводитись так, як очікують оточуючі.
Б) Я не схильний задумуватись над тим, чого чекають від мене оточуючі.
27. А) Минуле, нинішнє і майбутнє здаються мені єдиним цілим.
Б) Думаю, моє нинішнє не дуже пов'язане з минулим або майбутнім.
28. А) Більша частина того, що я роблю, приносить мені задоволення.
Б) Лише деякі з моїх занять по-справжньому мене тішать.
29. А) Прагнучи розібратись в характері і почуттях оточуючих, люди часто бувають нетактовні.
Б) Прагнення розібратись в характері і почуттях оточуючих людей цілком природне і виправдовує деяку нетактовність.
30. А) Я добре знаю, які почуття я здатен відчувати, а які – ні.
Б) Я ще не зрозумів до кінця, які почуття я здатен відчувати.
31. А) Я відчуваю докори сумління, якщо серджусь на тих, кого люблю.

- Б) Я не відчуваю докорів сумління, якщо серджусь на тих, кого люблю.
32. А) Людина повинна спокійно ставитись до того, що вона може почути про себе від інших.
- Б) Цілком природно образитись, почувши неприємну думку про себе.
33. А) Зусилля, яких вимагає пізнання істини, варті того, бо приносять користь.
- Б) Зусилля, яких вимагає пізнання істини, варті того, бо приносять задоволення.
34. А) В складних ситуаціях треба діяти випробуваними засобами – це гарантує успіх.
- Б) В складних ситуаціях треба знаходити принципово нові рішення.
35. А) Люди рідко дратують мене.
- Б) Люди часто мене дратують.
36. А) Якщо б була можливість повернути минуле, я б там багато чого змінив.
- Б) Я задоволений своїм минулим і не хочу в ньому нічого змінювати.
37. А) Головне в житті – приносити користь і подобатись людям.
- Б) Головне в житті – робити добро і служити істині.
38. А) Інколи я боюся виглядати занадто ніжним.
- Б) Я ніколи не боюся проявляти свою ніжність.
39. А) Я вважаю, що висловити свої почуття важливо за будь-яких обставин.
- Б) Не варто необдуманно висловлювати свої почуття, не зваживши ситуацію.
40. А) Я вірю в себе лише тоді, коли відчуваю, що можу вирішити свої проблеми.
- Б) Я вірю в себе навіть тоді, коли не здатен вирішити свої проблеми.
41. А) Здійснюючи вчинки, люди керуються взаємними інтересами.
- Б) По своїй природі люди схильні піклуватись лише про власні інтереси.
42. А) Мене цікавлять всі нововведення в моїй професійній сфері.
- Б) Я скептично ставлюсь до більшості нововведень в своїй професійній області.
43. А) Я думаю, що творчість повинна приносити користь людям.
- Б) Я вважаю, що творчість повинна приносити людям задоволення.
44. А) У мене завжди є своя власна точка зору з важливих питань.
- Б) Формуючи свою точку зору, я схильний прислуховуватися до думок поважних і авторитетних людей.
45. А) Секс без любові не є цінністю.
- Б) Навіть без любові секс – дуже значуща цінність.
46. А) Я почуваю себе відповідальним за настрій співрозмовника.
- Б) Я не почуваю себе відповідальним за це.

47. А) Я легко мирюся зі своїми слабкостями.
Б) Змиритися зі своїми слабкостями мені нелегко.
48. А) Успіх в спілкуванні залежить від того, наскільки людина здатна розкрити себе іншому.
Б) Успіх в спілкуванні залежить від уміння підкреслити свої переваги і приховати недоліки.
49. А) Моє почуття самоповаги залежить від того, чого я досягнув.
Б) Моє почуття самоповаги не залежить від моїх досягнень.
50. А) Більшість людей призвичаїлися діяти “за лінією найменшого опору”.
Б) Думаю, що більшість людей до цього не схильні.
51. А) Вузька спеціалізація необхідна для вченого.
Б) Заглиблення у вузьку спеціалізацію робить людину обмеженою.
52. А) Дуже важливо, чи є у людини в житті радощі пізнання і творчості.
Б) В житті дуже важливо приносити користь людям.
53. А) Мені подобається брати участь в палких суперечках.
Б) Я не люблю суперечок.
54. А) Я цікавлюся віщуваннями, гороскопами, астрологічними прогнозами.
Б) Подібні речі мене не цікавлять.
55. А) Людина повинна працювати заради задоволення своїх потреб і блага своєї сім’ї.
Б) Людина повинна працювати, щоб реалізувати свої здібності і бажання.
56. А) У вирішенні особистих проблем я керуюсь загальновизнаними уявленнями.
Б) Свої проблеми я вирішую так, як вважаю за потрібне.
57. А) Воля потрібна для того, щоб стримувати бажання і контролювати почуття.
Б) Головне призначення волі – підштовхувати зусилля і збільшувати енергію людини.
58. А) Я не соромлюсь своїх слабкостей перед друзями.
Б) Мені нелегко виявляти свої слабкості навіть перед друзями.
59. А) Людині властиве прагнення до нового.
Б) Люди прагнуть до нового лише за необхідністю.
60. А) Я думаю, що вираз “вік живи – вік навчайся” є хибним.
Б) Вираз “вік живи – вік навчайся” я вважаю істинним.
61. А) Я думаю, що сенс життя полягає в творчості.
Б) Навряд чи в творчості можна знайти сенс життя.
62. А) Мені буває непросто познайомитися з людиною, яка мені симпатична.
Б) Я не маю труднощів, знайомлячись з будь-ким.
63. А) Мене засмучує, що значна частина життя минає даремно.

- Б) Не можу сказати, що деяка частина мого життя минає даремно.
64. А) Для обдарованої людини є неприпустимим нехтування своїм обов'язком.
- Б) Талант і здібність важать більше, ніж обов'язок.
65. А) Мені добре вдається маніпулювати людьми.
- Б) Я вважаю, що маніпулювати людьми неетично.
66. А) Я намагаюся уникати засмучення.
- Б) Я роблю те, що вважаю за потрібне, незважаючи на можливі засмучення.
67. А) В більшості ситуацій я не можу дозволити собі блазнювати.
- Б) Є безліч ситуацій, в яких я можу дозволити собі блазнювати.
68. А) Критика на мою адресу знижує мою самооцінку.
- Б) Критика практично не впливає на мою самооцінку.
69. А) Заздрість властива тільки невдахам, які вважають, що їх обійшли.
- Б) Більшість людей заздрісні, хоча і намагаються це приховати.
70. А) Вибираючи для себе заняття, людина повинна враховувати його суспільну значимість.
- Б) Людина повинна займатися передусім тим, що їй цікаво.
71. А) Я думаю, що для творчості необхідні знання в обраній області.
- Б) Я думаю, що знання для цього зовсім не обов'язкові.
72. А) Я можу сказати, що живу з відчуттям щастя.
- Б) Я не можу сказати, що живу з відчуттям щастя.
73. А) Я думаю, що люди мають аналізувати себе і своє життя.
- Б) Я вважаю, що самоаналіз приносить більше шкоди, ніж користі.
74. А) Я намагаюся знайти пояснення навіть для тих своїх вчинків, котрі роблю просто тому, що мені це хочеться.
- Б) Я не шукаю пояснення для своїх дій і вчинків.
75. А) Я впевнений, що кожний може прожити своє життя так, як йому хочеться.
- Б) Я думаю, що у людини мало шансів прожити своє життя так, як хотілося б.
76. А) Про людину ніколи не можна сказати із впевненістю, добра вона чи зла.
- Б) Добра людина чи зла – це видно одразу.
77. А) Для творчості потрібно дуже багато вільного часу.
- Б) Мені здається, що в житті завжди можна знайти час для творчості.
78. А) Зазвичай я бажаю переконати співрозмовника, що я маю рацію.
- Б) В суперечці я намагаюся зрозуміти точку зору співрозмовника, а не переконати його.
79. А) Якщо я роблю щось винятково для себе, мені буває ніяково.
- Б) Я не відчуваю ніяковості в такій ситуації.
80. А) Я вважаю себе творцем свого майбутнього.
- Б) Навряд чи я сильно впливаю на власне майбутнє.

81. А) Вираз “добро має бути з кулаками” я вважаю правильним.
 Б) Навряд чи правильний вираз “добро має бути з кулаками”.
82. А) Я думаю, недоліки людей значно помітніші, ніж їхні чесноти.
 Б) Чесноти людини побачити значно легше, ніж її недоліки.
83. А) Інколи я боюся бути самим собою.
 Б) Я ніколи не боюся бути самим собою.
84. А) Я намагаюся не згадувати про свої минулі неприємності.
 Б) Час від часу я схильний повертатися до спогадів про минулі невдачі.
85. А) Я вважаю, що метою життя повинно бути щось значне.
 Б) Я зовсім не вважаю, що метою життя неодмінно повинно бути щось значне.
86. А) Люди прагнуть того, щоб розуміти і довіряти одна одній.
 Б) Замикаючись в колі власних інтересів, люди не розуміють оточуючих.
87. А) Я намагаюся не бути “білою вороною”.
 Б) Я дозволяю собі бути “білою вороною”.
88. А) В довірливій бесіді люди, зазвичай, щирі.
 Б) Навіть в довірливій бесіді людині важко бути щирою.
89. А) Буває, що я соромлюсь виявляти свої почуття.
 Б) Я ніколи цього не соромлюсь.
90. А) Я можу робити щось для інших, не вимагаючи, щоб вони це оцінили.
 Б) Я маю право очікувати від людей, що вони оцінять те, що я для них роблю.
91. А) Я виявляю свою приязнь до людини незалежно від того, чи взаємна вона.
 Б) Я рідко виявляю свою приязнь до людини, не будучи впевненим, що вона взаємна.
92. А) Я думаю, що в спілкуванні потрібно відкрито виявляти своє невдоволення іншими.
 Б) Мені здається, що в спілкуванні люди повинні приховувати взаємне невдоволення.
93. А) Я приймаю наявність протиріч в самому собі.
 Б) Внутрішні протиріччя знижують мою самооцінку.
94. А) Я прагну відкрито висловлювати свої почуття.
 Б) Думаю, що у відкритому прояві почуттів завжди є елемент нестриманості.
95. А) Я впевнений в собі.
 Б) Не можу сказати, що я впевнений в собі.
96. А) Досягнення щастя не може бути головною метою людських стосунків.
 Б) Досягнення щастя – головна мета людських стосунків.

97. А) Мене люблять, тому що я цього заслуговую.
 Б) Мене люблять, тому що я сам здатен любити.
98. А) Нерозділене кохання здатне зробити життя нестерпним.
 Б) Життя без кохання гірше, аніж нерозділене кохання в житті.
99. А) Якщо розмова не вдалася, я спробую побудувати її інакше.
 Б) Зазвичай розмова не складається через неувважність співрозмовника.
100. А) Я намагаюся справити на людей гарне враження.
 Б) Люди бачать мене таким, який я насправді.

Ключ № 1

Прагнення до самоактуалізації виявляється такими пунктами тесту:

1. Б	16. Б	31. Б	46. Б	61. А	76. А	91. А
2. А	17. Б	32. А	47. А	62. Б	77. Б	92. А
3. Б	18. А	33. Б	48. А	63. Б	78. Б	93. А
4. Б	19. Б	34. Б	49. Б	64. Б	79. Б	94. А
5. Б	20. Б	35. А	50. Б	65. Б	80. А	95. А
6. Б	21. А	36. Б	51. Б	66. Б	81. Б	96. Б
7. А	22. Б	37. Б	52. А	67. Б	82. Б	97. Б
8. Б	23. Б	38. Б	53. А	68. Б	83. Б	98. Б
9. А	24. Б	39. А	54. Б	69. А	84. А	99. А
10. А	25. А	40. Б	55. Б	70. Б	85. А	100. Б
11. А	26. Б	41. А	56. Б	71. Б	86. А	
12. Б	27. А	42. А	57. Б	72. А	87. Б	
13. А	28. А	43. Б	58. А	73. А	88. А	
14. Б	29. Б	44. А	59. А	74. Б	89. Б	
15. А	30. А	45. А	60. Б	75. А	90. А	

Оціночна шкала

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

Ключ № 2

Окремі шкали опитувача САМОАЛ подані в таких пунктах:

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

Оціночна шкала

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

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

Додаток Б

**Методика діагностики смисло-життєвих орієнтацій (СЖО, за
Дж. Крамбом і Л. Махоліком, адаптація Д.О. Леонтьєва)**

Інструкція: Вам пропонуються пари протилежних тверджень. Ваше завдання – вибрати одно з двох тверджень, яке, на вашу думку, більше відповідає дійсності, і відмітити одну з цифр 1, 2, 3, в залежності від того, наскільки ви впевнені у виборі (або 0, якщо обидва твердження на ваш погляд однаково правильні).

Зазвичай мені дуже нудно.	3 2 1 0 1 2 3	Зазвичай я наповнений енергією.
Життя здається мені завжди хвилюючим та захоплюючим.	3 2 1 0 1 2 3	Життя здається мені абсолютно спокійним та рутинним.
В житті я не маю певних цілей та намірів.	3 2 1 0 1 2 3	В житті я маю визначену мету і наміри.
Моє життя уявляється мені безглуздим та безцільним.	3 2 1 0 1 2 3	Моє життя уявляється мені достатньо усвідомленим та цілеспрямованим.
Кожний день мені здається завжди новим і несхожим на	3 2 1 0 1 2 3	Кожний день здається мені схожим на всі інші.

інші.		
Коли я піду на пенсію, я займуся цікавими справами, якими завжди мріяла зайнятися.	3 2 1 0 1 2 3	Коли я піду на пенсію, я постараюсь не обтяжувати себе ніякими проблемами.

Моє життя склалося саме так, як я мріяв.	3 2 1 0 1 2 3	Моє життя склалося зовсім не так, як я мріяв.
Я не досягнув успіху у здійсненні своїх життєвих планів.	3 2 1 0 1 2 3	Я досягнув багато того, що було мною заплановано у житті.
Моє життя пусте і нецікаве.	3 2 1 0 1 2 3	Моє життя наповнено цікавими справами.
Якщо б мені довелось сьогодні підводити підсумок свого життя, то я б сказав, що воно достатньо свідоме.	3 2 1 0 1 2 3	Якщо б мені довелося підводити підсумок свого життя, то я б сказав, що воно не має сенсу.
Якщо б я міг вибирати, то я побудував своє життя зовсім інакше.	3 2 1 0 1 2 3	Якщо б я міг обирати, то я прожив життя ще раз так, як я живу сьогодні.
Коли я дивлюся на навколишній світ, то це часто викликає у мене стан	3 2 1 0 1 2 3	Коли я дивлюся на навколишній світ, то він не викликає в мене

розгубленості і занепокоєння.		занепокоєння та розгубленості.
Я завжди дотримуюсь свого слова.	3 2 1 0 1 2 3	Я людина зовсім не обов'язкова.
Я припускаю, що людина має можливість зробити свій життєвий вибір за своїм бажанням.	3 2 1 0 1 2 3	Я припускаю, що людина не має можливості вибирати у своєму житті.
Я безперечно можу назвати себе цілеспрямованою людиною.	3 2 1 0 1 2 3	Я не можу назвати себе цілеспрямованою людиною.
В житті я ще не знайшов свого призначення і ясної мети.	3 2 1 0 1 2 3	В житті я знайшов своє призначення та мету.
Мої погляди на життя ще не визначилися.	3 2 1 0 1 2 3	Мої погляди на життя цілком визначилися.
Я вважаю, що я знайшов своє призначення і цікаву мету у своєму житті.	3 2 1 0 1 2 3	Я неспроможний знайти своє призначення і цікаву мету у житті.
Моє життя у моїх руках, і я сам управляю ним.	3 2 1 0 1 2 3	Моє життя не підпорядковано мені, і воно управляється зовнішніми обставинами.

Мої повсякденні справи приносять мені задоволення.	3 2 1 0 1 2 3	Мої повсякденні справи приносять мені суцільні неприємності і переживання.
---	---------------	---

Обробка результатів зводиться до підсумовування числових значень для всіх 20 шкал відповідно до ключа (див. табл. 1) та номерів запитань по субшкалах. Висхідна послідовність градацій (від 1 до 7) чергується у випадковому порядку з низхідною (від 7 до 1), причому максимальний бал (7) завжди відповідає полюсу наявності мети в житті, а мінімальний бал (1) - полюсу її відсутності.