

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

Національний університет «Києво-Могилянська академія»

Факультет охорони здоров'я, соціальної роботи та психології

Кафедра психології та педагогіки

Кваліфікаційна робота

На здобуття першого (бакалаврського) рівня вищої освіти

на тему: **«Вплив рівня самоактуалізації на особливості соціального благополуччя старшокласників»**

Виконала: студентка 4-го року навчання,

Спеціальності 053 Психологія

Талавира Софія Володимирівна

Наукова керівниця: Яковенка О.В., старший викладач

Рецензент: Терещенко Л.А.

Кваліфікаційна робота захищена з оцінкою _____

Секретар АК _____

« ____ » _____ 2025 р.

Київ-2025

АНОТАЦІЯ

Талавира С.В. Вплив рівня самоактуалізації на особливості соціального благополуччя старшокласників.

Робота присвячена вивченню актуальної проблеми впливу рівня самоактуалізації на особливості соціального благополуччя старшокласників. У першому розділі представлено особливості соціального розвитку особистості в підлітковому віці, а саме визначено соціальну ситуацію розвитку, охарактеризовано стосунки підлітка із вчителями, батьками, однолітками, а також акцентовано увагу на індивідуальних відмінностях як факторах впливу на соціальне становлення. Було розглянуто поняття самоактуалізації, визначено точки зору щодо самоактуалізації авторитетних зарубіжних та вітчизняних дослідників, охарактеризовано риси самоактуалізованої особистості, вплив соціуму, а також встановлено особливості самоактуалізації неповнолітніх. Окрім цього, були розглянуті погляди на соціальне благополуччя, його критерії, компоненти, моделі становлення, а також приділена увага поняттю суб'єктивного соціального благополуччя.

У другому розділі надано методи та висвітлено результати емпіричного дослідження впливу рівня самоактуалізації на особливості соціального благополуччя старшокласників. За допомогою кореляційного аналізу було встановлено зв'язок між загальним рівнем самоактуалізації та загальним рівнем соціального благополуччя, а також окремими аспектами самоактуалізації та окремими аспектами соціального благополуччя. У третьому розділі подано опис тренінгової програми, спрямованої на підвищення рівня самоактуалізації старшокласників шляхом формування позитивного самоствавлення, покращення розуміння себе та стимулювання особистісного росту.

Ключові слова: старший шкільний вік, соціальна ситуація розвитку, самоактуалізація, самоактуалізована особистість, психологічне благополуччя, соціальне благополуччя, міжособистісна підтримка.

ЗМІСТ

ВСТУП	1
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ ПРОБЛЕМИ ВПЛИВУ РІВНЯ САМОАКТУАЛІЗАЦІЇ НА ОСОБЛИВОСТІ СОЦІАЛЬНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ СТАРШОКЛАСНИКІВ	4
1.1 Особливості соціального розвитку особистості в підлітковому віці	4
1.2 Теоретичний аналіз поняття самоактуалізації	11
1.3 Поняття соціального благополуччя у психологічній літературі	22
Висновки до першого розділу	32
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗВ'ЯЗКУ РІВНЯ САМОАКТУАЛІЗАЦІЇ З ОСОБЛИВОСТЯМИ СОЦІАЛЬНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ СТАРШОКЛАСНИКІВ	35
2.1. Загальна характеристика вибірки і методик дослідження	35
2.2. Аналіз отриманих результатів дослідження	40
Висновки до другого розділу	60
РОЗДІЛ 3. ТРЕНІНГОВА ПРОГРАМА ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ САМОАКТУАЛІЗАЦІЇ СТАРШОКЛАСНИКІВ	65
3.1 Характеристика тренінгової програми підвищення рівня самоактуалізації старшокласників	65
3.2 Структура тренінгової програми підвищення рівня самоактуалізації старшокласників	67
Висновки до третього розділу	77
ВИСНОВКИ	79
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	83
ДОДАТКИ	89

ВСТУП

Актуальність теми дослідження

У часи сучасних викликів та розгортання глобалізаційних процесів, усе більшої уваги приділяється розвитку особистості. Уже з підліткового віку, який вважається періодом інтенсивного фізичного, пізнавального, особистісного та соціального розвитку, дитина стикається з рядом вимог, які визначають її подальше життєве становлення. Успішність та продуктивність життєдіяльності людини у будь-якому віці напряду залежить від того, наскільки повною є реалізація нею власного потенціалу та можливостей в умовах соціальної взаємодії.

Наразі проблема розвитку та реалізації внутрішнього потенціалу розглядається під новим кутом. На думку українського психолога Г. Костюка, важливим є питання щодо необхідності створення умов підвищення мотивації підлітків до особистісного росту, проявлення творчого потенціалу особистості та її самоактуалізації [42, с. 175]. Дослідники розглядають самоактуалізацію як загальну категорію особистості, яка характеризується вираженням сутнісних сил та здібностей людини в напрямку власного аутентичного існування.

У психологічній літературі над проблемою самоактуалізації працювали такі зарубіжні та вітчизняні вчені як К. Гольдштейн, К.Г. Юнг, А. Адлер, А. Маслоу, Г. Олпорт, К. Роджерс, В. Франкл, Е. Фромм, С. Максименко, С. Рубінштейн, В. Роменець, І. Булах, М. Боришевський, Т. Титаренко, Б. Братиніч, І. Ільченко, І. Бех, І. Івтзан, М. Кольтко-Рів'єра, М. Купер, Дж. Голд та інші.

Людина є залученою у суспільство та соціальні структури, виконує соціальні завдання та долає виклики, які перед нею ставить соціум, що визначає важливість врахування та оцінки соціального виміру успішності життєдіяльності людини – соціального благополуччя. Дуже влучною є цитата Р. Нісбет: «Життя – це пошук належності». Характер цієї належності, ключове значення якій надається у старших

класах, відображається у благополуччі людини [17, с. 95]. Соціальне благополуччя забезпечує узгодженість між вимогами людини і вимогами суспільства, що є однією із першочергових умов успішної самореалізації [23, с. 52].

Проблема соціального благополуччя обґрунтована в роботах зарубіжних та вітчизняних дослідників, а саме М. Джошанлу, М.Дж. Сірджі, Дж. Парк, С. Еванса, С. Валлеллі, Р. Раян, Е. Десі, Дж. Ейлес, Дж. Повей, П. Борехама, В. Томашевські, М.В. Захарова, С.Р. Чоудхурі, А. Барман, К. Ріфф, І. Макдауел, К. Ньюел, М.Л. Мюллер, К.Л.М. Кіза, Л.І. Іванкіної, О.Г. Берестневої, Т.В. Данильченко, Л.В. Куликова, Р.М. Шаміонова та інших.

Самоактуалізація пов'язана із оцінкою людини себе та своєї соціальної взаємодії, що складає основу соціального благополуччя. Нині велика увага присвячена вивченню стану особистості у соціальній системі, її задоволеності життям, а також особистому росту у вигляді самоактуалізації та соціального аспекту благополуччя. Самоактуалізація як механізм соціальної саморегуляції людини часто визначає рівень її суб'єктивної оцінки задоволення соціальних потреб. Важливо дослідити вплив самоактуалізації на особливості соціального благополуччя задля кращого розуміння впливу особистісного зростання на соціальне становлення окремої особистості в сучасному світі.

Об'єкт дослідження – самоактуалізація у підлітковому віці.

Предмет дослідження – вивчення зв'язку самоактуалізації із особливостями соціального благополуччя старшокласників.

Мета дослідження – теоретично проаналізувати та емпірично дослідити вплив рівня самоактуалізації на особливості соціального благополуччя старшокласників та розробити тренінгову програму підвищення самоактуалізації для старшокласників.

Гіпотеза – рівень самоактуалізації пов'язаний із рівнем соціального благополуччя у старшому шкільному віці.

Завдання дослідження:

1. Теоретично дослідити особливості соціального розвитку особистості в підлітковому віці, а також проаналізувати психологічну літературу з питання самоактуалізації та охарактеризувати поняття соціального благополуччя.
2. Емпірично дослідити вплив рівня самоактуалізації на особливості соціального благополуччя старшокласників.
3. Розробити тренінгову програму підвищення рівня самоактуалізації для старшокласників.

Наукова новизна полягає в доповненні та поглибленні відомостей про особливості самоактуалізації та соціального благополуччя у старшому шкільному віці.

Практичне значення полягає в отриманні результатів, що можуть бути використані психологами та іншими фахівцями для розробки практичних рекомендацій, спрямованих на підвищення рівня самоактуалізації, що у свою чергу може зумовити покращення соціального благополуччя старшокласників. Отримані результати сприятимуть наданню якіснішої психологічної допомоги підліткам задля їх успішної соціалізації та підвищення загального рівня психологічного благополуччя, його суб'єктивної оцінки.

Теоретично-методологічну основу дослідження становлять положення про самоактуалізацію та самоактуалізовану особистість (А. Маслоу, Г. Олпорт, К. Роджерс, В. Франкл, Е. Фромм, С. Максименко, С. Рубінштейн), соціальне благополуччя та його суб'єктивні аспекти (К.Л.М. Кіз, Т.В. Данильченко).

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ ПРОБЛЕМИ ВПЛИВУ РІВНЯ САМОАКТУАЛІЗАЦІЇ НА ОСОБЛИВОСТІ СОЦІАЛЬНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ СТАРШОКЛАСНИКІВ

1.1 Особливості соціального розвитку особистості в підлітковому віці

Підлітковість, за визначенням Організації Об'єднаних Націй, є віковим періодом психічного розвитку дитини з 10 до 19 років. І хоча існує велика кількість вікових періодизацій і визначення вікових меж підліткового віку різняться у залежності від автора періодизації, цей вік умовно розділяють на такі етапи: з 10 до 12 років – молодший підлітковий вік; з 13 до 17 років – середній підлітковий вік; з 17 до 19 років – старший підлітковий вік або юність. Кожен з окреслених етапів має свої характерні риси, але спільним для підліткового віку є те, що саме цей період відзначається стрімкими фізіологічними, психологічними та соціальними змінами [36, с. 3].

Характеристика цього вікового етапу як перехідного зумовлена його особливістю – переходом від дитинства до юності, від незрілості до зрілості. Підлітковість відзначається складними і подекуди суперечливими якісними та кількісними змінами в інтелектуальній та емоційній сферах, нерівномірним розвитком і ростом організму, формуванням особистісних новоутворень, що у свою чергу породжує досягнення нового рівня самосвідомості, актуалізує потребу у самоствердженні, а також рівноправному та водночас довірливому міжособистісному спілкуванні як з ровесниками, так і з дорослими [39].

Новий тип розвитку, який характерний для підлітковості, характеризується утворенням нових зв'язків та взаємозалежностей між такими психічними функціями як мислення, пам'ять, уява, почуття, воля та інші. Такий напрямок розвитку психічних функцій впливає на ієрархію різних сфер соціального життя підлітка [7].

За С. Рубінштейном, справжній особистісний розвиток відбувається саме у площині активної діяльній взаємодії людини з навколишнім середовищем. Відповідно індивід розвивається не тому, що занурюється у себе та закривається від світу, а навпаки тому, що активно взаємодіє із світом та іншими людьми [45]. Саме підлітковий вік вважають періодом розвитку та консолідації соціального Я, власної ідентичності та розуміння себе по відношенню до соціального світу [53].

У підлітковості відбувається інтенсивний розвиток особистості у двох напрямках: прагнення до оволодіння соціальним простором та прагнення до особистісної рефлексії щодо свого внутрішнього світу. У старшому шкільному віці виділяють специфічні завдання соціального розвитку особистості, а саме набуття особистісної цілісності, психосексуальної ідентичності, професійне самовизначення та розвиток готовності до життєвого самовизначення [45]. Ідентичність, яка починає активно формуватися у старших школярів, стимулює особистість до самоусвідомлення ставлень до навколишнього світу та визначає ціннісні орієнтації, ідеали, життєві плани, соціальні ролі та конкретні форми поведінки [7]. У старшокласників саме міжособистісне спілкування, яке є однією із важливих сфер активності, виконує функцію головного майданчику для самоствердження та самовираження [39].

Особливість соціальної ситуації розвитку у підлітковості визначають не стільки зовнішні обставини, тобто сім'я чи школа, скільки внутрішні чинники. Це пов'язано із трансформуванням соціальної ситуації у нові ціннісні орієнтації, а також із розставленням підлітком нових акцентів між сім'єю, однолітками та школою, що зумовлено переходом від дитинства до дорослості [6]. У ході процесів соціалізації, тобто становлення і розвитку особистості підлітка, відбувається переорієнтація довіри від батьків, дорослих, шкільних вчителів до однолітків, друзів, а також змінюються життєві орієнтири та стиль поведінки [5]. Соціальна активність підлітків направлена першочергово на прийняття та засвоєння норм і

способів поведінки, що характерні для світу дорослих, та взаємостосунків між ними [20].

Залишаючись у статусі школяра, підліток стикається із ускладненням цього статусу, що виявляється у зростанні кількості навчальних предметів та ускладненні їх змісту, збільшенні навчального навантаження та появі нових вчителів, кожен з яких має власні вимоги. На фоні цих ускладнень мотивація навчання підлітка змінюється, оскільки школа перетворюється на платформу для спілкування з ровесниками, взаємовідносини з якими починають приваблювати школяра. Внаслідок розширення зв'язків з навколишнім світом, активним самопізнанням та особистими прагненням інтерес до шкільного навчання знижується, викликаючи суперечність між допитливістю та байдужістю. Водночас навчальна мотивація характеризується появою нових мотив: соціальні мотиви поєднуються з особистісними (перспективи здобуття вищої освіти та побудови майбутнього дорослого життя, стійкі пізнавальні інтереси) [6].

Партнерами підлітка по спілкуванню виступають батьки, близькі родичі, вчителі, однолітки та друзі. Основними темами спілкування підлітків з дорослими є питання соціальних проблем, міжособистісних стосунків між людьми, моральних оцінок подій і вчинків, проблема цінностей і самоствердження як особистості. Зазвичай підлітки прагнуть довірливого, нерегламентованого типу стосунків з дорослими (батьками, вчителями), коли старший виступає в якості друга, оскільки це допомагає у вирішенні проблем пізнання себе, своїх можливостей та місця у житті [7].

Ускладнення статусу школяра призводить, за словами Л.І. Божович, до формування нової позиції щодо вчителів [39]. Виникає диференційоване ставлення до педагогів і потреба у завоюванні ними авторитету в очах школяра. Зміна динаміки стосунків із вчителями пов'язана з особистісним становленням підлітка, підвищенням критичності до дорослих, порівнянням особистісних та професійних

якостей різних педагогів між собою, формуванням образу ідеального вчителя. Позиція щодо вчителів і оцінка стосунків із ними не є сталими на цьому віковому етапі, що призводить до закріплення домінування мотивів отримання рівноправного особистісного спілкування та визнання вчителем дорослішання. До 10 класу ставлення до вчителя впливає на ставлення до навчального предмету, який той викладає, що визначає вплив особистісних стосунків із педагогом на навчальну мотивацію. У старших класах тенденція залежності цікавості до навчальної дисципліни від ставлення до вчителя послаблюється у зв'язку з професійною спрямованістю [6].

Найбільш вдалим стилем взаємодії вчителя з підлітком є демократичний, який поєднує заохочення до самостійності та відповідальності з контролем та справедливою оцінкою результатів навчання. До привабливих для школяра особистісних якостей вчителя можна віднести емоційну стійкість, демократичність, комунікабельність, приязність, розуміння потреб та особливостей школяра, інтелектуальність, справедливість. Продуктивність міжособистісних взаємин школяра із педагогом залежить від визнання вчителем процесів дорослішання, організації навчальної діяльності на принципах, які забезпечують реалізацію підлітком себе як особистості, що активно формується на даному етапі вікового розвитку [6].

Унаслідок фізичного та психічного розвитку змінюються стосунки підлітка з батьками, у яких підліток прагне проявляти більше самостійності. З одного боку, родина продовжує бути важливим місцем соціалізації. Загальні ціннісні орієнтації підлітка, розуміння соціальних проблем, моральність залежать першочергово від батьківської позиції. Тематику для розмов з батьками є навчання, вибір майбутньої професії, стосунки, захоплення, минуле, теперішнє і майбутнє дитини. Цінне місце для підлітка має спільна діяльність з дорослим, яка базується на єдності інтересів, оскільки це спричиняє єдність переживань, забезпечує духовну близькість. У

старшому шкільному віці більшої актуальності набуває довіра. З іншого ж боку, спостерігається зменшення авторитетності батьків для підлітка, що спричинено критичним ставленням до їх особистісних якостей, поведінки. Це стає причиною послаблення емоційних зв'язків між підлітком та членами родини. Відсутність довіри в особистісних питаннях та проблемах самовизначення призводить до відчуття школярем тривоги. У стосунках з батьками школяр прагне налагодити нові зв'язки шляхом підтвердження своєї ідентичності та випробовування автономії, що може супроводжуватися протестами та негативними формами поведінки [6; 39]. Завдяки дослідженню, у якому взяли участь батьки підлітків, що мають різне культурне та етнічне коріння, вдалося встановити, що конфлікти зазвичай відбуваються через повсякденні проблеми, такі як гроші, комендантська година, домашнє завдання, одяг та друзі [57].

Перебудова основ, на яких будуються стосунки підлітка з батьками, супроводжується поведінковим відокремленням від дорослих, що набуває форми реакції емансипації – прагнення звільнитися від опіки дорослих і здобути автономність, та реакції опозиції – протиставлення цінностей та норм підлітка вимогам дорослих. Водночас прагнення до поведінкової автономії є досить відносним, оскільки повна свобода сприймається підлітком як тривожне відчуження від сім'ї, тож надання школярам права робити власний вибір, проявляти незалежність, нести відповідальність повинно поєднуватися із забезпеченням батьками захищеності та підтримки своєї дитини [6].

Розширення кола спілкування, побудова нових зв'язків та встановлення ідентичностей поза контекстом сім'ї є важливою частиною розвитку у підлітковому віці. Взаємодія з людьми, які не є частиною родини, вчить підтримувати здорову взаємодію в різних ситуаціях та опановувати нові соціальні ролі [64].

Підлітковість характеризується становленням та збагаченням довірливого особистісного спілкування з ровесниками. Влучною є цитата Д.Б. Ельконіна, який

зазначає: «Для підліткового віку характерний пріоритет дитячої спільноти над дорослою» [6]. Під час спілкування з однолітками школяр прагне заслужити повагу, авторитет та визнання. Говорячи за старший шкільний вік, варто звернутися до дослідження І. Кона та В. Лосенкова, яке продемонструвало, що 75-85% старшокласників хочуть дружити з однолітками, близько 19% – із старшими і лише 1-4% з молодшими. Школяр витрачає більше часу на спілкування з друзями, під час чого розширюється соціальний та просторовий простір взаємодії, а також формуються очікування щодо спілкування. У неформальному спілкуванні реалізуються потребу у співчутті і співпереживанні, у щирості та єдності у поглядах [39].

Спілкування з ровесниками має ряд функцій, до яких належить обмін інформацією, вдосконалення навичок міжособистісної взаємодії, розвиток емпатії, налагодження романтичних контактів, становлення автономності та набуття соціального статусу. Значимість спілкування з однолітками визначається й дією механізму самооцінювання, тобто порівняння себе з іншими підлітками [6]. Саме завдяки самоаналізу та самооцінюванню формується самооцінка підлітка [45]. Ровесники є важливим ресурсом соціальної підтримки в підлітковому віці. Водночас важливо пам'ятати про ризики «дружнього» тиску у групі підлітків, які можуть призвести до прийняття сумнівних рішень та проблемної поведінки [57].

Для підлітка важливо знайти референтну групу, перебування в якій визначає його ціннісні орієнтації та норми поведінки. Групи підлітків зазвичай непостійні, характеризуються змінюваністю та переосмисленням внутрішньогрупових стосунків, їх моральності. При формуванні дружніх стосунків підлітки спочатку орієнтуються на приятелювання на основі спільних інтересів, а згодом формується емоційна прив'язаність, закріплюються навички соціальної взаємодії. Школяр аналізує поведінку та особистісні якості друзів, що дозволяє сформувати систему вимог не лише до них, а й до себе. Наслідуючи друзів, підліток виховує у собі якості,

якими захоплюється в інших. Водночас дружньому спілкуванню характерний егоцентризм, оскільки підліток першочергово зосереджений на власному самовираженні, а не на чужих інтересах [6; 39]. Спочатку підліток більше уваги приділяє зовнішності, одягу, манерам потенційних друзів, але із входженням до старшої школи акцент зміщується на внутрішні якості [34]. Коло спілкування підлітків не обмежується лише близькими друзями і включає в себе знайомих, неформальні компанії [7].

З розвитком технологій змінюються способи взаємодії підлітка із власним соціальним колом. Використання текстових повідомлень, соціальних мереж та блогів допомагає школярам залишатися на зв'язку один з одним. Характерною є і віртуальна дружба з однолітками, з якими підліток не зустрічався особисто. З одного боку, така цифрове спілкування може обмежувати невербальну взаємодію, яка є важливою для розвитку соціальних навичок. Проте з іншого боку, онлайн спілкування розширює соціальні мережі підлітка та є значущим для нього [64].

У підлітковому періоді здебільшого вперше формуються романтичні стосунки і, хоча вони часто є нетривалими, їх цінність не варто применшувати. Серйозність ставлення до романтичної взаємодії збільшується з віком. Підліткові групи з часом стають різностатевими і романтичні взаємодії не рідко виникають у межах цих груп. Романтичні стосунки сприяють змінам у стосунках у межах сім'ї та між однолітками, формуванню ідентичності, а також адаптації на рівні емоцій та поведінки. Інтимне спілкування дає можливість підлітку розважитися, соціалізуватися, підвищити свій статус у референтній групі, набути сексуального досвіду, встановити глибокі особистісні стосунки з людиною, яка є романтичним інтересом. Окрім цього, романтичні стосунки пов'язані із зростаючою сексуальністю підлітків [39; 57]. Усвідомлення своєї сексуальності пов'язано із зростанням важливості гендерних ролей та їх самовираження. Підлітковий вік є

етапом розвитку та закріплення ідентичності, пов'язаної з гендерними нормами та сексуальністю, які засвоюються від однолітків та регулюються ними [62].

Часом у школяра, особливо у період старших класів, виявляється потреба у самотності. Перебуваючи на самоті, старшокласник програє ролі, які йому недоступні у житті, використовуючи ігри-мрії. Бажання побути наодинці поєднується із спілкуванням із своїм Я, тобто із самопізнанням [34].

Важливо враховувати, що соціальний розвиток особистості у підлітковому віці не обов'язково відбувається однаково. Країна проживання, етнічна приналежність, релігія, сексуальна орієнтація, соціально-економічний статус та індивідуальні характеристики впливають як на поведінку підлітка, так і на ставлення суспільства до нього, що створює різноманітні контексти для розвитку та отримання досвіду [57]. Побудова цілісної, інтегрованої ідентичності, що є особливо актуально для старшокласників, пов'язана із належністю до кількох соціальних ідентичних груп [62].

Розширюючи сфери спілкування, школяр реалізує потребу у нових враженнях, здобутті нового досвіду, засвоєнні нових ролей, а також потребу у вибірковості, розумінні та самовиявленні, яке набуває ще більшої важливості у старшій школі [39]. Дослідження демонструють, що романтичні стосунки можуть підвищувати благополуччя підлітків та молоді, а підтримка друзів пов'язана із вищим рівнем стійкості [63].

Отже, психосоціальний контекст розвитку підлітка помітно відрізняється від контексту розвитку на інших вікових етапах. Основним стимулом розвитку підлітка, у тому числі у старшій школі, є його власна соціальна активність, що направлена на опанування і засвоєння важливих цінностей та норм, патернів поведінки, побудову стосунків з дорослими та однолітками [39].

1.2 Теоретичний аналіз поняття самоактуалізації

Самоактуалізація виступає однією із провідних проблем життєдіяльності особистості, так як саме завдяки їй людина взаємодіє у соціумі, гармонійно реалізує свій потенціал, утілюючи можливості для розвитку власного «Я» [43, с. 8].

Поняття «самоактуалізація» змістовно перегукується із поняттям «особистісне зростання», і трактується як активний процес становлення, під час якого особистість набуває відповідальність за власне життя [41, с. 29]. Влучною є цитата А. Маслоу, який розмірковує про самоактуалізацію та суміжні до неї поняття: «Створюється враження, ніби у людства є єдина кінцева мета, віддалена мета, до якої прагнуть всі люди. Різні автори називають її по-різному: самоактуалізація, самореалізація, інтеграція, психічне здоров'я, індивідуалізація, автономія, креативність, продуктивність, – але всі вони згодні у тому, що все це синоніми реалізації потенцій індивіда, становлення людини у повному сенсі цього слова, становлення тою, ким вона може стати» [27, с. 20]. «Самоактуалізація» та «самореалізація» є справді близькими за змістом поняттями. Суміжність термінів проявляється у тому, що самоактуалізація виступає показником повноти самореалізації особистості [18, с. 19]. Самоактуалізація та самореалізація є сторонами одного процесу розвитку, внутрішнім та зовнішнім аспектом, результатом якого є самоактуалізована особистість, що максимально використовує свій потенціал [42, с. 179].

Термін «самоактуалізація» («self-actualization») є похідним від слова «актуалізація», що означає перехід від стану потенції до стану реальності. Префікс «само» («self») підвищує рефлексивність об'єкта – об'єкт, на який спрямована дія, і суб'єкт цієї дії збігаються. Таким чином термін «самоактуалізація» наголошує на особистості, що одночасно і здійснює дію, і зазнає її впливу. Самоактуалізація охоплює різносторонній і постійний розвиток творчого та духовного потенціалу людини, найвищу реалізацію можливостей, адекватне сприйняття соціуму і свого місця у ньому, усебічність емоційної, фізичної та моральної сфер життя [43, с. 8].

Оскільки самоактуалізація означає перехід від стану можливості у стан дійсності, то сутність самоактуалізації як процесу влучно передається через слово «прояв» [44, с. 33].

Сучасне психологічне визначення «самоактуалізації» різниться. Це поняття досліджується як стан, риса особистості чи мотиваційний компонент [49, с. 235]. Серед зарубіжних психологів над проблемою самоактуалізації працювали К. Гольдштейн, А. Маслоу, Г. Олпорт, К. Роджерс, В. Франкл, Е. Фромм та багато інших. У вітчизняній психології поняття самоактуалізації розроблялося у працях С. Максименка, С. Рубінштейна, В. Роменця, І. Булах та інших.

У науковій літературі поняття самоактуалізації розглядається під різним кутом: і як прагнення людини до найповнішого розвитку та реалізації можливостей своєї особистості, і як постійне виявлення потенційних здібностей та вмінь, і як звершення своєї місії чи покликання, і як безперервний потяг до цілісності, інтеграції або внутрішнього синтезу особистості [8]. Загалом самоактуалізацію можна визначити як загальну особистісну категорію, яка характеризується розгортанням сутнісних сил та здібностей людини в напрямку набуття нею аутентичного смислу власного існування [22, с. 181]. Концепти самоактуалізації та сучасний розгляд цього поняття спираються на ідеї гуманістичної, психодинамічної, позитивної, соціальної та еволюційної психології, а також філософії, соціології, нейронауки та інших царин [27, с. 21].

Вперше поняття самоактуалізації було розроблено в роботах Курта Гольдштейна, який трактував його з нейрофізіологічних позицій. Відповідно до його уявлень, організм на певний період може відкласти задоволення біологічних потреб, якщо виникають більш важливі мотиви. За К. Гольдштейном, функціонування організму має три вияви: процес вирівнювання (прагнення до рівномірного розподілу енергії), самоактуалізація (основний мотив) та узгодження із середовищем (адекватним для самоактуалізації). У 1926 році К. Гольдштейн

використав термін «самоактуалізація» у контексті розвитку природних здібностей. На думку вченого, для цього розвитку потрібний певний рівень напруги, у процесі подолання якої відбувається самоактуалізація [41, с. 29].

За К.Г. Юнгом, самоактуалізація – це кінцева мета розвитку особистості, досягнення єдності на основі повної диференціації та інтеграції різних сторін [42, с. 176]. Реалізація власного «Я» містить у собі процес, який К.Г. Юнг називає індивідуацією. На думку психоаналітика, самоактуалізація – це становлення неповторного індивіда, розкриття вродженої цілісності особистості і свідома реалізація власної унікальної психічної реальності [46].

А. Адлер визначає психологічне зростання як конструктивне прагнення до досконалості, рух від самоцентрованості до завдань соціально корисного розвитку. Соціальний компонент реалізації власного потенціалу і досягнення соціально значущих цілей визначаються А. Адлером як ключові аспекти особистісного росту, адже самоактуалізація, на думку вченого, завжди має соціальний відтінок [46].

Ідеї зростання у Е. Фромма розглядаються через поняття «плідна орієнтація» та «істина самість», яка розуміється як установка на самореалізацію. Механізми самоактуалізації пов'язані із виділеними дослідником п'ятьма основними екзистенціальними потребами людини [43, с. 10].

Говорячи за екзистенціальний підхід, В. Франкл розглядає самоактуалізацію як вроджену мотиваційну тенденцію, що стимулює розвиток, є результатом і наслідком здійснення сенсу життя [46]. На думку психолога, самоактуалізація проходить спонтанно і порушується у випадку перетворення її на кінцеву мету, оскільки основною метою має виступати саме реалізація сенсу [31, с. 53].

Найбільш детально самоактуалізація описана та досліджена засновником гуманістичної психології А. Маслоу. Самоактуалізація виступає найбільш сутнісною та найвищою потребою людини в ієрархії потреб А. Маслоу, також

відомою як «Піраміда потреб Маслоу», замикає цикл цих потреб і надає людині цілісності, гармонійності. Визначний психолог стверджує, що самоактуалізація полягає у русі вгору від потреб, які ліквідують дефіцит, до стану особистості, який він позначає як «буття самовираження» [40, с. 135-137]. Потреба у самоактуалізації, розміщена на верхівці ієрархії, охарактеризована А. Маслоу як «бажання людини стати тою, ким вона може стати» [31, с. 52]. У центрі його концепції знаходиться віра в індивідуальний досвід людини, здатність самостійно визначати напрям і способи особистісного розвитку [44, с. 33].

За А. Маслоу, існує вісім шляхів до самоактуалізації, які виступають кульмінацією його досліджень цього явища:

1. Самоактуалізація – це живе переживання, що передбачає найвище зосередження, найбільшу ясність сприйняття і концентрація розуму.
2. Самоактуалізація – це постійний процес, що включає в себе неодноразові вибори: просуватися далі чи відступити, зростати чи рухатися до захисту. Кожний вибір має бути спрямованим на відкриття у собі нового, відкриватися досвіду та допускати можливість потенційного розчарування.
3. У слові «самоактуалізація» відображається необхідність у наявності «Я», яке здатне актуалізуватися. Шлях самоактуалізації включає в себе надання собі можливостей для прояву, перебування у гармонії із собою, самостійність у прийнятті рішень.
4. Самоактуалізована особистість має брати відповідальність за власні дії, тобто прислухатися до себе у пошуках відповідей. Така модель поведінки не поєднується із спробами показати неаутентичного себе. Зазираючи у себе, людина контактує із власною самістю.
5. Шлях самоактуалізації включає віру у себе та прийняття рішень, спираючись на власні переконання, сміливість та нон-конформізм.

6. Самоактуалізація є і кінцевим станом, і процесом втілення можливостей. Самоактуалізація необов'язково є вчиненням чогось надзвичайного, адже це є способом життя.
7. Вищі (пікові) переживання – це критичні моменти самоактуалізації, які мають позитивний вплив. Пікові переживання виступають найбільш хвилюючими моментами, які викликаються сильним почуттям любові чи краси. Цей вид переживань викликає посилення зв'язку людини зі світом. Відмова від неправдивих думок про себе, осягнення своїх можливостей та меж – також частина саморозкриття, яка допомагає звільнитися від внутрішніх конфліктів, тривоги.
8. Самоактуалізація включає у себе пошук психологічних захистів та їх подолання, оскільки вони часто спотворюють як образ себе, так і світу. А. Маслоу згадує нові психологічні захисти – десакралізацію, яка полягає у легшому ставленні до цінностей та чеснот, а також «комплекс Іони». Відповідно самоактуалізація передбачає відмову від десакралізації, прийняття ритуалізації, тобто навчання можливості бачити символічне, святе [41, с. 31; 29).

Згідно з уявленнями А. Маслоу, самоактуалізованою людиною є та, що якнайкраще змогла реалізувати свої здібності, потенціал і увійшла у безперервний процес самовтілення, самовдосконалення. У своїй книзі «Мотивація та особистість» видатний вчений наводить характерні риси, притаманні людині, що самоактуалізується, хоча цієї вершини досягнути вдається лиш невеликому відсотку людей. До таких рис належать: ефективно сприйняття реальності та комфортні взаємовідносини з нею; прийняття себе та інших; спонтанність, природність, простота; потреба в усамітненні; автономність, незалежність; активність; новий погляд на звичні поняття; вищі переживання; глибокі міжособистісні стосунки; демократичність; критичність в оцінці цілей та засобів їх

досягнення; філософське почуття гумору; творчий підхід; опір культурним впливам; трансценденція культури. Окрім цього, універсальною характеристикою самоактуалізованих людей є, на думку А. Маслоу, творчість. За уявленнями вченого, здібність до творчості дуже близька до самоактуалізації та «повної людяності» [40, с. 136-138]. У людей, що самоактуалізуються, відзначають єдність соціальності, спрямованості на інтереси усього людства з вираженою індивідуальністю [44, с. 52].

На думку А. Маслоу, самоактуалізації перешкоджають регресивні тенденції, наявні у людини, до яких належать страх, ворожість або ледарство [21]. Іншими перешкодами виступають нерозуміння власного потенціалу; негативний вплив потреб безпеки, що проявляється у прагненні повернутися до захищеності у процесі особистісного росту, коли виникають ситуації ризику, зростає тривога [35, с. 249].

Загальними умовами самоактуалізації виступають свідоме визначення і вироблення особистістю своїх орієнтирів та власної основної мети; знання шляхів і методів досягнення своєї мети і, що дуже важливо, осмислення свого призначення [44, с. 34]. На думку А. Маслоу, джерело розвитку людини знаходиться лиш у ній самій і не створено суспільством, тому соціум та сім'я розглядаються лише як умови, що допомагають або заважають реалізації внутрішнього потенціалу [31, с. 52].

Питання самоактуалізації розглядалося й іншим гуманістичним психологом, засновником клієнт-центрованої терапії К. Роджерсом. За К. Роджерсом, самоактуалізація – це вроджене прагнення до зростання, самовиявлення, активізації всіх можливостей [21]. На думку психолога, самоактуалізація передбачає максимальне вираження кращих рис особистості і виступає рушійною силою розвитку [46]. Досягнути самоактуалізації можна лиш у випадку проживання життя, що наповнене сенсом, пошуками власного «Я», отримання задоволення та активності. Вираження власного потенціалу відбувається з метою стати повноцінно

функціонуючою особистістю. К. Роджерс застосовує термін «повноцінно функціонуюча особистість» для опису осіб, які використовують свої таланти і спрямовані на повноцінне пізнання себе, своїх переживань. Серед особистісних якостей повноцінно функціонуючої особистості виділяють: відкритість до переживань, тобто здатність усвідомлювати свої приховані думки та почуття; екзистенціальний спосіб життя, що проявляється у повноцінному житті; організмична довіра, що полягає у здатності приймати рішення, спираючись на власні переживання; емпірична свобода; креативність [31, с. 54].

Відповідно до автора концепції зрілої особистості Г. Олпорта, самоактуалізація є умовою повноцінного розвитку, збереження здоров'я і досягнення зрілості. Для людини, що самоактуалізується, характерне прагнення до досконалості [8, с. 2]. Розуміння самоактуалізації Г. Олпорта описано у положенні про позитивну природу самості, або пропріуму. Формування пропріуму забезпечує цілісність «Я» і достатній рівень сформованості аспектів самості є умовою становлення зрілої особистості [43, с. 10].

Явище самоактуалізації досліджувалося й вітчизняними психологами. С. Рубінштейн, як представник діяльнісного підходу, розглядає самоактуалізацію як характеристику особистості, яка включає у себе поєднання динамічного, змістовного, відображувального та емоційного аспектів. У концепції С. Рубінштейна поняття самоактуалізації зіставляється із поняттям спрямованості, оскільки спрямованість виступає активністю особистості, яка грає роль в удосконаленні самої особистості, а не лише її мотивів чи прагнень, і таким чином спрямованість – це тенденція особистості до самореалізації [47].

На сучасному етапі вивчення явища самоактуалізації продовжується. Сучасні українські науковці, серед яких М. Боришевський, І. Булах, Т. Титаренко та інші, розглядають особистість, що самоактуалізується, як індивіда з розвиненою

активною суб'єктністю, здатністю до проявлення себе, творця життєдіяльності [18, с. 19].

Інші вітчизняні науковці Б. Братиніч та І. Ільченко вважають, що процес самоактуалізації включений в соціокультурно-освітню систему, а також складається із психосоматичної частини та духовно-моральних орієнтацій, тобто передумовою самоактуалізації вчені визначають наявність духовного компоненту у гармонії особистості. С. Максименко розглядає самоактуалізацію на рівні із самоздійсненням, самореалізацією, саморозвитком та індивідуалізацією. Видатний психолог стверджує, що стремління до особистісного росту характерне для кожної людини. Український психолог І. Бех визначає самоактуалізацію як процес здобування особистістю внутрішніх сил, які спонукають її до свідомих дій [42, с. 178-180].

Серед закордонних вчених сьогодення важливе місце посідають такі науковці як І. Івтзан, М. Кольтко-Рів'єра, М. Купер, Дж. Голд. Зокрема І. Івтзан досліджує вікові, гендерні, культурні, соціальні аспекти самоактуалізації, а також вплив на неї релігійності та духовності. Говорячи за вікові аспекти, то вчений разом із колегами дійшов висновку, що більш високий рівень самоактуалізації мають особи після 36 років. Цей факт підкріплюється і переконанням І. Івтзана про те, що важливим чинником особистісного зростання є перспектива смерті. Цікавим є висновок дослідження, відповідно до якого люди з високим ступенем релігійності мають нижчий рівень самоактуалізації порівняно з нерелігійними учасниками. Дослідник Дж. Темні припускає, що причиною цього є догматизм серед релігійних прихильників, а К. Чемберлейн та С. Зіка вважають, що релігія не здатна повністю пояснити причину життя і людина сама має його віднайти. Водночас І. Івтзан виявив позитивний взаємозв'язок духовності та рівня самоактуалізації, що підкреслює важливість духовного зростання на противагу бездумному виконанню релігійних дій. Дж. Голд також згадує духовність, перераховуючи цінності, які

сприяють вираженню потенціалу особистості. До них належить безпосередньо духовність, надання сенсу власному життю та трансцендентність. Відповідно саме система цінностей, що об'єднує першочергово духовну, а також моральну, соціальну, психологічну і тілесну сфери є шляхом до досягнення конгруентності та самоактуалізації [10, с. 120-122].

Іншим сучасним дослідником є відомий британський науковець Мік Купер, який розглядає самоактуалізацію як максимальне задоволення своїх бажань та прагнень, що може бути досягнуто шляхом створення синергійного суспільства, яке актуалізує потреби у приналежності, співпереживанні, і водночас допомагає знайти шляхи задоволення більш індивідуалістичних потреб. Іншим переконанням М. Купера є те, що саме просоціальність, діалог сприяють розвитку і позитивним змінам як особистості, так і суспільства [10, с. 121].

Важливість соціуму підкреслюється і в тому, що процес самоактуалізації тісно пов'язаний з процесом життєтворчості, і часом виступає або як його передумова, або як результат. Відповідно самоактуалізація у цьому контексті діє як механізм саморегулювання соціальної поведінки особистості. Це пов'язано і з формуванням у процесі самоактуалізації ціннісних орієнтацій, які визначають зміст та засоби досягнення цілей особистості. Також у процесі самоактуалізації кристалізується соціальна життєва позиція, що визначає опанування важливості творчої взаємодії із соціумом на основі взяття на себе відповідальності, ставлення до інших людей як до суб'єктів, а не об'єктів. Одним із наслідків самоактуалізації є узгодження стилю життя, який суб'єктивно задовольняє особистість і виступає системою засобів взаємодії із соціальним середовищем [21].

Розглядаючи самоактуалізовану особистість з позицій вікових новоутворень, багато психологів, серед яких Г. Олпорт, Є.Є. Вахромова та інші, вважають, що особа починає функціонувати за типом самоактуалізації у підлітковому віці, оскільки саме у цьому віці здібності дитини проектуються у світі і дитина стає

суб'єктом самореалізації. Відповідно до іншої думки, здійснення самоактуалізації більш характерне для пізньої юності, тобто студентських років [43, с. 38].

Акцентуючи увагу на самоактуалізації неповнолітніх, то її варто розглядати як безперервний психічний процес, який систематично ускладнюється. Самоактуалізація у підлітковості є віддзеркаленням процесів формування та розвитку ціннісних орієнтацій. Шкільний вік є періодом переоцінки установок дитини та майбутнього конструювання життєвих сенсів. Формування самоактуалізації підлітка у негативному напрямку спричиняє проблеми у соціалізації, що у свою чергу впливає на розвиток якостей особистості та може стати поштовхом до девіантної поведінки [2, с. 155]. У старшому шкільному віці самоактуалізація здійснюється у напрямку розвитку готовності до життєвого самовизначення, а саме професійного самовизначення та обрання бажаної професії майбутнього. У деяких випадках, через особливості соціальних умов та індивідуальних особливостей, в окремих дітей спостерігається знецінення потреби в самоактуалізації, і це призводить до пасивності, залежності самооцінки та самоповаги від інших, труднощів в адаптації [22, с. 181].

Отже, самоактуалізація як багатовимірна особистісна категорія, а також її структура та складові вивчаються як зарубіжними, так і вітчизняними вченими. Актуальним є саме інтегративний підхід до вивчення самоактуалізації. Самоактуалізація є і станом, і процесом, і властивістю спрямованості, і не обмежується жодною із описаних категорій. Системними характеристиками самоактуалізації виступають інтенціональність, процесуальність, усвідомленість, результативність [43, с. 22]. Самоактуалізація описується як активність особистості, що йде із внутрішніх ресурсів, актуалізація оптимістичного й креативного бажання розвиватися, досягати зрілості та компетентності. Це процес опанування власних можливостей та сенсів, переведення їх із потенційного стану в актуальний і реалізація в соціальних умовах дійсності [46].

1.3 Поняття соціального благополуччя у психологічній літературі

З розвитком гуманістичного підходу та приділенням більшої уваги оптимальному функціонуванню особистості, а не її патологічним проявам, усе більша увага приділяється таким поняттям як «щастя», «задоволеність життям», «суб'єктивне благополуччя», «психологічне благополуччя», «якість життя» та «процвітання», які нерідко вживаються як синоніми [12, с. 57].

Спочатку науковці вивчали благополуччя як цілісну категорію з певною структурою. Велика кількість досліджень була присвячена феномену суб'єктивного благополуччя, під яким часто розуміється емоційне благополуччя. Однак такий підхід обмежував вивчення суб'єктивної картини сприйняття реальності, тому низка авторів почали диференціювати це поняття. Як наслідок, відбулося розмежування психологічного та суб'єктивного благополуччя, а згодом почали детальніше вивчатися їх окремі аспекти, серед яких і соціальне благополуччя [11, с. 146-147; 17, с. 95-96]. Суб'єктивне благополуччя, психологічне благополуччя та соціальне благополуччя – це окремі поняття, які, однак, тісно пов'язані між собою. Дослідження М. Джошанлу, М.Дж. Сірджі та Дж. Парк (2018) показало, що наявність соціального благополуччя може зумовити набуття суб'єктивного благополуччя згодом, але наявне суб'єктивне благополуччя не обов'язково свідчить про високу ймовірність підвищення соціального благополуччя [63].

На даний момент відсутнє єдине визначення соціального благополуччя. Нерідко соціальне благополуччя розглядається як складова загального благополуччя людини. Тому розбираючи термін «соціальне благополуччя», важливо зосередитися на розумінні благополуччя як такого. У зарубіжній психологічній науці поняття благополуччя («well-being») описується як багатоскладовий конструкт, що демонструє зв'язок фізичних, соціальних, економічних та психологічних факторів [37, с. 34]. Благополуччя описує два різні аспекти: рівень наближеності психологічних механізмів особистості до

оптимального рівня (психологічне благополуччя) та суб'єктивну оцінку (емоційну та раціональну) наближеності реального стану до ідеального (суб'єктивне благополуччя) [26, с. 102]. На думку С. Еванса та С. Валлеллі, соціальне благополуччя є аспектом загального суб'єктивного благополуччя, яке має відношення до соціальної залученості та взаємодії [17, с. 100].

Термін «психологічне благополуччя» запропонував Н. Бердберн і описував його у категорія щастя–нещастя. Загалом теорії психологічного благополуччя поділяються на два напрями: гедоністичні та евдемоністичні. Гедоністичні теорії зосереджується на задоволеності–незадоволеності, приємних та неприємних емоціях. Відповідно до цього напрямку, основною умовою психологічного благополуччя є успішна соціальна адаптація. Головними складовими такої адаптації є позитивне мислення (позитивний погляд на життєві події) і позитивна соціальна поведінка (активність, надання соціальної підтримки), які сприяють досягненню соціально значущих результатів. Евдемоністичні теорії розглядають психологічне благополуччя як особистісне зростання, як міру реалізації своїх можливостей в конкретній життєвій ситуації, творче поєднання відповідання вимогам соціального оточення та індивідуального розвитку. Розглядаючи психологічне благополуччя, важливо зауважити, що його рівень залежить від задоволення потреб, у тому числі соціальних, так як спонукання особистості включають потребу належати до соціальної спільноти та займати в ній місце, користуватися зв'язками, увагою, відчувати повагу та любов [24, с. 174; 37, с. 35-36].

Соціальний контекст та особливості його оцінки, які становлять сферу нашого інтересу у межах розгляду соціального благополуччя, є фактором впливу на загальне психологічне благополуччя. Зокрема у межах теорії самодетермінації Р. Раян та Е. Десі стверджують, що благополуччя пов'язано з базовими психологічними потребами, до яких належать: потреба в автономії – сприйняття

власної поведінки як конгруентної цінностям та бажанням, в основі чого лежить підтримка та відсутність контролю ззовні; потреба в компетентності – схильність до опанування власного оточення та до ефективної діяльності; потреба у позитивних стосунках з іншими – прагнення до близькості, тепла та турботи. Відповідно задоволення потреб, які пов'язані із соціальною сферою, підвищує рівень психологічного благополуччя. Можна стверджувати, що соціальне благополуччя як складова та чинник психологічного благополуччя вимагає соціальної підтримки, відкритості до контакту, відсутності конфліктів, сприятливого соціального оточення, а також благополуччя значущих людей, які пов'язані з широтою власного «Я» [24, с. 178-180]. Важливо, що соціальне благополуччя було визначено Всесвітньою організацією охорони здоров'я (1948) як центральний компонент загального здоров'я людини [60].

Самостійно феномен соціального благополуччя розглядається у двох аспектах – соціальне благополуччя суспільства як системи та соціальне благополуччя як персональне благополуччя окремої людини. Між соціальним благополуччям суспільного плану та індивідуальним можуть бути суперечності, оскільки суб'єктивна оцінка соціального благополуччя часто не збігається із об'єктивними показниками. Для дефініції соціального благополуччя на рівні системи у соціологічному підході застосовується термін «societal well-being», а для відображення психологічного (суб'єктивного) підходу – термін «social well-being». В українській науці існують пропозиції для соціологічного підходу використовувати термін «соціальне благополуччя», а для психологічного – «суб'єктивне соціальне благополуччя» [17, с. 98]. У психологічному підході ми будемо використовувати терміни «соціальне благополуччя» та «суб'єктивне соціальне благополуччя» як схожі за змістом, часто взаємозамінні.

Спочатку соціальне благополуччя стало терміном соціології та економіки. Економічна наука розглядає соціальне благополуччя як цілісний комплексний

показник, що складається з аспектів життєдіяльності людини та суспільства, і спирається як на об'єктивні дані щодо соціального-економічного розвитку держави, так і на суб'єктивне сприйняття власного життя, фізичного та психологічного стану, перспектив для розвитку та соціальних відносин. Таким чином глобальне соціальне благополуччя як зовнішній параметр є тлом для стабільного соціального вдосконалення. Його досягнення стає можливим за умови впровадження компонентів благополуччя у норми, інтереси, цінності, інститути та політику країни. У цьому підході наголошується, що соціальне благополуччя – це вміння соціуму протидіяти змінам, що негативно впливають на благополуччя окремого громадянина [17, с. 96-97; 32, с. 18].

У межах соціологічного підходу соціологи Дж. Повей, П. Борехама та В. Томашевські виділили такі фактори соціального благополуччя: здоров'я (фізичне та психологічне), наявність житла, фінансова ситуація (прибуток, купівельна спроможність), наявність професії, соціальні контакти (родина, наявність поваги), безпека, оточення, вільний час. У межах цього погляду дослідження соціального благополуччя ґрунтується на зрізі переживань та оцінок за окремими параметрами, акцент зроблений на масовому рівні соціальних систем і врахування суб'єктивного компоненту не відбувається [17, с. 98-99].

М.В. Захаров розглядає соціальне благополуччя у більш загальному та вузькому вимірах. Загальне, тобто соціологічне трактування визначає соціальне благополуччя як єдину оцінку, що демонструє актуальну ситуацію у державі чи спільноті, і вказує на рівень задоволеності матеріальних та духовних потреб громадян. Вузьке, тобто психологічне трактування оцінює соціальне благополуччя як задоволеність особистості своїм соціальним статусом, взаєминами з іншими, відчуттям спільноті та реальним суспільним ладом [17, с. 99].

Психологічний підхід розглядає соціальне благополуччя як індивідуальне оцінювання соціального функціонування як позитивного, яке акцентується на

соціальному житті та залежить від міжособистісної взаємодії, володіння суспільними благами. Критеріями соціального благополуччя виступають соціальна зв'язність, соціальна підтримка, наявність хороших стосунків та задоволеність соціальних потреб [17, с. 100-103]. Індійські дослідники С.Р. Чоудхурі та А. Барман визначають соціальне благополуччя як найвищий стан, коли основні потреби задоволені, а людина здатна успішно реагувати на соціальні зміни [15, с. 8].

Виділяють критерії соціального благополуччя як здатності до відмінного функціонування у соціальному середовищі. До них належать соціальна реалізація, активна участь у міжособистісній взаємодії, продуктивні стосунки з наближеними людьми, соціальне схвалення, відчуття безпеки та психологічного комфорту. Окрім цього, задоволеність життям зростає із збільшенням кількості довірливих стосунків, проявами щирих взаємин та здатністю до співпереживання, формування прив'язаності. Дослідниця психологічного благополуччя К. Ріфф виділяє окремий його компонент під назвою позитивні стосунки з іншими [33, с. 25-26].

На думку Л.І. Іванкіної та О.Г. Берестневої, причинність соціального благополуччя залежить від рівня розвитку особистості. За дослідницями, у процесі руху до рівня вищої духовної потреби, особистість відчуває більшу залежність від власної системи цінностей. Відповідно людина не очікує зворотного повернення її ідей, подяки за послуги, так як бажання самореалізуватися, досягнути бажаного з опорою на власні ресурси компенсують відсутність потреби в діях з боку інших. Соціологічні дослідження вказують на те, що велику роль у встановленні того, чи за соціальне благополуччя є відповідальним зовнішнє середовище, а чи сама особистість, відіграють особливості ідеології та політики. У дослідженні Т.В. Данильченко було встановлено, що переживання суб'єктивного соціального благополуччя залежить від локусу відповідальності та детерміновано низкою інших факторів, що є неоднозначними [13, с. 48-54]. Було встановлено, що кількісні (об'єктивні) параметри, тобто кількість стосунків, частота контактів, менше

впливають на благополуччя, аніж якісні (суб'єктивні), тобто оцінка стосунків [16, с. 31].

Поруч із соціальним благополуччям розглядають і соціальне неблагополуччя, під яким мається на увазі психологічний стан, що спричинений усвідомленням нездатності позитивно вплинути на власне незадовільне становище через нестачу можливостей для впливу. У зв'язку із протиставленням соціального благополуччя та неблагополуччя, ці явища вивчаються різними галузями, а саме позитивною психологією, якщо йдеться про соціальне благополуччя, і психологією соціальної роботи, яка зосереджена на соціальному неблагополуччі [15, с. 8].

У контексті розгляду соціального благополуччя важливо зосередитися й на такому важливому понятті як «суб'єктивне соціальне благополуччя», що почало розроблятися у роботах Л.В. Куликова, Р.М. Шаміонова, а згодом стало популяризуватися та вивчатися сучасною українською психологинєю Т.В. Данильченко. Л.В. Куликов трактує соціальне благополуччя як задоволеність власним місцем у соціумі, суспільним ладом, взаємодією з іншими і підкреслює суб'єктивність такого переживання, пропонуючи окремо розглядати поняття соціального благополуччя та суб'єктивного соціального благополуччя. Т.В. Данильченко визначає суб'єктивне соціальне благополуччя так: «Суб'єктивне соціальне благополуччя – це інтегральний соціально-психологічний феномен, що відображає усвідомлення й оцінку соціального функціонування на основі співвідношення між рівнем домагань і ступенем задоволення соціальних потреб суб'єкта, у результаті чого особистість визначає своє соціальне буття як оптимальне й переживає відчуття приємності». На думку дослідниці, суб'єктивне соціальне благополуччя є динамічним утворенням, системою взаємного впливу між умовами, поведінкою та психологічними можливостями особистості, тому ключовим є досягнення рівноваги та гармонії. Т.В. Данильченко визначає основними психологічними механізмами суб'єктивного соціального благополуччя соціальну

рефлексію як акт пізнання та соціальне самовизначення у виді осмислення, пошуку власних істин [17, с. 101-102].

Т.В. Данильченко запропонувала та емпірично перевірила п'ятифакторну структуру суб'єктивного соціального благополуччя, що складається з таких елементів:

1. Соціальна помітність – роль людини як агента соціальних стосунків на різних рівнях; демонструє самооцінювання соціальної значущості особистості. Включає в себе параметри соціального впливу, соціального внеску, успішності та соціальної зв'язності. Людина із високою соціальною помітністю активно бере участь у житті спільноти, впливає на неї. І навпаки, людина із соціальною мімікрією вважає, що не здатна впливати на суспільство, не проявляє соціальної активності.
2. Соціальна дистантність – переживання особистістю відчуженості від інших на різних рівнях; демонструє наявність негативних емоцій, що пов'язані із неякісними соціальними взаємодіями. Особистості з високою соціальною дистантністю почуваються самотніми, відчуженими та безпомічними. Люди з низькою соціальною дистантністю відчують зв'язок з іншими.
3. Гарні стосунки з близькими – позитивні уявлення про сімейні та дружні стосунки. До цього фактору входять параметри задоволення стосунками та соціальна підтримка. Сім'я та друзі виступають найбільш значущими соціальними групами, у яких задовольняється більшість соціальних потреб.
4. Соціальне схвалення – реакція інших на власні досягнення виступає зразком, по якому оцінюється ефективність соціального функціонування. Ключовим параметром є повага як зовнішнє визнання статусу.

5. Позитивні соціальні переконання – наявність позитивних соціальних уявлень про інших людей (рівень їхньої довіри, доброти, чесності). Позитивні соціальні уявлення є умовою, чинником та критерієм соціального благополуччя водночас [11, с. 145-159; 14, с. 24-25].

Т.В. Данильченко також виявила моделі переживання соціального благополуччя у залежності від локусу контролю. Люди, що належать до залежної моделі, отримують комфорт від інших людей. Люди, що належать до самодетермінованої та владної моделі, активно будують власний соціальний простір відповідно до своїх потреб. Модель недиференційованих включає у себе особистостей, що залежать від обставин та найбільш незадоволені власною соціальною ситуацією [13, с. 54]. Окрім цього, дослідниця встановила індикатори суб'єктивного соціального благополуччя, а саме рівень задоволеності соціальних потреб (соціальна зв'язність, соціальне схвалення, соціальна підтримка), конативний та афективний компоненти соціальної залученості, задоволеність міжособистісною взаємодією, уявлення про зміст і майбутнє взаємин [14, с. 21].

І. Макдауел та К. Ньюел виділяють два компоненти соціального благополуччя: соціальне регулювання – задоволення стосунками, виконання соціальних ролей та соціальне пристосування, а також соціальна підтримка, що включає відчуття турботи, поваги, доступність допомоги, вдоволення соціальними зв'язками. Така структура враховує як об'єктивні, так і суб'єктивні аспекти соціального благополуччя. Іншим підходом до структури суб'єктивного соціального благополуччя є погляд М.Л. Мюллер, яка виокремлює чотири компоненти цього явища: сімейний стан; соціальні контакти (задоволення ними); соціальна включеність (кількість добровільних зобов'язань); соціальні відносини (віра у суспільні інститути). У цьому підході інтервал соціальних зв'язків є широким [16, с. 31].

Найбільш поширеною в американській психології є концепція соціального благополуччя, розроблена соціальним психологом К.Л.М. Кізом. Модель соціального благополуччя базується на евдемоністичному підході та акцентує увагу на соціальних особливостях функціонування особистості. К. Кіз описує «соціальну версію благополуччя» у психологічній трактовці: соціальне благополуччя стосується того, як люди бачать свою взаємодію з іншими та широкою спільнотою, а також власне функціонування у соціумі [11, с. 147; 17, с. 102]. На думку К. Кіза, особи, що мають вищий рівень соціального благополуччя, вважають суспільство привабливим, сприймають себе як важливий соціальний ресурс, піклуються про громаду та почуваються в ній безпечно, а також ведуть послідовне особисте життя [59, с. 124].

К. Кіз оцінює соціальне благополуччя, звертаючи увагу на відчуття комфорту в оточенні інших людей, впевненість у наявності потенціалу самоактуалізації у цьому оточенні; сприйняття соціуму як впорядкованого та приймаючого, що гарантує здійснення соціального внеску [51, с. 29].

К. Кізом було запропоновано модель соціального благополуччя, яка складається з п'яти вимірів, які є критеріями гармонійного існування у соціумі:

1. Соціальне прийняття (social acceptance) – особливий соціальний аналог до самоприйняття. Розвинене соціальне прийняття підвищує довіру людини до соціуму, а також допомагає їй визнавати здатність до проявлення доброти та працелюбності в інших. Виникає позитивне ставлення до людської природи, комфорт в оточенні інших. Соціальне прийняття виступає джерелом прив'язаності, близькості та підвищення самооцінки. Високий рівень прийняття сприяє вищому рівню емоційного благополуччя, прийняттю цінностей просоціальної поведінки.
2. Соціальна актуалізація (social actualization) – оцінка потенціалу і траєкторії руху суспільства. Цей вимір сприяє формуванню впевненості

- у розвитку та реалізації потенціалу суспільством через соціальні інститути та громадянське суспільство. Розвинута соціальна актуалізація сприяє формуванню розуміння, що і людина, і інші громадяни несуть відповідальність за розвиток суспільства. Соціальна актуалізація відображає ідеї зростання та підкреслює, що суспільство контролює власну долю. Соціальна актуалізація перегукується із розвитком потенціалу у вигляді самоактуалізації (А. Маслоу) та евдемонічного щастя (А. Вотерман), оскільки ці поняття вимірюють відкритість досвіду.
3. Соціальна зв'язність (social coherence) – сприйняття якості, організації та структури соціального світу, а також знання про світ. Розвиток цього виміру сприяє розумінню сутності процесів, які відбуваються у світі, про який люди піклуються. Відсутнє уявлення про те, що люди живуть в ідеальному світі, але натомість відбувається пошук сенсу життя в реальному світі. Психологічно здоровіші люди вважають своє життя змістовним та послідовним. Відчуття особистої узгодженості, за словами Антоновського, може бути маркером здоров'я: люди, які мають цілісність, намагаються підтримувати її, стикаючись з непередбачуваними та травматичними життєвими подіями.
 4. Соціальний внесок (social contribution) – оцінка своєї «соціальної цінності». Включає у себе відчуття, коли людина вважає себе важливим та цінним членом соціуму, має потенціал здатності соціального забезпечення. Соціальний внесок відображає, чи відчуває людина, що все, що вона робить цінується суспільством і вважається внеском у суспільний добробут.
 5. Соціальна інтеграція (social integration) – оцінка якості стосунків із суспільством. Визначається наявністю спільних рис із референтною соціальною групою, яка визначає соціальну реальність, та відчуттям приналежності до неї. Соціально інтегровані особистості відчувають

комфорт у присутності інших, оцінюють соціальне середовище як безпечне, тому намагаються його зберегти. Соціальна інтеграція спирається на концепції соціальної згуртованості (Е. Дюркгейм), культурного відчуження та соціальної ізоляції (М. Сіман), а також класової свідомості (К. Маркс). На думку Ш. Когена, соціальна інтеграція впливає на рівень гедоністичного благополуччя і таким чином сприяє позитивним соціальним станам, надає інформацію, мотивацію та спонукає до турботи про себе [16, с. 31-32; 51, с. 29; 59, с. 122-123].

Сукупність цих елементів, як вважає К. Кіз, демонструє, як люди вирішують соціальні проблеми та позитивно функціонують в соціальному просторі. Можливості досягнення благополуччя змінюються протягом життя під впливом зовнішніх та внутрішніх факторів [16, с. 32]. За результатами дослідження К. Кіза, соціальне благополуччя пов'язано із віком, а точніше його збільшенням. Ресурси, навички та досвід, отримані завдяки освіті, а також у процесах дорослішання, є важливими для подолання викликів соціального життя і, як наслідок, підвищення соціального благополуччя [59, с. 133].

Отже, соціальне благополуччя є багатокомпонентним поняттям, що розглядається як в рамках психологічного та суб'єктивного благополуччя, так і як самостійна категорія. Атрибутами суб'єктивного соціального благополуччя виступають стосунки та їх якісна оцінка, задоволеність соціальних потреб, соціальна нормативність та соціальна зв'язаність.

Висновки до першого розділу

Після дослідження особливостей соціального розвитку особистості в підлітковому віці, теоретичного аналізу поняття самоактуалізації та огляду поняття соціального благополуччя у психологічній літературі вдалося детальніше проаналізувати дану проблему. Було встановлено, що підлітковий вік вважають

періодом розвитку та консолідації соціального Я, власної ідентичності та розуміння себе по відношенню до соціального світу. У ході процесів соціалізації відбувається переорієнтація довіри від батьків, дорослих, шкільних вчителів до однолітків, друзів, а також змінюються життєві орієнтири та стиль поведінки. Основним стимулом розвитку підлітка, у тому числі у старшій школі, є його власна соціальна активність, що направлена на опанування і засвоєння важливих цінностей та норм, побудову стосунків з дорослими та однолітками. Розширення кола спілкування, побудова нових зв'язків та встановлення ідентичностей поза контекстом сім'ї є важливою частиною розвитку у підлітковому віці.

Було проаналізовано самоактуалізацію, завдяки якій людина долучається до суспільства, гармонійно реалізується в ньому, утілюючи можливості для розвитку власного «Я». Сучасне психологічне визначення «самоактуалізації» різняться і дослідники мають власні погляди на її зміст, складові, умови формування та риси самоактуалізованої особистості. Процес самоактуалізації тісно пов'язаний з процесом життєтворчості, і часом виступає або як його передумова, або як результат, що вказує на важливість самоактуалізації у регулюванні соціальної поведінки. Самоактуалізація виступає як опанування власних можливостей та сенсів, переведення їх із потенційного стану в актуальний і реалізація в соціальних умовах дійсності, суб'єктивне оцінювання яких визначає соціальне благополуччя.

Самостійно феномен соціального благополуччя розглядається у двох аспектах – соціальне благополуччя суспільства як системи та соціальне благополуччя як персональне благополуччя окремої людини. Психологічний підхід розглядає соціальне благополуччя як індивідуальне оцінювання соціального функціонування як позитивного, яке акцентується на соціальному житті та залежить від міжособистісної взаємодії, володіння суспільними благами. Дослідники пропонують різні концепції та моделі соціального благополуччя, але спільним є зосередження уваги на стосунках людини на різних рівнях та їх

суб'єктивній оцінці. Окремі аспекти соціального благополуччя залежать від рівня розвитку особистості – рівня самоактуалізації.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗВ'ЯЗКУ РІВНЯ САМОАКТУАЛІЗАЦІЇ З ОСОБЛИВОСТЯМИ СОЦІАЛЬНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ СТАРШОКЛАСНИКІВ

2.1. Загальна характеристика вибірки і методик дослідження

Наша робота направлена на дослідження зв'язку між рівнем самоактуалізації та особливостями соціального благополуччя старшокласників. Відповідно до мети та завдань дослідження було використано чотири методики. Рівень самоактуалізації був визначений за допомогою методики «Модифікаційний опитувальник діагностики самоактуалізації особистості» (САМОАЛ) у адаптації, стандартизації та валідизації О.В. Лазукіна, Н.Ф. Каліни [29, с. 42-56], та методика «Шкала короткого індексу самоактуалізації» (SISA) А. Джонса, Р. Крендалла [58, с. 63-73]. Для визначення соціального благополуччя старшокласників були використані методика «Шкала соціального благополуччя» К. Кіза в адаптації А.Г. Четверик-Бурчак [51, с. 28-33] та методика «Список оцінювання міжособистісної підтримки» (ISEL) С. Коена, Р. Мермельштейна, Т. Камарка та Х. Хобермана [61].

Дослідження проводилося на базі ліцею «Голосіївський» №241. Усього в дослідженні взяло участь 57 осіб, учні 10-11 класу віком 15-17 років. Підібрана вибірка відповідає цілям дослідження.

Перша методика дослідження самоактуалізації – «Модифікаційний опитувальник діагностики самоактуалізації особистості» (САМОАЛ) у адаптації, стандартизації та валідизації О.В. Лазукіна, Н.Ф. Каліни. Метою методики є встановлення загального рівня реалізації особистістю потенціалу і оцінка рівня самоактуалізації за окремими її виявами.

«Модифікаційний опитувальник діагностики самоактуалізації особистості» (САМОАЛ) є четвертою спробою адаптації тесту «Опитувальник особистісної орієнтації» (POI), що був розроблений Е. Шостром, ученицею А. Маслоу, яка

здійснила першу спробу оцінки самоактуалізації як багатовимірної величини у 1963 році. Перший варіант опитувальнику САМОАЛ було створено у 1993-1994 роках, і згодом адаптовано, стандартизовано та валідизовано психологами О.В. Лазукіним та Н.Ф. Каліною з урахуванням специфічних особливостей самоактуалізації у постіндустріальному суспільстві. Зміни стосувалися структури методики (типів шкал) та формування діагностичних висновків.

«Модифікаційний опитувальник діагностики самоактуалізації особистості» складається із 100 запитань, кожне з яких передбачає вибір одного з двох тверджень. Твердження утворюють 11 шкал, кожна з яких оцінює складові рівня прагнення до самоактуалізації:

1. Шкала «Орієнтація в часі» – демонструє, наскільки особистість включена у сьогодення і не відстрочує життя, не ховається у минулому.
2. Шкала «Цінності» – демонструє, наскільки людина розділяє цінності самоактуалізованої особистості, до яких, за А. Маслоу, належить краса, добро, цілісність, істина, єдність, життєтворчість, справедливість, унікальність, порядок, досконалість, простота, гра, легкість, самодостатність.
3. Шкала «Погляд на природу людини» – демонструє, наскільки досліджуваний довіряє людям, як оцінює людські можливості.
4. Шкала «Потреба у побутийному пізнанні» – демонструє рівень прагнення до нового, зацікавленість об'єктами, які не мають відношення до задоволення потреб. Такий вид пізнання, за А. Маслоу, є більш ефективним, так як людина при цьому не оцінює і не порівнює.
5. Шкала «Прагнення до творчості, або креативність» – демонструє рівень творчого ставлення до життя.
6. Шкала «Автономність» – демонструє незалежність та свободу досліджуваного.

7. Шкала «Спонтанність» – демонструє природність, легкість досліджуваного, що є наслідком впевненості та довіри до світу.
8. Шкала «Саморозуміння» – демонструє рівень чутливості досліджуваного до власних прагнень, потреб.
9. Шкала «Аутосимпатія» – демонструє позицію власного «Я», що є джерелом стійкої адекватної самооцінки.
10. Шкала «Контактність» – демонструє товариськість, здатність до побудови довірливих та міцних стосунків з іншими людьми.
11. Шкала «Гнучкість у спілкуванні» – демонструє здатність до адекватного самовираження у міжособистісному спілкуванні, у якому немає місця стереотипам.

Загальна оцінка прагнення до самоактуалізації, що розраховується як сума балів за шкалами, демонструє тенденцію до виявлення та розвитку власних особистісних можливостей, самореалізації [27, с. 42-56; 52, с. 47-59].

Для релевантності дослідження була використана друга методика дослідження самоактуалізації, а саме «Шкала короткого індексу самоактуалізації» (SISA), розроблена А. Джонсом, Р. Крендаллом у 1986 році. Основою цієї методики є «Опитувальник особистісної орієнтації» (POI), що був розроблений Е. Шостром, однак через його довжину (150 тверджень) А. Джонсон та Р. Крендалл вирішили розробити коротший інструмент для вимірювання самоактуалізації. Метою тесту є виявлення рівня самоактуалізації.

Бланк методики представлений у вигляді 15 тверджень. За А. Джонсом та Р. Крендаллом, досліджувані мають обрати один з варіант згоди чи незгоди із твердженням за чотирибальною шкалою: «погоджуюсь», «скоріше погоджуюсь», «скоріше не погоджуюсь», «не погоджуюсь». Нами була обрана модифікація, за якої до чотирьох стандартних відповідей пропонуються ще два можливі варіанти, що підсилюють радикальність відповідей: «абсолютно погоджуюсь» та «абсолютно

не погоджуюсь». Таким чином до кожного твердження надається шестибальна шкала для відповідей.

Загальний бал за «Шкалою короткого індексу самоактуалізації» дозволяє оцінити загальний рівень самоактуалізації без поділу на шкали. Тим не менш, факторний аналіз продемонстрував, що у методиці оцінюються п'ять факторів, а саме: фактор «Автономія»; фактор «Самоприйняття»; фактор «Прийняття та вираження емоцій»; фактор «Довіра та відповідальність у міжособистісній взаємодії»; фактор «Здатність справлятися з небажаними аспектами особистості, а не уникати їх» [55, с. 24-25; 56; 58].

У дослідженні для вивчення особливостей соціального благополуччя була використана методика «Шкала соціального благополуччя» К. Кіза в адаптації А.Г. Четверик-Бурчак. Її метою є визначення рівня соціального благополуччя.

Бланк методики представлений у вигляді 15 тверджень, до кожного з яких надається шкала відповідей, де 1 – абсолютно згоден, а 7 – абсолютно не згоден. Опитувальник спирається на п'ятифакторну модель соціального благополуччя К. Кіза, а тому включає оцінку 5 шкал:

1. Соціальне прийняття (social acceptance) – особливий соціальний аналог до самоприйняття. Розвинене соціальне прийняття викликає позитивне ставлення до людської природи, комфорт у чужій присутності.
2. Соціальна актуалізація (social actualization) – оцінка потенціалу і траєкторії руху суспільства. Цей вимір сприяє формуванню впевненості у розвитку та реалізації потенціалу суспільством через соціальні інститути та громадянське суспільство.
3. Соціальна зв'язність (social coherence) – сприйняття якості, організації та структури соціального світу, а також знання про світ. Розвиток цього

виміру сприяє розумінню сутності процесів, які відбуваються у світі, про який люди піклуються.

4. Соціальний внесок (social contribution) – оцінка своєї «соціальної цінності». Включає у себе відчуття, коли людина вважає себе важливим та цінним членом соціуму, має потенціал здатності соціального забезпечення.
5. Соціальна інтеграція (social integration) – оцінка якості стосунків із суспільством. Визначається наявністю спільних рис із референтною соціальною групою, яка визначає соціальну реальність, та відчуттям приналежності до неї.

Загальний показник рівня соціального благополуччя обчислюється шляхом підсумовування балів за усіма шкалами [51, с. 29; 59, с. 122-123].

На думку деяких дослідників, до яких належать і згадувані нами раніше І. Макдауел, К. Ньюел, М.Л. Мюллер, позитивні стосунки з іншими є важливим елементом соціального благополуччя, який майже не враховується у моделі К.Л.М. Кіза. Тому було прийнято рішення оцінити показник соціальної підтримки із використанням методики «Список оцінювання міжособистісної підтримки» (ISEL) С. Коена, Р. Мермельштейна, Т. Камарка та Х. Хобермана, розробленої у 1985 році. Метою методики є оцінка сприйняття досліджуваним доступності соціальної підтримки.

Бланк методики представлений у вигляді 40 тверджень, кожне з яких досліджуваному пропонується оцінити за чотирибальною шкалою: «абсолютно погоджуюсь», «скоріше погоджуюсь», «скоріше не погоджуюсь», «абсолютно не погоджуюсь». Твердження утворюють чотири шкали, що уособлюють чотири окремі функції соціальної підтримки:

1. Оціночна підтримка (appraisal support) – вимірює сприйняття наявності людини, з якою можна обговорити свої проблеми.
2. Підтримка приналежності (belonging support) – вимірює сприйняття наявності людей, з якими можна проводити час разом.
3. Матеріальна підтримка (tangible support) – демонструє сприйняття наявності людей, які могли б надати матеріальну допомогу, якщо виникне у цьому потреба.
4. Підтримка самостварення (self-esteem support) – вимірює наявність людей, з якими досліджуваний може позитивно порівнювати себе.

Загальний бал оцінювання міжособистісної підтримки обраховується шляхом додавання балів за усіма 4 шкалами [54; 61].

2.2. Аналіз отриманих результатів дослідження

Метою дослідження було виявлення впливу рівня самоактуалізації на особливості соціального благополуччя старшокласників.

За допомогою методики «Модифікаційний опитувальник діагностики самоактуалізації особистості» (САМОАЛ) у адаптації, стандартизації та валідизації О.В. Лазукіна, Н.Ф. Каліни було отримано результати щодо загального рівня самоактуалізації у старшокласників (Рис. 2.1). Для оцінки загальних показників було використано шкалу критеріїв, запропоновану В.П. Чудаковою, відповідно до якої існує п'ять рівнів прагнення до самоактуалізації: дуже низький рівень, низький рівень, середній рівень, високий рівень та дуже високий рівень самоактуалізації [52, с. 53]. За загальними показниками було встановлено, що нікому з підлітків не притаманні крайні межі результатів – ніхто з досліджуваних не продемонстрував дуже низький чи дуже високий рівень самоактуалізації. Водночас помітна негативна тенденція, оскільки більшості опитаних старшокласників (51%) притаманний низький рівень самоактуалізації, що може проявлятися у

недостатньому розвитку окремих рис самоактуалізованої особистості та низькому прагненні до самореалізації власних прагнень та здібностей. Значній частині підлітків (44%) притаманний середній рівень самоактуалізації, що свідчить про наявність тенденції до фокусування на розвитку, пошуку власного призначення та сенсу життя, поступової реалізації потенціалу. Високий рівень самоактуалізації характерний усього для 5% опитаних, що свідчить про невелику кількість підлітків у вибірці, які досягли рівня самоактуалізованої особистості. Можна припустити, що такі результати пов'язані з тим, що у старших класах дитина лиш стає на шлях до самоактуалізації, вибудовуючи власну ідентичність в конкретних соціальних умовах, тому підвищення самоактуалізації відбуватиметься із подальшим особистісним удосконаленням та проживанням важливого життєвого досвіду на наступних етапах вікового розвитку.

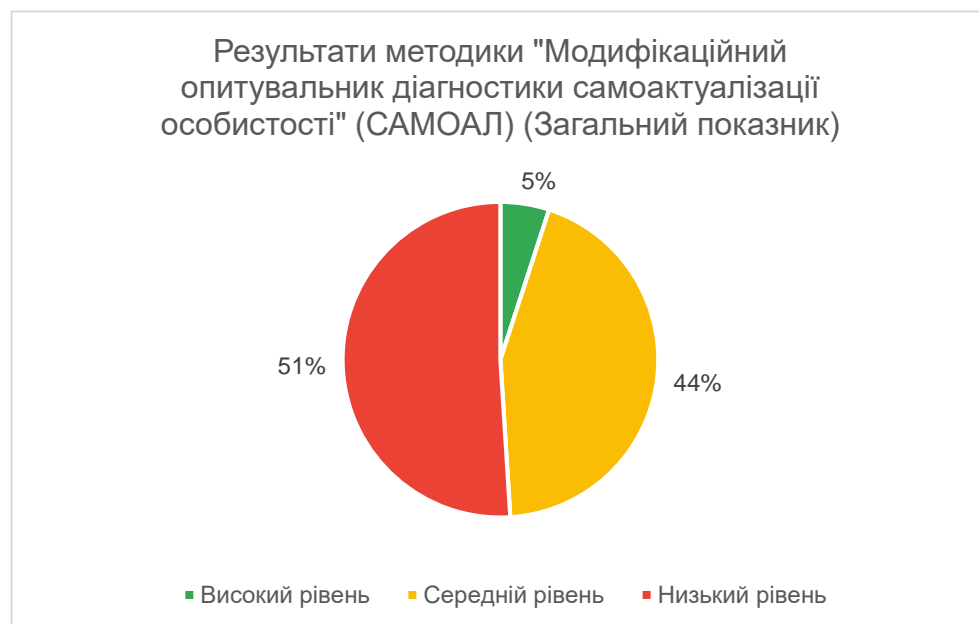


Рис. 2.1. Результати методики «Модифікаційний опитувальник діагностики самоактуалізації особистості» (САМОАЛ) (Загальний показник)

Для повного огляду самоактуалізації старшокласників важливо проаналізувати й дані за шкалами, отримані за допомогою методики «Модифікаційний опитувальник діагностики самоактуалізації особистості» (САМОАЛ) (Рис. 2.2). За результатами шкали «Орієнтація в часі», переважній

більшості опитаних (63%) притаманні середні бали, що свідчить про наявність у підлітків здатності цінувати теперішній момент, що поєднується з частковою орієнтацією на минулі переживання чи майбутні успіхи. Високі бали за цією шкалою характерні для 28% опитаних, що свідчить про їх схильність жити сьогоденням, не порівнюючи його з минулими чи майбутніми моментами, і, на противагу цьому, низькі бали притаманні 9%, що вказує на невротичність, підозрілість, суворість до себе та невпевненість у собі, які притаманні цій групі підлітків. Показники за шкалою «Цінності» демонструють позитивну тенденцію. Більшій частині старшокласників притаманні високий (42%) та середній (51%) результати за даною шкалою. Це означає, що до цінностей досліджуваних входять цінності самоактуалізованих осіб, а саме доброта, краса, істина, єдність, винятковість, досконалість, справедливість, простота, самодостатність та інші, що дозволяє їм ефективніше формувати стосунки. Низькі бали за шкалою «Цінності», які характерні для меншості опитуваних (7%), вказують на домінування інших ціннісних орієнтацій, можливу наявність бажання використовувати інших у своїх цілях. Низький (44%) та середній (49%) рівень переважають при огляді результатів за шкалою «Погляд на природу людини». Водночас лиш 9% старшокласників мають високий рівень та демонструють позитивну оцінку соціуму як такого. Більшість опитаних демонструють певний рівень недовіри до людей, мають упередженості та схильні підмічати негативні риси особистості, що може ускладнити побудову щирої взаємодії. За шкалою «Потреба у пізнанні» високі результати показало 26%, середні – 69%, а низькі – лиш 5%. Це свідчить про те, що більшість старшокласників відкриті до нових вражень, цікавляться навколишнім світом та цінують те, що бачать, не оцінюючи та не порівнюючи нічого. Шкала «Креативність» демонструє високі результати: 51% підлітків мають високий рівень, а 46% – середній, що вказує на творче ставлення до життя цієї групи підлітків, і водночас лиш 3% опитаних не виявляють прагнення до творчості. Більшості опитаних (58%) притаманний середній рівень за шкалою «Автономність», що

свідчить про те, що в одних ситуаціях старшокласники схильні діяти самостійно, спиратися на власні цінності, але водночас в інших ситуаціях їм важче нести повну відповідальність за власні дії, проявляти ініціативу, що є цілком очікуваним для цього вікового періоду – прагнення до самостійності поєднується із деякою залежністю від дорослих. Високий результат притаманний 21% опитаних старшокласників і вказує на високу незалежність цієї групи підлітків. Протилежні уявлення щодо власної самостійності та її проявів характерні для 21% підлітків, які мають низькі бали. Розглядаючи шкалу «Спонтанність», важливо відзначити, що високі результати показало лиш 10% опитаних, середні – 58%, а низькі – 32%. Такі результати вказують, що на цьому етапі вікового розвитку самоактуалізація є не способом життя старшокласника, а його прагненням, тому розвиток упевненості та довіри до світу перебувають на етапі зародження або становлення. Результати за шкалою «Саморозуміння» розподілені більш рівномірно, так як високий рівень притаманний 30% опитаних, що вказує на чутливість та прислуховування підлітка з цієї групи до власних бажань, а низький рівень – 23% опитаних, що свідчить про спроби підходити під стандарти та невпевненість. Частина опитаних (47%), що демонструють середній рівень за цією шкалою, схильні залежати від ситуації та орієнтуються як на себе, так і на оточення. Показники за шкалою «Аутосимпатія» є досить низькими. Низький рівень за шкалою притаманний 42% підлітків, що вказує на невпевненість у собі, невротичність та підвищену тривожність. Високі показники за шкалою демонструють 26%, а середні – 32%, що свідчить про наявність у вибірці старшокласників, які мають сформовану «Я-концепцію» та адекватну самооцінку. При аналізі шкали «Контактність» спостерігається досить явна тенденція до переважання середнього рівня результатів (70%), що вказує на відносну дружелюбність підлітків, їх вміння до побудови тривалих стосунків з іншими, які, водночас, потребують певного удосконалення, оскільки високий рівень за цією шкалою, що дозволяє встановлювати приємні контакти із оточенням, притаманний лиш 14% опитаних. Низька контактність простежується у незначній кількості

підлітків – у 16%. Близькою до контактності є шкала «Гнучкість», у якій також спостерігається переважання середнього рівня (64%). Це свідчить про наявну у вибірці тенденцію до непостійності у спілкуванні – підлітки здатні самовиражатися у міжособистісній взаємодії, але водночас їх можуть спиняти соціальні стереотипи. Високі показники, які притаманні 18%, вказуються на щирість та саморозкриття у діалозі, а низькі показники, які притаманні такому ж відсотку опитуваних, характеризують підлітків з такими результатами як ригідних, невпевнених у собі та власних комунікативних здібностях.

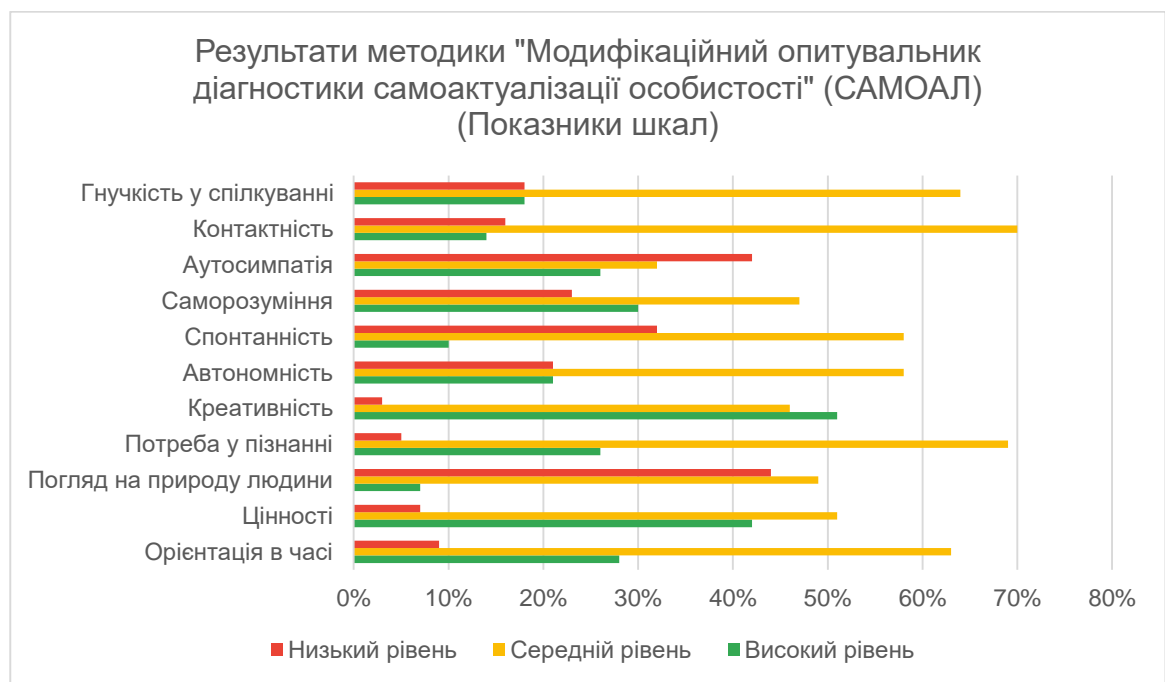


Рис. 2.2. Результати методики «Модифікаційний опитувальник діагностики самоактуалізації особистості» (САМОАЛ) (Показники за шкалами)

За допомогою методики «Шкала короткого індексу самоактуалізації» (SISA) А. Джонса, Р. Крендалла було встановлено загальний показник самоактуалізації (Рис. 2.3). Цікаво, що за результатами більшості досліджуваних (75%) притаманний середній рівень самоактуалізації, а іншій частині (25%) – високий рівень. Низькі показники не характерні жодному із досліджуваних, тобто прагнення до

самоактуалізації характерне для кожного у вибірці. Описана тенденція свідчить про те, що у старшокласників прослідковується прагнення до особистісного зростання та самовиявлення, яке, водночас, не досягло максимального рівня. Ці результати дещо відрізняються від результатів «Модифікаційного опитувальника діагностики самоактуалізації особистості» (САМОАЛ), однак спільність простежується у великому відсотку середніх показників, які є характерними для опитаних.



Рис. 2.3. Результати методики «Шкала короткого індексу самоактуалізації» (SISA) А. Джонса, Р. Крендалла (Загальний показник)

Переходячи до аналізу результатів за окремими факторами, виокремленими у «Шкалі короткого індексу самоактуалізації», важливо зосередитися на кожному з них (Рис. 2.4). Показники за фактором «Автономії» демонструють переважання середнього рівня (60%), що свідчить про самостійність у поєднанні з деякими складнощами при прийнятті незалежних рішень. Низький рівень характеризує лиш 3% опитаних, а високий – 37%, що вказує на наявність у вибірці старшокласників, що проявляють автономність у більшості життєвих ситуацій. За результатами фактору «Самоприйняття», 24% опитаних демонструють невпевненість у собі, що супроводжує низький рівень, а 23% старшокласників мають адекватну самооцінку та чутливі до власних емоцій, бажань. Решта школярів (53%) приймають себе

залежно від ситуації та характеризуються нестабільністю самооцінки. Фактор «Прийняття та вираження емоцій» вказує на переважання серед старшокласників ситуативного прийняття своїх емоцій та вільного їх вираження, на що вказує переважання середніх результатів (60%). Низький рівень характерний лиш для 10% школярів, які відрізняються замкнутістю та суворістю до себе, а високий рівень, у який входять 30% досліджуваних, демонструє високі вміння емоційної саморегуляції. Середній результат, який досліджувані продемонстрували за фактором «Довіри та відповідальності у міжособистісній взаємодії», отримали 68% підлітків, а високий – 28%, що свідчить про їх вміння будувати міцні стосунки з оточуючими. Низький результат характерний для незначного відсотка – 4% опитаних. Фактор «Здатності справлятися з небажаними аспектами особистості» демонструє позитивну тенденцію. Переважна більшість опитаних мають середній (60%) та високий (37%) рівні, і лиш 3% опитаних демонструють низькі результати. Це свідчить про наявність тенденції до зіткнення з власними недоліками та поступове їх вирішення, а не уникання, яке може потенційно спричинити зростання напруги, у тому числі у міжособистісному спілкуванні.



Рис. 2.4. Результати методики «Шкала короткого індексу самоактуалізації» (SISA) А. Джонса, Р. Крендалла (Показники факторів)

Особливості соціального благополуччя старшокласників були встановлені за допомогою методики «Шкала соціального благополуччя» К. Кіза. Загальний показник соціального благополуччя (Рис. 2.5) свідчить про те, що більшість опитаних старшокласників, а саме 60%, мають середній рівень соціального благополуччя. Високий рівень характерний для 38% школярів, а низький – лиш для 2%. Це демонструє позитивну тенденцію: старшокласники почуваються комфортно у власному соціальному оточенні та мають можливості для самоактуалізації у ньому. Окрім цього, вони відчують власну приналежність та стабільність у соціальному середовищі.

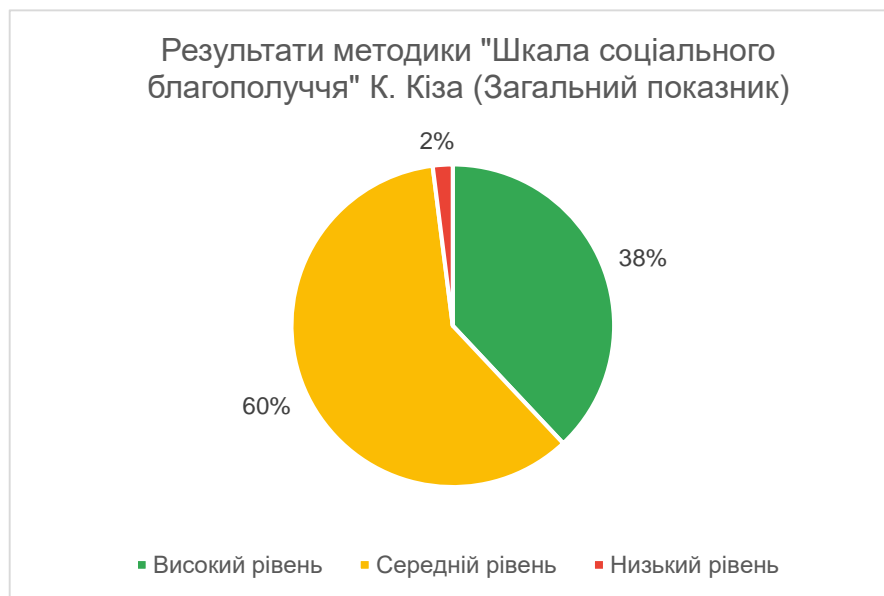


Рис. 2.5. Результати методики «Шкала соціального благополуччя» К. Кіза (Загальний показник)

Аналізуючи напрями соціального благополуччя (Рис. 2.6), варто розпочати із шкали «Соціальне прийняття», за якою домінуючим є середній рівень прийняття – його демонструють 70% опитаних. Це свідчить про те, що старшокласники схильні довіряти людям, але не всім, і розуміють, що природа людини може бути різною. 14% підлітків, які проявляють високий рівень за цією шкалою, почуваються комфортно в оточенні інших, мають вище емоційне благополуччя. Інша частина опитаних, а саме 16% з низькими результатами, схильні віддалятися від

просоціальної поведінки та критично оцінюють людську сутність. Відповідно до результатів шкали «Соціальна актуалізація», переважна більшість опитаних підлітків впевнені у розвитку та реалізації потенціалу суспільством. Старшокласники відчують власну відповідальність за покращення соціуму, вірять у позитивну траєкторію суспільства. Про це свідчать результати за цією шкалою: низький рівень соціальної актуалізації характерний лиш для 4%, середній рівень – для 56%, а високий – для 40% опитаних. За результатами шкали «Суспільна зв'язність», середній рівень характерний 60%, а 33% відзначають високі показники. Це характеризує опитаних підлітків як обізнаних у світових процесах. Вони шукають сенс життя у реальному світі, який вважають послідовним. Опитані з низьким рівнем (7%) схильні втрачати цілісність у непередбачуваних життєвих обставинах. Більшість підлітків високо оцінюють свою соціальну цінність, що підтверджується високими балами за шкалою «Соціальний внесок» – 49% підлітків притаманний високий рівень за шкалою, 42% – середній рівень, і лиш 9% не відчують власної цінності. Це свідчить про те, що опитані підлітки вважають себе важливим членом суспільства і відчують, що соціум цінує їх внесок у спільний добробут. Позитивною тенденцією є й те, що за шкалою «Соціальна інтеграція» більшість опитаних старшокласників почуваються включеними до соціальної групи. Про це свідчать високі показники: 51% старшокласників притаманний високий рівень інтеграції, 46% відзначаються середнім рівнем і лиш 3% не відчують власної приналежності. Соціально інтегровані школярі почуваються безпечно та комфортно в соціумі, що зумовлює виникнення позитивних соціальних станів, мотивує.

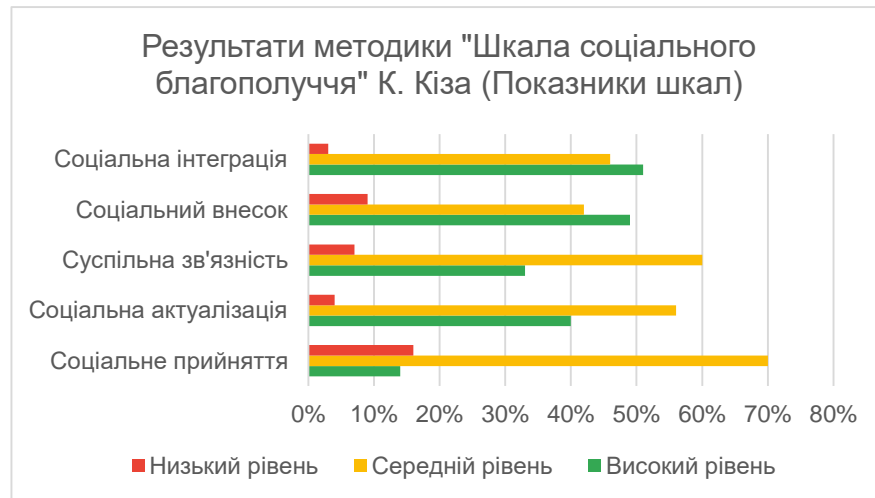


Рис. 2.6. Результати методики «Шкала соціального благополуччя» К. Кіза (Показники шкал)

Сприйняття досліджуваними доступності соціальної підтримки було визначено за допомогою методики «Список оцінювання міжособистісної підтримки» (ISEL) С. Коена, Р. Мермельштейна, Т. Камарка та Х. Хобермана. Відповідно до оцінки загального показника (Рис. 2.7), можна стверджувати, що опитані старшокласники вважають міжособистісну підтримку досить доступною та можуть її отримати від різної категорії людей. На це вказує те, що високий рівень характеризує переважну більшість підлітків (54%), у той час як середній рівень, який теж складає позитивну тенденцію, притаманний 42% школярів, а низький – лиш 4%. Це свідчить, що підлітки почуваються благополучно у питаннях міжособистісної взаємодії, що базується на підтримці та допомозі.

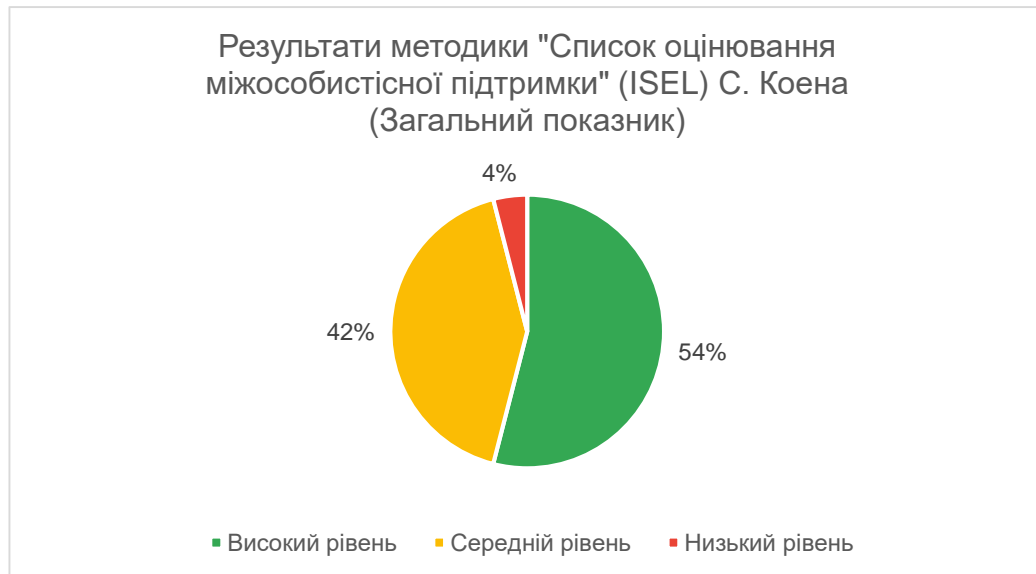


Рис. 2.7. Результати методики «Список оцінювання міжособистісної підтримки» (ISEL) С. Коена (Загальний показник)

Важливо проаналізувати окремі аспекти сприйняття підтримки (Рис. 2.8). Шкала «Оціночної підтримки» демонструє позитивні результати: 56% опитаних притаманні високі показники за шкалою, 35% – середні, і низькі – 9%. Такі дані свідчать про те, що старшокласники мають людину, з якою вони можуть обговорити свої проблеми та переживання. Інтимне спілкування є важливим на цьому віковому етапі, а також сприяє становленню дитини, її соціальному благополуччю. Шкала «Підтримка приналежності» демонструє схожу тенденцію: високий рівень характеризує 56% підлітків, середні результати притаманні 39%, а низькі – абсолютній меншості (5%). Отримані результати вказують на те, що в опитаних старшокласників є люди, з якими можна проводити час разом, що дозволяє будувати якісні стосунки на основі спільних занять. Високі бали за шкалою «Матеріальна підтримка» характерні для 53% опитаних, середні для 42%, а низькі – лиш для 5%, що вказує на те, що у більшості старшокласників є до кого звернутися, якщо їм потрібно буде отримати матеріальну допомогу. Більшість підлітків залежні від батьків у фінансовому плані, тому можуть розраховувати на їх матеріальну підтримку у разі виникнення потреби. У більшості підлітків (67%)

наявні люди, з якими вони можуть себе позитивно порівнювати, але кількість людей та порівнянь варіює від індивідуальних особливостей, обставин, про що свідчать результати за шкалою «Підтримка самоствавлення». Частина старшокласників (26%), яка має високий рівень за шкалою, з більшою регулярністю здійснює позитивні порівняння та має адекватну самооцінку, у той час як 7% опитаних не притаманні порівняння на свою користь.

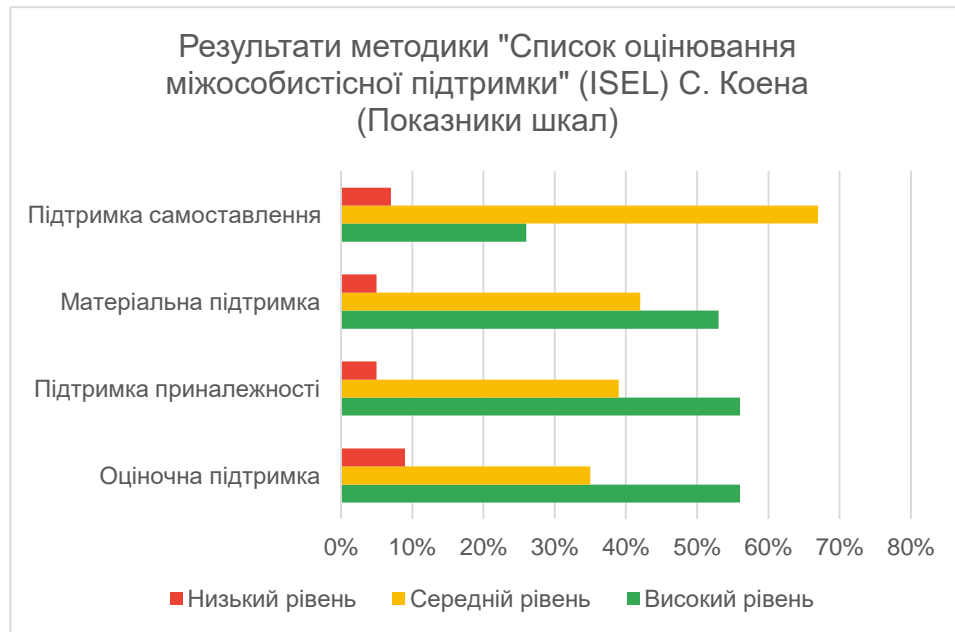


Рис. 2.8. Результати методики «Список оцінювання міжособистісної підтримки» (ISEL) С. Коена (Показники шкал)

Відповідно до припущення, яке було висунуто в гіпотезі, рівень самоактуалізації пов'язаний із особливостями соціального благополуччя у старшому шкільному віці. Для статистичної перевірки даної наукової розвідки було вирішено дослідити зв'язок між змінними за допомогою коефіцієнту кореляції Пірсона. Вибір саме цього інструменту був пов'язаний із досить значним розміром вибірки (57 досліджуваних), що унеможлиблює застосування інших статистичних засобів дослідження кореляції між явищами, зокрема коефіцієнту рангової кореляції Спірмена. Аналіз значущості значень кореляції відбуватиметься на рівні значущості 0,05, оскільки вибірка менше 100 осіб. Критичне значення коефіцієнта кореляції Пірсона на цьому рівні значущості та із врахуванням об'єму вибірки

дорівнює 0,261 [9, с. 85]. Оцінка сили зв'язку відбуватиметься із застосуванням шкали Чедока [3, с. 52].

На початковому етапі статистичного аналізу було досліджено зв'язок між показником самоактуалізації та її компонентами, отриманими за допомогою методики «Модифікаційний опитувальник діагностики самоактуалізації особистості» (САМОАЛ) у адаптації О.В. Лазукіна, Н.Ф. Каліни, та загальним показником соціального благополуччя і його компонентами, отриманими за допомогою методики «Шкала соціального благополуччя» К. Кіза в адаптації А.Г. Четверик-Бурчак. У цьому контексті найбільше значення має те, що загальний рівень самоактуалізації має зв'язок з загальним рівнем соціального благополуччя. Було встановлено, що коефіцієнт кореляції між загальним рівнем самоактуалізації та загальним рівнем соціального благополуччя дорівнює 0,614, що відповідає додатному статистично достовірному зв'язку середньої сили. Це свідчить про те, що самоактуалізація залежить від суб'єктивної оцінки старшокласником власного соціального благополуччя, у той час як соціальне благополуччя може зростати із набуттям школярем рис самоактуалізованої особистості. Окрім цього, були виявлені додатні слабкий та помірні статистично значущі зв'язки між рівнем самоактуалізації та усіма компонентами соціального благополуччя, що вказує на те, що школярі, які знаходяться на шляху самоактуалізації, більше довіряють суспільству (соціальне прийняття) та впевнені у його розвитку (соціальна актуалізація), розуміють суспільні процеси (суспільна зв'язність) та почуваються цінними у соціумі (соціальний внесок), а також відчують власну соціальну приналежність (соціальна інтеграція).

Переходячи до аналізу зв'язку компонентів самоактуалізації із соціальним благополуччям та його аспектами, варто відзначити, що не усі фактори самоактуалізації впливають на розвиток соціального благополуччя. Між орієнтацією в часі як компонентом самоактуалізації та такими компонентами

соціального благополуччя як соціальна актуалізація, суспільна зв'язність та соціальна інтеграція простежується додатний помірний статистично значущий зв'язок (коефіцієнт кореляції дорівнює 0,354; 0,433 та 0,46 відповідно). Це дозволяє зробити висновок, що вміння цінувати теперішній момент та жити сьогоднішнім днем уможливорює успішніше докладання зусиль до розвитку суспільства, а також підвищує відчуття послідовності життя та колективної включеності. Окрім цього, орієнтація в часі має додатний середній статистично значущий зв'язок із загальним показником соціального благополуччя (коефіцієнт кореляції дорівнює 0,579), що свідчить про те, що оцінка власної соціальної успішності залежить від розуміння екзистенціальної цінності життя, а також додатний середній статистично значущий зв'язок із соціальним внеском, що дозволяє припустити, що зосередження на теперішніх успіхах збільшує внесок у розвиток суспільства. Водночас орієнтація в часі не пов'язана з соціальним прийняттям, оскільки не встановлено жодних статистично достовірних зв'язків.

Наявність цінностей самоактуалізованої особи (шкала «Цінності») пов'язано додатним слабким та помірним статистично значущим зв'язком із загальним рівнем соціального благополуччя (коефіцієнт кореляції дорівнює 0,37), соціальним прийняттям (коефіцієнт кореляції дорівнює 0,273), соціальною актуалізацією (коефіцієнт кореляції дорівнює 0,329), соціальним внеском (коефіцієнт кореляції дорівнює 0,278) та соціальною інтеграцією (коефіцієнт кореляції дорівнює 0,299), що свідчить про те, що загалом відстоювання гідних цінностей дозволяє старшокласнику ефективніше взаємодіяти у соціумі та впливає на переважну більшість компонентів соціального благополуччя. Водночас суспільна зв'язність не пов'язана із наявністю тих чи інших цінностей, оскільки статистично значущі зв'язки не було виявлено.

Цікаво, що компонент самоактуалізації «Погляд на природу людини» не пов'язаний із жодним компонентом соціального благополуччя, окрім як з

соціальним прийняттям (коефіцієнт кореляції дорівнює 0,289 і є додатним слабким статистично значущим). Це може бути зумовлено тим, що віра у людей і наявність високої думки про соціум як аспект самоактуалізації дозволяє старшокласникам комфортно почуватися у власному оточенні, тоді як на інші аспекти соціального життя вплив незначний. Схожим чином потреба у пізнанні як відкритість самоактуалізованої особи до нових вражень не має статистично значущих зв'язків із жодними компонентами соціального благополуччя, окрім як з суспільною зв'язністю (коефіцієнт кореляції дорівнює 0,266 і є додатним слабким статистично значущим). Це вказує на те, що розуміння підлітками світу справді залежить від наявності у них вміння пізнати його та безоціночно дослідити. Креативність як компонент самоактуалізації також не пов'язана із багатьма компонентами соціального благополуччя, окрім як з соціальною актуалізацією (коефіцієнт кореляції дорівнює 0,264), що дозволяє припустити, що прагнення до творчості пропонує старшокласнику новий погляд на можливу траєкторію розвитку.

Автономність як аспект самоактуалізації має додатний слабкий та помірний статично достовірний зв'язок із загальним рівнем соціального благополуччя (коефіцієнт кореляції дорівнює 0,356), суспільною зв'язністю (коефіцієнт кореляції дорівнює 0,429) та соціальним внеском (коефіцієнт кореляції дорівнює 0,299), що вказує на те, що незалежні та відповідальні особистості більш послідовно будують власне життя у соціальному вимірі та відчувають власну важливість. Зв'язки автономності із іншими компонентами соціального благополуччя є несуттєвими.

Спонтанність як компонент самоактуалізації має додатний помірний статистично достовірний зв'язок із усіма аспектами соціального благополуччя, окрім соціальної актуалізації. Відповідно впевненість у собі та довіра до світу, природність допомагають старшокласникам ефективніше взаємодіяти у суспільстві. Простежується додатний слабкий та помірний статистично достовірний зв'язок між шкалою «Саморозуміння» та загальним рівнем соціального

благополуччя (коефіцієнт кореляції дорівнює 0,324), суспільною зв'язністю (коефіцієнт кореляції дорівнює 0,458) та соціальним внеском (коефіцієнт кореляції дорівнює 0,292), що вказує на те, що адекватна оцінка власних бажань дозволяє підлітку краще привносити щось у суспільство, а розуміння себе допомагає краще зрозуміти і світ. Вплив на інші складові соціального благополуччя є несуттєвим.

Аутосимпатія як компонент самоактуалізації пов'язана додатними помірними та середніми статистично достовірними зв'язками із загальним рівнем соціального благополуччя (коефіцієнт кореляції дорівнює 0,511), соціальною актуалізацією (коефіцієнт кореляції дорівнює 0,449), соціальним внеском (коефіцієнт кореляції дорівнює 0,426) та соціальною інтеграцією (коефіцієнт кореляції дорівнює 0,372), що свідчить про те, що стала адекватна самооцінка допомагає старшокласнику самовиражатися та знаходити своє місце у соціумі. Простежуються додатні помірні статистично достовірні зв'язки між шкалою «Контактність» та усіма аспектами соціального благополуччя, окрім соціального прийняття. Відповідно вміння старшокласника встановлювати міцні довготривалі стосунки дозволяє комфортніше почуватися в соціумі, хоча й не спричиняє виникнення загальної довіри до усього людства. Із соціальним прийняттям не пов'язана також шкала «Гнучкість у спілкуванні», як і з соціальним внеском. Водночас вміння саморозкриватися у спілкуванні слабко та помірно корелює із загальним рівнем соціального благополуччя (коефіцієнт кореляції дорівнює 0,381), соціальною актуалізацією (коефіцієнт кореляції дорівнює 0,347), суспільною зв'язністю (коефіцієнт кореляції дорівнює 0,264) та соціальною інтеграцією (коефіцієнт кореляції дорівнює 0,355).

Доцільно проаналізувати також зв'язки між результатами методики «Модифікаційний опитувальник діагностики самоактуалізації особистості» (САМОАЛ), уже згаданої вище, та методики «Список оцінювання міжособистісної підтримки» (ISEL) С. Коена, Р. Мермельштейна, Т. Камарка та Х. Хобермана. Було

з'ясовано, що між загальним показником самоактуалізації та загальним показником міжособистісної підтримки наявний додатній середній статистично достовірний зв'язок (коефіцієнт кореляції дорівнює 0,264), що свідчить про те, що міжособистісна підтримка забезпечує кращі можливості для самоактуалізації і водночас самоактуалізація дозволяє формувати міцнішу базу підтримки. Загальний показник самоактуалізації також має помірний та середній позитивний зв'язок з усіма видами підтримки, у тому числі із оціночною підтримкою, підтримкою приналежності, матеріальною підтримкою та підтримкою самоствавлення (коефіцієнт кореляції за шкалами варіює від 0,426 до 0,652).

Схожим чином із міжособистісною підтримкою та усіма оцінюваними її видами пов'язана орієнтація в часі (зв'язок є помірним та середнім, коефіцієнт кореляції за шкалами варіює від 0,347 до 0,59), цінності (зв'язок є слабким та помірним, коефіцієнт кореляції за шкалами варіює від 0,261 до 0,41), спонтанність (зв'язок є помірним та середнім, коефіцієнт кореляції за шкалами варіює від 0,378 до 0,601), аутосимпатія (зв'язок є помірним та середнім, коефіцієнт кореляції за шкалами варіює від 0,339 до 0,653). Відповідно можна припустити, що цінування сьогодення, наявність цінностей самоактуалізованої особистості, природність та прийняття себе дозволяють підлітку ефективніше функціонувати у соціумі, і водночас оціночна та матеріальна підтримки, а також підтримка приналежності та самоствавлення допомагають старшокласнику прагнути до самоактуалізації у комфортному підтримуючому суспільстві.

Схожу тенденцію можна простежити і у зв'язку між автономністю (зв'язок є слабким та помірним, коефіцієнт кореляції за шкалами варіює від 0,296 до 0,402), саморозумінням (зв'язок є помірним та середнім, коефіцієнт кореляції за шкалами варіює від 0,306 до 0,504), гнучкістю у спілкуванні (зв'язок є помірним, коефіцієнт кореляції за шкалами варіює від 0,315 до 0,401), контактністю (зв'язок є помірним, коефіцієнт кореляції за шкалами варіює від 0,339 до 0,473) як аспектами

самоактуалізації та майже усіма видами міжособистісної підтримки. Згадані фактори самоставлення мають додатні статистично достовірні зв'язки із більшістю шкал підтримки, що свідчить про важливість самостійності, розуміння власного «Я», автентичності, товарищкості як засобів для побудови міцних стосунків, що забезпечуватимуть прийняття, взаємодопомогу.

Протилежна тенденція спостерігається у визначенні зв'язку між усіма видами міжособистісної підтримки та поглядом на природу людини, потребою у пізнанні та креативністю як аспектами самоактуалізації. Жодних значущих кореляційних зв'язків між позитивними поглядами на природу людини, потребою у пізнанні та міжособистісною підтримкою виявлено не було, у той час як креативність пов'язана лиш додатним слабким достовірним зв'язком із матеріальною підтримкою. Такі результати ми можемо пов'язати із тим, що наявність підтримки та описані риси самоактуалізованої особистості знаходяться у різних площинах, залежачи від відмінних факторів впливу.

Важливо звернутися й до результатів за «Шкалою короткого індексу самоактуалізації» (SISA) А. Джонса, Р. Крендалла, та проаналізувати зв'язок самоактуалізації із результатами, отриманими за допомогою методики «Шкала соціального благополуччя» К. Кіза в адаптації А.Г. Четверик-Бурчак. Варто зазначити, що загальний показник рівня самоактуалізації, отриманий за даною методикою, та загальний показник соціального благополуччя, усі його фактори пов'язані між собою додатним слабким, помірним та середнім статистично значущими зв'язками (коефіцієнт кореляції варіює від 0,266 до 0,562), що підтверджує описане вище твердження про взаємовплив самоактуалізації та соціального благополуччя як пов'язаних явищ.

Фактор автономії пов'язаний із загальним рівнем соціального благополуччя (помірний зв'язок, коефіцієнт кореляції дорівнює 0,335), суспільною зв'язністю (слабкий зв'язок, коефіцієнт кореляції дорівнює 0,279) та соціальним внеском

(помірний зв'язок, коефіцієнт кореляції дорівнює 0,379), що підкреслює важливість незалежності для пізнання світу та вкладання у нього. Фактор самоприйняття має додатний слабкий та помірний статистично значущий зв'язок із загальним рівнем соціального благополуччя (помірний зв'язок, коефіцієнт кореляції дорівнює 0,47), суспільною зв'язністю (слабкий зв'язок, коефіцієнт кореляції дорівнює 0,293), соціальним внеском (помірний зв'язок, коефіцієнт кореляції дорівнює 0,329) та соціальною інтеграцією (помірний зв'язок, коефіцієнт кореляції дорівнює 0,381), що вказує на вплив ставлення до себе на включеність людини до соціального середовища та її активність у ньому. Фактор довіри та відповідальності у міжособистісній взаємодії пов'язаний додатними помірними статистично достовірними зв'язками із загальним рівнем соціального благополуччя, соціальним прийняттям, соціальним внеском та соціальною інтеграцією (коефіцієнт кореляції варіює від 0,348 до 0,428), що демонструє, що підлітки з розвиненими комунікативними навичками впевненіше почуваються у соціальних ситуаціях. Водночас прийняття та вираження емоцій як компонент самоактуалізації не має жодних достовірних зв'язків із факторами соціального благополуччя, а здатність справлятися із небажаними аспектами особистості корелює лиш із соціальним внеском (слабкий зв'язок, коефіцієнт кореляції дорівнює 0,296), що свідчить про важливість самоприйняття для відчуття підлітком власної цінності у суспільстві.

Позитивна тенденція спостерігається під час статистичного аналізу результатів методика «Шкала короткого індексу самоактуалізації» (SISA) А. Джонса, Р. Крендалла та методики «Список оцінювання міжособистісної підтримки» (ISEL). Загальний показник самоактуалізації пов'язаний помірним та середнім статистично значущим зв'язком із загальним показником міжособистісної підтримки та усіма її видами (коефіцієнт кореляції за шкалами варіює від 0,375 до 0,618), що підтверджує раніше виявлену закономірність щодо важливості підтримуючого середовища для становлення самоактуалізації старшокласників.

Самоприйняття, довіра та відповідальність у міжособистісній взаємодії, здатність справлятися з небажаними аспектами особистості пов'язані додатними слабкими та помірними статистично достовірними зв'язками із усіма видами міжособистісної підтримки, що вказує на те, що самоактуалізовані особистості ефективно вибудовують контакти та використовують підтримку від соціуму для стимуляції власного саморозвитку та самовдосконалення. Зв'язок між фактором автономії та загальним показником сприйняття підтримки, підтримкою приналежності та підтримкою самоствавлення є додатним слабким та помірним статистично достовірним (коефіцієнт кореляції за шкалами варіює від 0,262 до 0,322), що свідчить про важливість самостійності для якісної взаємодії, хоча з іншими факторами значущих зв'язків не спостерігалось. Прийняття та вираження емоцій пов'язано додатними помірними статистично значущими зв'язками із загальним показником міжособистісної підтримки, а також підтримкою самоствавлення, хоча інші зв'язки є недостовірними. Це вказує на те, що емоційно зрілі старшокласники краще самовиражаються у стосунках і вміють будувати взаємодію, що базуються на допомозі різного виду.

Підсумовуючи емпіричне дослідження із використанням методів статистичного аналізу, можна зробити висновок, що гіпотеза про те, що рівень самоактуалізації пов'язаний із рівнем соціального благополуччя у старшому шкільному віці підтвердилася частково. Існує зв'язок між загальним рівнем самоактуалізації та загальним рівнем соціального благополуччя, а також окремими аспектами самоактуалізації та окремими аспектами соціального благополуччя. Водночас між окремими аспектами самоактуалізації та соціального благополуччя зв'язків виявлено не було. Зокрема на загальний рівень соціального благополуччя та загальний показник міжособистісної підтримки впливає цінування теперішнього моменту, цінності самоактуалізованої особистості, незалежність, розуміння себе, спонтанність, самоприйняття, контактність, здатність справлятися з небажаними

аспектами особистості, відповідальність у взаємодії та гнучкість у спілкуванні. Погляд на природу людини, потреба у пізнанні та креативність здійснюють менший вплив на соціальне благополуччя старшокласника та розвиток його компонентів, у тому числі на міжособистісну підтримку. Інші окремі аспекти самоактуалізації здійснюють диференційований вплив на окремі особливості соціального благополуччя.

Висновки до другого розділу

Було проведено емпіричне дослідження на предмет зв'язку рівня самоактуалізації із рівнем соціального благополуччя у старшому шкільному віці, у якому взяло участь 57 осіб, учні 10-11 класу ліцею «Голосіївський» №241.

За допомогою методики «Модифікаційний опитувальник діагностики самоактуалізації особистості» (САМОАЛ) у адаптації, стандартизації та валідизації О.В. Лазукіна, Н.Ф. Каліни було отримано результати щодо загального рівня самоактуалізації у старшокласників. Помітна негативна тенденція, оскільки більшості опитаних старшокласників (51%) притаманний низький рівень самоактуалізації, що може проявлятися у недостатньому розвитку окремих рис самоактуалізованої особистості. Значній частині підлітків (44%) притаманний середній рівень самоактуалізації, що свідчить про наявність тенденції до фокусування на розвитку, поступової реалізації потенціалу. За результатами шкали «Орієнтація в часі», переважній більшості опитаних (63%) притаманні середні бали, що свідчить про наявність у підлітків здатності цінувати теперішній момент, що поєднується з частковою орієнтацією на минулі переживання чи майбутні успіхи. Показники за шкалою «Цінності» демонструють позитивну тенденцію. Більшій частині старшокласників притаманні високий (42%) та середній (51%) результати за даною шкалою, тобто до цінностей досліджуваних входять цінності самоактуалізованих осіб. Низький (44%) та середній (49%) рівень переважають при огляді результатів за шкалою «Погляд на природу людини». За шкалою «Потреба у

пізнанні» високі результати показало 26%, середні – 69%, а низькі – лиш 5%. Це свідчить про те, що більшість старшокласників відкриті до нових вражень, цікавляться навколишнім світом та цінують те, що бачать. Шкала «Креативність» демонструє високі результати: 51% підлітків мають високий рівень, а 46% – середній, що вказує на творче ставлення до життя цієї групи підлітків. Більшості опитаних (58%) притаманний середній рівень за шкалою «Автономність», що свідчить про те, що в одних ситуаціях підлітки схильні діяти самостійно, спиратися на власні цінності, але водночас в інших ситуаціях їм важче нести повну відповідальність за власні дії – прагнення до самостійності поєднується із деякою залежністю від дорослих. Розглядаючи шкалу «Спонтанність», важливо відзначити, що високі результати показало лиш 10% опитаних, середні – 58%, а низькі – 32%. Такі результати вказують, що на цьому етапі вікового розвитку самоактуалізація є не способом життя старшокласника, а його прагненням, тому розвиток упевненості та довіри до світу перебувають на етапі зародження або становлення. Результати за шкалою «Саморозуміння» розподілені більш рівномірно, так як високий рівень притаманний 30% опитаних, що вказує на чутливість та прислуховування підлітка з цієї групи до власних бажань, а низький рівень – 23% опитаних, що свідчить про спроби підходити під стандарти та невпевненість. Частина опитаних (47%), що демонструють середній рівень за цією шкалою, схильні залежати від ситуації та орієнтуються як на себе, так і на оточення. Показники за шкалою «Аутосимпатія» є досить низькими. Низький рівень за шкалою притаманний 42% підлітків, що вказує на невпевненість у собі, невротичність та підвищену тривожність. При аналізі шкали «Контактність» спостерігається досить явна тенденція до переважання середнього рівня результатів (70%), що вказує на відносну дружелюбність підлітків. Близькою до контактності є шкала «Гнучкість», у якій також спостерігається переважання середнього рівня (64%).

За допомогою методики «Шкала короткого індексу самоактуалізації» (SISA) А. Джонса, Р. Крендалла також було встановлено загальний показник самоактуалізації. За результатами більшості досліджуваних (75%) притаманний середній рівень самоактуалізації, а іншій частині (25%) – високий рівень. Описана тенденція свідчить про те, що у старшокласників прослідковується прагнення до особистісного зростання. Показники за фактором «Автономії» демонструють переважання середнього рівня (60%), що свідчить про самостійність у поєднанні з деякими складнощами при прийнятті незалежних рішень. За результатами фактору «Самоприйняття», 24% опитаних демонструють невпевненість у собі, що супроводжує низький рівень, а 23% старшокласників мають адекватну самооцінку та чутливі до власних емоцій, бажань. Решта школярів (53%) приймають себе залежно від ситуації та характеризуються нестабільністю самооцінки. Фактор «Прийняття та вираження емоцій» вказує на переважання серед старшокласників ситуативного прийняття своїх емоцій та вільного їх вираження, на що вказує переважання середніх результатів (60%). Середній результат, який досліджувані продемонстрували за фактором «Довіри та відповідальності у міжособистісній взаємодії», отримали 68% підлітків, а високий – 28%, що свідчить про їх вміння будувати міцні стосунки з оточуючими. Фактор «Здатності справлятися з небажаними аспектами особистості» демонструє позитивну тенденцію. Переважна більшість опитаних мають середній (60%) та високий (37%) рівні, і лиш 3% опитаних демонструють низькі результати.

Особливості соціального благополуччя старшокласників були встановлені за допомогою методики «Шкала соціального благополуччя» К. Кіза. Загальний показник соціального благополуччя свідчить про те, що більшість опитаних старшокласників, а саме 60%, мають середній рівень соціального благополуччя. Це демонструє позитивну тенденцію: старшокласники почуваються комфортно у власному соціальному оточенні та мають можливості для самоактуалізації у ньому.

За шкалою «Соціальне прийняття», домінуючим є середній рівень прийняття – його демонструють 70% опитаних. Це свідчить про те, що старшокласники схильні довіряти людям, але не всім, і розуміють, що природа людини може бути різною. Відповідно до результатів шкали «Соціальна актуалізація», переважна більшість опитаних підлітків впевнені у розвитку та реалізації потенціалу суспільством. За результатами шкали «Суспільна зв'язність», середній рівень характерний 60%, а 33% відзначають високі показники. Це характеризує опитаних підлітків як обізнаних у світових процесах. Більшість підлітків високо оцінюють свою соціальну цінність, що підтверджується високими балами за шкалою «Соціальний внесок» – 49% підлітків притаманний високий рівень за шкалою, 42% – середній рівень, і лиш 9% не відчують власної цінності. Позитивною тенденцією є й те, що за шкалою «Соціальна інтеграція» більшість опитаних підлітків почуваються включеними до соціальної групи.

Сприйняття досліджуваними доступності соціальної підтримки було визначено за допомогою методики «Список оцінювання міжособистісної підтримки» (ISEL) С. Коена, Р. Мермельштейна, Т. Камарка та Х. Хобермана. Відповідно до оцінки загального показника, можна стверджувати, що опитані старшокласники вважають міжособистісну підтримку досить доступною та можуть її отримати від різної категорії людей. Шкала «Оціночної підтримки» демонструє позитивні результати. Такі дані свідчать про те, що старшокласники мають людину, з якою вони можуть обговорити свої проблеми та переживання. Шкала «Підтримка приналежності» демонструє схожу тенденцію: високий рівень характеризує 56% підлітків, середні результати притаманні 39%, а низькі – абсолютній меншості (5%). Високі бали за шкалою «Матеріальна підтримка» характерні для 53% опитаних, середні для 42%, а низькі – лиш для 5%, що вказує на те, що у більшості старшокласників є до кого звернутися, якщо їм потрібно буде отримати матеріальну допомогу. У більшості підлітків (67%) наявні люди, з якими вони можуть себе

позитивно порівнювати, але кількість людей та порівнянь варіює від індивідуальних особливостей, обставин, про що свідчать результати за шкалою «Підтримка самоствавлення».

Був проведений кореляційний аналіз за допомогою коефіцієнту кореляції Пірсона. На загальний рівень соціального благополуччя та загальний показник міжособистісної підтримки впливає цінування теперішнього моменту, цінності самоактуалізованої особистості, незалежність, розуміння себе, спонтанність, самоприйняття, контактність, здатність справлятися з небажаними аспектами особистості, відповідальність у взаємодії та гнучкість у спілкуванні, оскільки були виявлені достовірні кореляційні зв'язки слабкої, помірної та середньої сили. Погляд на природу людини, потреба у пізнанні та креативність здійснюють менший вплив на соціальне благополуччя старшокласника та розвиток його компонентів, у тому числі на міжособистісну підтримку, оскільки демонструють здебільшого відсутність значущого кореляційного зв'язку. Інші окремі аспекти самоактуалізації здійснюють диференційований вплив на окремі особливості соціального благополуччя та міжособистісної підтримки як його складової.

Гіпотеза про те, що рівень самоактуалізації пов'язаний із рівнем соціального благополуччя у старшому шкільному віці підтвердилася частково. Існує зв'язок між загальним рівнем самоактуалізації та загальним рівнем соціального благополуччя, а також окремими аспектами самоактуалізації та окремими аспектами соціального благополуччя. Водночас між окремими аспектами самоактуалізації та соціального благополуччя зв'язків виявлено не було.

РОЗДІЛ 3. ТРЕНІНГОВА ПРОГРАМА ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ САМОАКТУАЛІЗАЦІЇ СТАРШОКЛАСНИКІВ

3.1 Характеристика тренінгової програми підвищення рівня самоактуалізації старшокласників

Зважаючи на результати теоретичного аналізу та емпіричного дослідження зв'язку рівня самоактуалізації із особливостями соціального благополуччя, було прийнято рішення розробити тренінгову програму, спрямовану на підвищення рівня самоактуалізації у старшокласників (учнів 10 та 11 класу). Було встановлено, що існує зв'язок між загальним рівнем самоактуалізації та загальним рівнем соціального благополуччя, а також окремими аспектами самоактуалізації та окремими аспектами соціального благополуччя. Відповідно підвищення рівня самоактуалізації може позитивно вплинути на соціальну реалізацію школяра, який стає на шлях пошуку власної ідентичності та втілення власного потенціалу.

За С.І. Макшановим, тренінг – це метод послідовних психологічних змін, що відбуваються у людині, групі або організації з метою оптимізації професійного та особистісного розвитку [30, с. 4]. Психологічний тренінг є однією із корисних форм роботи для побудови зв'язку між теоретичними знання та практичними навичками, а також він сприяє розвитку творчих здібностей, напрацюванню комунікативних навичок та забезпеченню можливостей для самоактуалізації особистості [50, с. 47].

Для нас актуальним є тренінг особистісного зростання – психокорекційний тренінг, що має на меті вдосконалення якостей особистості та її самопізнання, що сприяє оптимізації поведінки та самореалізації. Основним завданням тренінгу особистісного зростання є гармонізація особистості, подолання внутрішніх перешкод, які стоять на заваді ефективному самовизначенню, реалізації власного потенціалу, розвитку самоусвідомлення та появи нових форм особистісного

зростання [48, с. 13-17]. Тренінг особистісного зростання є основою, на яку спирається розроблений тренінг з підвищення самоактуалізації.

Аналіз емпіричних результатів дослідження допоміг виявити негативні тенденції в розвитку самоактуалізації старшокласників. По-перше, показники за шкалою «Аутосимпатія», отримані завдяки методиці «Модифікаційний опитувальник діагностики самоактуалізації особистості» (САМОАЛ) у адаптації О.В. Лазукіна, Н.Ф. Каліни, є досить низькими. Низький рівень за шкалою притаманний 42% підлітків, що вказує на невпевненість у собі, невротичність та підвищену тривожність. По-друге, суміжними до аутосимпатії є показники фактору «Самоприйняття», отримані за допомогою методики «Шкала короткого індексу самоактуалізації» (SISA) А. Джонса, Р. Крендалла. Відповідно до результатів, 24% опитаних демонструють невпевненість у собі, що супроводжує низький рівень, а 53% школярів приймають себе залежно від ситуації та характеризуються нестабільністю самооцінки. По-третє, результати за шкалою «Саморозуміння» у методиці «Модифікаційний опитувальник діагностики самоактуалізації особистості» (САМОАЛ) демонструють, що низький рівень притаманний 23% опитаних, що свідчить про спроби підходити під стандарти та невпевненість. Частина опитаних (47%), що демонструють середній рівень за цією шкалою, схильні залежати від ситуації та орієнтуються як на себе, так і на оточення. По-четверте, низький (44%) та середній (49%) рівень переважають при огляді результатів за шкалою «Погляд на природу людини», отримані за вищезгаданою методикою САМОАЛ, що свідчить про переважання певного рівня недовіри до людей, наявність у старшокласників упередженості та схильності підмічати негативні риси особистості, що може ускладнити побудову щирої взаємодії. Тому було прийнято рішення спрямувати тренінгову програму на розвиток компонентів самоактуалізації, що перебувають на низькому рівні.

Метою тренінгу є підвищення рівня самоактуалізації у старшокласників шляхом формування позитивного самоствавлення, покращення розуміння себе та стимулювання особистісного росту. Відповідно до мети можна сформулювати такі завдання тренінгу:

1. Сформувати навички конструктивного самооцінювання та позитивного самоствавлення.
2. Навчитися приймати себе.
3. Навчитися усвідомлювати власні бажання, погляди на себе та світ.
4. Підвищити довіру до світу та розпочати боротьбу із соціальними стереотипами.

Тривалість тренінгу становить 195 хвилин (включно з перервою). Тренінг розрахований на групу до 15 учасників, оскільки така кількість є оптимальною для ефективної роботи. Якщо тренінг проводиться для одного класу, то доцільно розділити кількість школярів навпіл та сформувати дві підгрупи. Формат тренінгу передбачає офлайн-зустріч у класі чи вільному приміщенні зі стільцями, що стоять колом. Таке розміщення учасників створює відкритий та комфортний простір. До необхідного обладнання належить: вирізані зірки (по чотири на кожного учасника); клей-олівець; плакат чорного чи синього кольору з написом «Зоряна мапа неба»; фліпчарт; маркери; аркуші паперу; фарби; ручки; пензлики; вологі серветки.

Тренінг складається із трьох основних етапів: вступний етап, основний етап та завершальний етап. Вступний етап спрямований на встановлення контакту та налаштування на мету тренінгу. Основний етап дозволяє учасникам долучитися до опанування знаннями та вміннями із теми. Завершальний етап включає у себе рефлексивну роботу та надання відчуття завершеності.

3.2 Структура тренінгової програми підвищення рівня самоактуалізації старшокласників

Надалі нами описаний хід тренінгу та наданий детальний опис вправи, її мети, часу на виконання, необхідного обладнання та питань для обговорення. За потреби, тренер може регулювати наповненість вправ та слідувати за групою, скеровуючи її до досягнення мети – підвищення рівня самоактуалізації.

Вступний етап

1. Вітання, вступне слово тренера, з'ясування організаційних моментів – 5 хвилин.

Учасники тренінгу займають місця в аудиторії. Вступне слово тренера та з'ясування організаційних моментів: «Вітаю усіх на нашому тренінгу! Дуже рада усіх бачити. Мене звати Софія і я є вашою ведучою. У фокусі нашої уваги сьогодні – те, як досягнути вищого рівня самоактуалізації. Тренінг допоможе розкрити власний потенціал та досягнути бажаного. Разом ми будемо формувати позитивне самоставлення, покращимо розуміння себе та стимулюємо особистісний ріст, що і є основною метою нашої зустрічі. Кожен з нас матиме змогу стати дослідником – дослідником самого себе. Сподіваюсь, що кожен комфортно почуватиметься на своєму місці. Попередня тривалість тренінгу – близько 3 годин, але цей час може дещо варіювати в обидві сторони. Якщо у вас виникатимуть питання, уточнення чи проблеми – не бійтеся звертатися до мене. Тож, розпочинаймо!».

2. Вправа-криголам «Якщо я погода, то яка...» – 15 хвилин.

Мета: знайомство між учасниками, саморозкриття, налаштування на тему тренінгу.

Хід вправи

Тренер просить згадати, з якою твариною чи погодою учасники асоціюють свій характер і чому. Важливе у цьому завданні – поділитися фактами про себе через опис погоди або обраної тварини. Тренер може допомагати учасникам у

пригадуванні й тлумаченні метафор. Використання метафор при описі поведінки допомагає краще усвідомлювати себе [28, с. 23].

Питання для обговорення

- Які ваші враження від вправи?

3. Обговорення очікувань учасників щодо тренінгу: вправа «Зоряна мапа неба» – 10 хвилин.

Мета: виявити очікування учасників та їх сподівання від тренінгу.

Обладнання: вирізані зірки (по дві на кожного учасника), клей, великий плакат чорного чи синього кольору з написом «Зоряна мапа неба».

Хід вправи

Учасники записують на двох кольорових зірках свої очікування від тренінгу. Потім по черзі учасники озвучують свої очікування, а тренер розміщує зірки на «Зоряній мапі неба» таким чином, щоб обидві зірки кожного учасника були поруч. Згодом усі діляться враженнями від такого заняття [25].

Питання для обговорення

- Що потрібно зробити для того, щоб сподівання здійснилися?

4. Встановлення правил і норм поведінки в групі – 10 хвилин.

Мета: налаштувати групу на ефективну роботу, створити атмосферу безпеки, довіри та співпраці.

Обладнання: фліпчарт, маркери.

Хід вправи

Для успішної спільної роботи тренер пропонує запровадити певні правила, яких група має дотримуватися. Головні правила пропонує ведучий і записує на

фліпчарті після погодження з групою. Додаткові правила від учасників також можна включити у список, якщо вони сприяють створенню комфорту та імпонують групі. Перелік правил розміщується на видноті, щоб кожен міг прочитати його за необхідності.

Можливі варіанти норм взаємодії: конфіденційність; активність; бути уважним до інших та до себе; бути у теперішньому моменті; використовувати «Я»-висловлювання [28, с. 14].

5. Вибір ритуального привітання учасниками (за ініціативи учасників) – 5 хвилин.

Мета: створити ритуал групи, зблизити учасників, надати відчуття спільності та залученості.

Хід вправи

Якщо учасники виявляють ініціативу створити певний ритуал, то тренер дає їм можливість самостійно обрати ритуал привітання, який група буде виконувати на початку заняття. Коли група обрала ритуал шляхом обговорення та погодження, тренер допомагає в організації цього ритуалу. Якщо група має бажання створити ритуал, але не має ідей, то тренер може запропонувати свій варіант, який група або прийме, або відхилить. Наприклад, ритуальне привітання «Усмішка по колу» – учасники по чергово передають по ланцюжку усмішку [28, с. 33].

6. Розігрів і підготовка до роботи: вправа «Аплодисменти» – 10 хвилин.

Мета: підвищити самоприйняття, створити атмосферу взаємоповаги.

Хід вправи

Кожен учасник по черзі називає те, що він уміє робити, і інші учасники, які також вміють робити певну дію, встають, а усі інші аплодують їм. Наприклад,

встають ті, хто вміє їздити на велосипеді, розповідати історії, довго спати, готувати десерти та інші варіанти.

Питання для обговорення

- Чи приємно було чути аплодисменти?
- Як ви можете хвалити себе за власні досягнення у повсякденному житті?
[19, с. 28].

Основний етап

7. Вправа «Ландшафт моєї душі» (автор В. Назаревич) – 40 хвилин.

Мета: самопізнання, усвідомлення внутрішніх перешкод та заборон, аналіз власного самосприйняття.

Обладнання: аркуші паперу, фарби, пензлики, вологі серветки.

Хід вправи

Учасникам пропонується зобразити себе у вигляді ландшафту. Робота відбувається у комфортній та тихій атмосфері. Після того, як всі учасники завершать, проводиться обговорення:

- Що ви намалювали на папері?
- Які форми та кольори переважають у малюнку?
- Які символи можна прослідкувати у малюнку?
- Яка пора року і час доби зображені?
- Що ви відчували у процесі малювання?
- Які емоції виникають зараз, коли ви дивитеся на малюнок?
- Чи подобається малюнок вам?
- Чи було щось малювати важче? Чому?
- Чи хотілося б вам щось змінити? Якщо хотілося б, то ви можете це зробити.

Кожен учасник інтерпретує свій малюнок, а ведучий йде за ним, не тиснучи та даючи простір для власних усвідомлень [38, с. 50-51].

Питання для обговорення

- Чи сподобалося вам виконання цієї вправи?
- Як розуміння себе може допомогти у житті?

8. Вправа «Підняття самооцінки» – 15 хвилин.

Мета: підвищення саморозуміння, саморозкриття, підняття самооцінки.

Обладнання: аркуші паперу, ручки.

Хід вправи

Аркуш розділяють по вертикалі на три колонки. У першій з них потрібно написати в стовпчик 10 (не менше) імен реальних історичних особистостей/вигаданих персонажів книг/фільмів/мультфільмів. Важливо, щоб вони імпонували. У другій колонці учасники пишуть у стовпчик (навпроти кожного імені) 2-3 якості, які найбільше подобаються в цьому персонажі. У третьому розділі необхідно підрахувати повторювані якості з першого стовпчика і написати їх у порядку від тих, що зустрічаються найчастіше, до тих, що рідше.

А тепер свіжим поглядом учасники перечитують те, що написали. Ведучий розповідає: «Ви дивитеся на свій портрет. Тому що подібне притягується до подібного – ви ніколи не вибрали б якості, які б не перегукувалися із вашими. Кожного разу, коли ви відчуваєте невдоволення собою чи ставите перед собою зависокі вимоги – подивіться в це дзеркало» [1].

Питання для обговорення

- Які інші власні сильні сторони ви можете пригадати?
- Якби ви були власним другом, то за що б цінували себе?

9. Міні-лекція на тему «Самоактуалізована особистість» – 10 хвилин.

Мета: опанування учасниками теоретичних основ поняття самоактуалізації.

Зміст лекції

«Ви можете бути знайомі із «Пірамідою потреб» Абрагама Маслоу. Можливо, ви вивчали її на уроках основ здоров'я. На думку видатного психолога, усі наші потреби знаходяться у певній ієрархії. Внизу піраміди розміщені фізіологічні потреби, потім потреби у безпеці, потреби у любові та приналежності, потреба у повазі та таємнича потреба під назвою самоактуалізація. Потреба у самоактуалізації, розміщена на верхівці ієрархії, охарактеризована А. Маслоу як «бажання людини стати тою, ким вона може стати». У центрі його концепції знаходиться віра в індивідуальний досвід людини, здатність самостійно визначати напрям і способи особистісного розвитку.

Тому тут виникає питання – якою є людина, яка досягнула рівня самоактуалізації? Якою є людина, яка стала тою, ким вона може стати? Це дуже цікаве питання. Згідно з уявленнями А. Маслоу, самоактуалізованою людиною є та, що якнайкраще змогла реалізувати свої здібності, потенціал і увійшла у безперервний процес самовтілення, самовдосконалення. У своїй книзі «Мотивація та особистість» видатний вчений наводить характерні риси, притаманні людині, що самоактуалізується, хоча цієї вершини досягнути вдається лиш невеликому відсотку людей. До таких рис належать: ефективно сприйняття реальності та комфортні взаємовідносини з нею; прийняття себе та інших; спонтанність, природність, простота; потреба в усамітненні; автономність, незалежність; воля і активність; свіжий погляд на речі; містичні та вищі переживання; глибокі міжособистісні стосунки; демократичність; критичність в оцінці цілей та засобів їх досягнення; філософське почуття гумору; творчий підхід; опір культурним впливам; трансценденція культури [40, с. 136-138].

На сьогоднішній зустрічі ми зосереджуємося з вами на важливих аспектах самоактуалізації, а саме на прийнятті себе та встановленні зв'язку із самим собою. Кожен досягає самоактуалізації власним шляхом, але в основі цього шляху лежить любов – любов до себе та світу навколо. Тож зробімо важливий крок до самоактуалізації разом!»

Питання для обговорення

- Якими рисами самоактуалізованої особистості ви володієте?
- Що для вас означає бути самоактуалізованою особистістю? Яким би був ваш унікальний шлях?

10. Перерва – 20 хвилин.

Мета: відновити сили учасників, дати час відпочити та опрацювати інформацію.

Хід роботи

Ведучий повідомляє учасників про те, що у них є 20 хвилин на відпочинок. У цей час вони можуть сходити до вбиральні, пройтися, попити води, поговорити з іншими учасниками чи з ведучим тощо.

11. Вправа «Стара казка на новий лад» – 20 хвилин.

Мета: розуміння впливу упереджень та нестачі інформації на виникнення конфлікту; розвиток уяви, гнучкості та критичності мислення.

Хід вправи

Тренер обирає учасників, які розкажуть казку «Колобок» від імені кожного з персонажів.

Питання для обговорення

- Як ця вправа допомогла вам поглянути на події казки по-новому?
- Як наші стереотипи впливають на сприйняття інших людей?

- Наскільки можна оцінювати ситуацію, почувши її опис з однієї сторони? Які проблеми можуть виникати, якщо мати такий підхід? [4].

Завершальний етап

12. Збір вражень, рефлексія та обговорення підсумків тренінгу: продовженням справи «Зоряна мапа неба» – 10 хвилин.

Мета: підсумувати результати заняття, поділитися враженнями та проаналізувати очікування.

Обладнання: вирізані з кольорового паперу зірки (по дві на кожного учасника), клей.

Хід роботи

Тренер просить учасників подивитися на «Зоряну мапу неба», а саме на ті очікування, про які говорили на початку роботи і визначити, наскільки вони справдилися. Якщо очікування задоволене на сьогоднішньому занятті, то його можна лишити, а як ні – можна його відклеїти. Учасникам пропонується подумати над питанням «Що нового дізналися під час заняття?», «Що було найбільш важливим для вас?» і записати відповіді на кольорових зірках. Потім по колу учасники діляться відповідями на рефлексивні запитання і клеять зірки до «Зоряної мапи неба». Таким чином «Зоряна мапа неба» з мапи очікувань перетворилася на мапу результатів. Наприкінці проводиться загальне обговорення вражень [28, с. 20].

Питання для обговорення

- Як ви почуваетесь зараз, після тренінгу?

13. Домашнє завдання: техніка «Скарбничка оптимізму» – 5 хвилин.

Мета: перенесення здобутого в групі досвіду у життєвий простір.

Суть домашнього завдання

Скласти власну «скарбничку оптимізму». Для цього проаналізувати і відповісти на такі питання:

- Ваші кращі якості та переваги.
- Ваші знання, уміння і здібності.
- Ваші успіхи і досягнення: як у навчанні, так і в інших сферах свого життя і діяльності.

Періодично доповнюйте цей список. Переглядайте його у періоди у похмурі дні для зміцнення упевненості в собі [28, с. 80].

14. Заключне слово тренера – 5 хвилин.

Мета: змотивувати учасників тренінгу, закріпити в учасників відчуття власних успіхів і досягнень в тренінгу.

Хід роботи

Тренер натхненно промовляє: «Дорогі учасники, дякую вам за участь у тренінгу. Сьогодні ми зробили важливий крок на шляху до розвитку самоактуалізації – навчилися розуміти себе, знайшли свою силу та напрацювали навички самоприйняття. Я бажаю, щоб ті знання та вміння, які ви здобули сьогодні завдяки старанній роботі, підтримували вас та допомагали впевненіше йти по життю. Нехай ваш контакт із собою та світом міцнішає, а особистісний ріст приносить задоволення. Я дякую вам за вашу відкритість, активність та довіру, це дуже цінно. Бажаю вам натхнення та наснаги. Не бійтеся бути собою, бо ви чудові!».

15. Обмін побажаннями: вправа «Побажання» – 10 хвилин.

Мета: висловити побажання, зміцнити контакт між учасниками.

Обладнання: аркуші паперу, ручки.

Хід вправи

Унизу аркуша кожний учасник пише своє ім'я. Опісля дає свій аркуш учаснику, що знаходиться ліворуч. Той зверху пише побажання його «власнику», складає аркуш так, щоб інші не могли бачити написане, і передає наступному учасникові зліва. І так усі учасники по черзі пишуть побажання кожному з групи [28, с. 105].

16. Вихід із тренінгового процесу – 5 хвилин.

Мета: створити відчуття цілісності та завершеності тренінгу.

Хід роботи

Прощання учасників між собою і з тренером. Тренер ще раз дякує групі за успішну і плідну працю, чекає, поки усі учасники попрощаються та проводить кожного.

Висновки до третього розділу

Зважаючи на результати теоретичного аналізу та емпіричного дослідження зв'язку рівня самоактуалізації із особливостями соціального благополуччя, було прийнято рішення розробити тренінгову програму, спрямовану на підвищення рівня самоактуалізації у старшокласників (учнів 10 та 11 класу) через розвиток компонентів самоактуалізації, що перебувають на низькому рівні.

Метою тренінгу є підвищення рівня самоактуалізації у старшокласників шляхом формування позитивного самоствавлення, покращення розуміння себе та стимулювання особистісного росту.

Тренінг складається із трьох основних етапів: вступний етап, основний етап та завершальний етап. Вступний етап спрямований на встановлення контакту та налаштування на мету тренінгу, і містить у собі 6 послідовних активностей. Основний етап дозволяє учасникам долучитися до опанування знаннями та вміннями із теми, а саме розвинути самопізнання (вправа «Ландшафт моєї душі»),

підвищити самоприйняття (вправа «Підняття самооцінки»), ламати стереотипи та потренувати критичне мислення (вправа «Стара казка на новий лад»), а також ознайомитися із рисами самоактуалізованої особистості завдяки міні-лекції. Завершальний етап включає у себе рефлексивну роботу та надання відчуття завершеності, що досягається завдяки 5 активностям.

ВИСНОВКИ

Дане наукове дослідження було присвячено актуальній і недостатньо розробленій у світовій практиці проблемі «Вплив рівня самоактуалізації на особливості соціального благополуччя старшокласників». У проведеному дослідженні була досягнута мета роботи, поставлені перед нею завдання були виконані.

Отже, у результаті теоретичного аналізу та емпіричного дослідження було:

1. Проведено теоретичне дослідження особливостей соціального розвитку особистості в підлітковому віці, а також проаналізовано психологічну літературу з питання самоактуалізації та охарактеризовано поняття соціального благополуччя.

Унаслідок цього з'ясувалося, що підлітковий вік вважають періодом розвитку та консолідації соціального Я, власної ідентичності та розуміння себе по відношенню до соціального світу. Основним стимулом розвитку підлітка, у тому числі у старшій школі, є його власна соціальна активність, що направлена на опанування і засвоєння важливих цінностей та норм, побудову стосунків з дорослими та однолітками.

Сучасне психологічне визначення «самоактуалізації» різняться і дослідники мають власні погляди на її зміст, складові, умови формування та риси самоактуалізованої особистості. Самоактуалізація виступає як опанування власних можливостей та сенсів, переведення їх із потенційного стану в актуальний і реалізація в соціальних умовах дійсності, суб'єктивне оцінювання яких визначає соціальне благополуччя. Психологічний підхід розглядає соціальне благополуччя як індивідуальне оцінювання соціального функціонування як позитивного, яке акцентується на соціальному житті та залежить від міжособистісної взаємодії, володіння суспільними благами. Дослідники пропонують різні концепції та моделі

соціального благополуччя, але спільним є зосередження уваги на стосунках людини на різних рівнях та їх суб'єктивній оцінці.

2. Емпірично досліджено вплив рівня самоактуалізації на особливості соціального благополуччя старшокласників. Було проведено 4 методики на визначення рівня самоактуалізації та визначення рівня соціального благополуччя у старшокласників. До того ж, був виконаний статистичний аналіз результатів дослідження.

Результати демонструють, що більшості підлітків притаманний низький та середній рівень розвитку самоактуалізації та її компонентів, що свідчить про те, що старшокласники знаходяться лиш на початку шляху до повного виявлення власних можливостей. Після дослідження соціального благополуччя у старшому шкільному віці було встановлено, що більшість підлітків мають середній рівень соціального благополуччя та розвитку його компонентів, що вказує на загальну соціальну адаптованість, яка, проте, має потенціал для покращення. Характеризуючи виокремлену позитивну тенденцію, то значна частина старшокласників високо оцінює наявність міжособистісної підтримки. Характерними для школярів є наявність матеріальної підтримки, оціночної підтримки та підтримки приналежності.

За допомогою коефіцієнту кореляції Пірсона було встановлено, що на загальний рівень соціального благополуччя та загальний показник міжособистісної підтримки впливає цінування теперішнього моменту, цінності самоактуалізованої особистості, незалежність, розуміння себе, спонтанність, самоприйняття, контактність, здатність справлятися з небажаними аспектами особистості, відповідальність у взаємодії та гнучкість у спілкуванні, оскільки були виявлені достовірні кореляційні зв'язки слабкої, помірної та середньої сили. Погляд на природу людини, потреба у пізнанні та креативність здійснюють менший вплив на соціальне

благополуччя старшокласника та розвиток його компонентів, у тому числі на міжособистісну підтримку, оскільки демонструють здебільшого відсутність значущого кореляційного зв'язку. Інші окремі аспекти самоактуалізації здійснюють диференційований вплив на окремі особливості соціального благополуччя та міжособистісної підтримки як його складової.

Гіпотеза про те, що рівень самоактуалізації пов'язаний із рівнем соціального благополуччя у старшому шкільному віці підтвердилася частково. Існує зв'язок між загальним рівнем самоактуалізації та загальним рівнем соціального благополуччя, а також окремими аспектами самоактуалізації та окремими аспектами соціального благополуччя. Водночас між окремими аспектами самоактуалізації та соціального благополуччя зв'язків виявлено не було.

3. Було розроблено тренінгову програму підвищення рівня самоактуалізації для старшокласників. Метою тренінгу є підвищення рівня самоактуалізації у старшокласників шляхом формування позитивного самоствавлення, покращення розуміння себе та стимулювання особистісного росту.

Тренінг складається із трьох основних етапів: вступний етап, основний етап та завершальний етап. Вступний етап спрямований на встановлення контакту та налаштування на мету тренінгу, і містить у собі 6 послідовних активностей. Основний етап дозволяє учасникам долучитися до опанування знаннями та вміннями із теми, а саме розвинути самопізнання (вправа «Ландшафт моєї душі»), підвищити самоприйняття (вправа «Підняття самооцінки»), ламати стереотипи та потренувати критичне мислення (вправа «Стара казка на новий лад»), а також ознайомитися із рисами самоактуалізованої особистості завдяки міні-лекції. Завершальний етап включає у себе рефлексивну роботу та надання відчуття завершеності, що досягається завдяки 5 активностям.

Перспективи дослідження даної проблеми вбачаємо в уточненні взаємозв'язків між самоактуалізацією та соціальним благополуччям старшокласників. Важливим є більш детальне дослідження факторів, що здійснюють вплив на соціальне благополуччя підлітка, визначаючи при цьому його соціальне пристосування та ефективність міжособистісної взаємодії. Доцільним є також встановлення, на які сфери життєдіяльності старшокласника здійснює вплив самоактуалізація, і як її підвищення вплине на загальне психологічне благополуччя та становлення ідентичності школяра. Результати даного дослідження можуть бути використані психологами при діагностичній та корекційній роботі із старшими школярами, для яких характерною є соціальна непристосованість, відсутність міжособистісної підтримки і які не мають ресурсів для особистісного зростання.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Антонів М. Тренінг "Розвиток самооцінки". Care in Action. URL: <https://care-in-action.org/en/news/rozvytok-samootsinky>.
2. Барсученко І. Психологічна сутність самоактуалізації неповнолітнього. Сучасні аспекти модернізації науки: стан, проблеми, тенденції розвитку: матеріали XLVIII-ої Міжнародної науково-практичної конференції. 2024. С. 155–158.
3. Боснюк В. Математичні методи в психології: курс лекцій. Мультимедійне навчальне видання. Харків : НУЦЗУ, 2020. 141 с.
4. Бутмарчук С. Тренінгове заняття "Стереотипи та упередження і їх роль у житті людини та суспільства". На Урок. URL: <https://naurok.com.ua/treningove-zanyattya-stereotipi-ta-uperedzhennya-i-h-rol-u-zhitti-lyudini-ta-suspilstva-107253.html>.
5. Вакуленко О. Особливості соціального розвитку особистості у підлітковому віці. Український соціум. 2004. № 1. С. 95–99.
6. Вікова психологія : навч. посіб. / О. Сергеєнкова та ін. Центр навч. літ., 2020. 376 с.
7. Вікова та педагогічна психологія : навч. посіб. / О. Скрипченко та ін. Київ : Каравела, 2019. 399 с.
8. Гомонюк В. Самоактуалізація та самореалізація особистості: сучасні наукові уявлення. Materialy IX Międzynarodowej naukowo-praktycznej konferencji «Europejska nauka XXI powieka – 2013». 2013. № 22. С. 21–26.
9. Горонескуль М. Таблиці функцій та критичних точок розподілів. Харків : УЦЗУ, 2009. 90 с.
10. Грабіщук С. Новітні дослідження проблеми самоактуалізації в зарубіжній психологічній науці. Теорія і практика сучасної психології. 2018. № 2. С. 119–123.

- 11.Данильченко Т. Емпірична структура суб'єктивного соціального благополуччя. Проблеми сучасної психології. 2015. № 30. С. 146–162.
- 12.Данильченко Т. Методичні проблеми вивчення суб'єктивного соціального благополуччя. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія : Психологічні науки. 2015. № 126. С. 57–62.
- 13.Данильченко Т. Моделі суб'єктивного соціального благополуччя. Вісник Одеського національного університету. Серія : Психологія. 2016. № 2. С. 47–57.
- 14.Данильченко Т. Питальник «Суб'єктивне соціальне благополуччя»: методологічне обґрунтування і процедура розробки. East European Scientific Journal. 2015. № 3. С. 20–29.
- 15.Данильченко Т. Психологічна структура соціального благополуччя та неблагополуччя. Український психологічний журнал. 2017. № 2. С. 7–22.
- 16.Данильченко Т. Структура суб'єктивного соціального благополуччя особистості. Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. 2015. № 1(3). С. 30–34.
- 17.Данильченко Т. Суб'єктивне соціальне благополуччя як психологічний феномен. Психологічні перспективи. 2016. № 28. С. 93–107.
- 18.Дейниченко Л. Психологічні компоненти самоактуалізації студентів-психологів. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія : Психологічні науки. 2015. № 1. С. 18–22.
- 19.Дідик Н. Тренінг особистісного зростання : навч. посіб. Кам'янець-Подільський : Вид. Ковальчук О.В., 2023. 104 с.
- 20.Дудкевич Т. Дитяча психологія : навч. посіб. Центр учб. літ., 2023. 424 с.
- 21.Емішянц О. Психологічні особливості самоактуалізації особистості в залежності від типу сім'ї: повної/неповної. Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки. 2013. № 18. С. 131–138.
- 22.Йосифович Д., Пряхіна Н. Психологічні особливості самоактуалізації старшокласників, схильних до протиправної поведінки. Бочаровські читання :

- матеріали наук.-практ. конф. [з міжнар. участю], присвяч. пам'яті проф. С. П. Бочарової. 2016. С. 180–182.
- 23.Каргіна Н. Основні підходи до вивчення психологічного благополуччя особистості: теоретичний аспект. Наука і освіта. 2015. № 3. С. 48–55.
- 24.Кашлюк Ю. Основні чинники, які впливають на психологічне благополуччя особистості. Проблеми сучасної психології. 2016. № 34. С. 170–186.
- 25.Корнєва І. Тренінг "Шлях до творчості". Всеосвіта. URL: <https://vseosvita.ua/library/trening-slah-do-tvorcosti-8060.html>.
- 26.Круглов К., Блискун О. Особливості суб'єктивного соціального благополуччя молодих співробітників в організації. Науковий вісник Херсонського державного університету. 2020. № 4. С. 100–107.
- 27.Лисенко С. Становлення і розвиток парадигми самоактуалізації особистості та її переосмислення у контексті сучасності. Humanities Studies. 2021. № 8. С. 20–28.
- 28.Матійків І. Тренінг емоційної компетентності : навч. посіб. Київ : Пед. думка, 2012. 112 с.
- 29.Мацко Л. Основи психології та педагогіки. Психологія : лабораторний практикум. Вінниця : ВНТУ, 2010. 139 с.
- 30.Мілютіна К. Теорія та практика психологічного тренінгу : навч. посіб. Київ : МАУП, 2004. 192 с.
- 31.Московець Л. Самоактуалізація та самореалізація особистості: філософсько-психологічне розуміння. Імідж сучасного педагога. 2019. № 5. С. 51–56.
- 32.М'ясоєдов В., Огнєв В., Чухно І. Соціальне благополуччя та його роль в системі громадського здоров'я. ХНМУ. С. 11–20.
- 33.Омелянська В. Концептуальний аналіз психологічного благополуччя. Науковий вісник Ужгородського національного університету. 2021. № 1. С. 22–26.
- 34.Павелків Р. Вікова психологія : підруч. для студ. вищ. навч. закл. Київ : Кондор, 2011. 468 с.

35. Пенькова О. Самоактуалізація як чинник самореалізації особистості. Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2019. № 20. С. 245–257.
36. Підлітковий вік : буклет. Київ : Громад. орг. «Всеукр. громад. центр «Волонтер», 2019. 19 с.
37. Поліванова О., Гуляєва О. До проблеми визначення психологічного змісту поняття "психологічного благополуччя". Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія : Психологія. 2015. № 57. С. 34–39.
38. Радіонова М. Тренінг особистісного зростання здобувачів вищої освіти : навч.-метод. посіб. LAP LAMBERT Academic Publishing, 2018. 119 с.
39. Савчин М., Василенко Л. Вікова психологія : навч. посіб. Київ : Академвидав, 2011. 384 с.
40. Самчук Р. Концепція "самоактуалізації" А. Маслоу як шлях досягнення особистісної ідентичності. Наукові записки [Національного університету "Острозька академія"]. Сер. : Культурологія. 2011. № 8. С. 134–139.
41. Сердюк Л. Психологічні технології самодетермінації розвитку особистості : монографія. Київ : Ін-т психології ім. Г.С. Костюка НАПН України, 2018. 192 с.
42. Сидорчук М. Теоретичні основи дослідження проблеми самоактуалізації особистості. Збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Серія : Соціально-педагогічна. 2015. № 25. С. 173–185.
43. Старинська Н. Особливості самоактуалізації майбутніх психологів у процесі професійної підготовки : монографія. Київ : Інтерсервіс, 2015. 177 с.
44. Стрілецька І. Самоактуалізація як інтегративна риса особистості. Науковий вісник Херсонського державного університету. Сер.: : Психологічні науки. 2013. № 2. С. 32–34.

- 45.Тернопільська В. Соціальний розвиток школяра як основа виховання соціально-комунікативної культури. Вісник Житомирського державного університету імені Івана Франка. 2005. № 25. С. 85–89.
- 46.Ткалич М., Шутько Д. Основні підходи до вивчення феномену самоактуалізації особистості в зарубіжній психології. Проблеми сучасної психології. 2013. № 1. С. 65–71.
- 47.Тохтамиш О., Конопля О. Самоактуалізація особистості студента у зв'язку з проявами захисних механізмів психіки. Компетентнісний підхід у професійній підготовці майбутніх психологів. 2014. С. 165–176.
- 48.Федорчук В. Тренінг особистісного зростання : навч. посіб. Київ : Центр учб. літ., 2014. 250 с.
- 49.Харченко А. Психологічні особливості самоактуалізації студентів з різним рівнем професійної спрямованості. Психологія і особистість. 2016. № 1. С. 234–244.
- 50.Церковний А., Церковна М. Комплексний соціально-психологічний тренінг як чинник успішної самоактуалізації студентів. Вісник Харківського національного університету. 2016. № 59. С. 46–49.
- 51.Четверик-Бурчак А. Опис та адаптація опитувальника "шкала соціального благополуччя" К.Кіза. Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія : Психологія. 2014. № 54. С. 28–33.
- 52.Чудакова В. Алгоритм проведення, аналізу, обробки та інтерпретації результатів дослідження "самоактуалізації". Освіта та розвиток обдарованої особистості. 2015. № 3. С. 45–59.
- 53.Choudhury S., Blakemore S.-J., Charman T. Social cognitive development during adolescence. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*. 2006. Vol. 1, no. 3. P. 165–174.
- 54.Cohen D. The Interpersonal Support Evaluation List (ISEL). Carnegie Mellon University. URL: <https://www.cmu.edu/common-cold-project/measures-by->

- study/psychological-and-social-constructs/social-relationships-loneliness-measures/social-support.html.
55. Faraci P., Cannistraci S. The short index of self-actualization: a factor analysis study in an Italian sample. *International Journal of Psychological Research*. 2015. Vol. 8, no. 2. P. 23–33.
 56. Index of Self-Actualization. *PSYCHOLOGICAL SCALES*. URL: <https://scales.arabpsychology.com/s/index-of-self-actualization/>.
 57. Jones T., Lansford J. Social Development During Adolescence | Lifespan Development. Lumen Learning. URL: <https://courses.lumenlearning.com/wm-lifespandevelopment/chapter/social-development-during-adolescence/>.
 58. Jones A., Crandall R. Validation of a Short Index of Self-Actualization. *Personality and Social Psychology Bulletin*. 1986. Vol. 12, no. 1. P. 63–73. URL: <https://doi.org/10.1177/0146167286121007> (date of access: 18.05.2025).
 59. Keyes C. L. M. Social well-being. *Social psychology quarterly*. 1998. P. 121–140.
 60. Maggino F. *Encyclopedia of Quality of Life and Well-Being Research*. Springer, 2023. 8089 p.
 61. Measuring the functional components of social support / S. Cohen et al. *Social support: Theory, research and applications*. P. 73–94.
 62. *Promise of Adolescence: Realizing Opportunity for All Youth / Youth, and Families Board on Children et al.* National Academies Press, 2019.
 63. Ramirez-Duran D. What Is Social Wellbeing? 12+ Activities for Social Wellness. *Positive Psychology*. URL: <https://positivepsychology.com/social-wellbeing/>.
 64. Social Development. U.S. Department of Health & Human Services. URL: <https://opa.hhs.gov/adolescent-health/adolescent-development-explained/social-development>.

ДОДАТКИ

Додаток А

«Шкала короткого індексу самоактуалізації» (SISA) А. Джонса, Р. Крендалла

(Авторський переклад Талавири С.В.)

Мета: встановити рівень самоактуалізації.

Інструкція: «Перед Вами 15 тверджень. Уважно прочитайте кожне твердження. Визначити ступінь його відповідності саме Вам. Відзначте позначкою варіант відповіді, з яким Ви згодні: «Абсолютно погоджуюсь», «Погоджуюсь», «Скоріше погоджуюсь», «Скоріше не погоджуюсь», «Не погоджуюсь», «Абсолютно не погоджуюсь». Пам'ятайте, що правильних або неправильних відповідей не існує!»

Текст опитувальника

1. Я не відчуваю сорому за жодні свої емоції.
2. Я відчуваю, що повинен (-на) робити те, що від мене очікують інші.
3. Я вважаю, що люди за своєю суттю хороші і їм можна довіряти.
4. Я відчуваю себе вільним (-ою) злитися на тих, кого люблю.
5. Для мене завжди важливо, щоб інші схвалювали те, що я роблю.
6. Я не приймаю власних слабкостей.
7. Я можу симпатизувати людям, не обов'язково схвалюючи їх.
8. Я боюся невдачі.
9. Я уникаю спроб аналізувати та спрощувати складні явища.
10. Краще бути собою, ніж бути популярним (-ою).
11. У мене немає жодної місії в житті, якій я відчував (-ла) би особливу відданість.
12. Я можу виражати свої почуття, навіть якщо вони можуть призвести до небажаних наслідків.

13. Я не відчуваю відповідальності допомагати іншим.
14. Мене турбують страхи щодо власної неадекватності.
15. Мене люблять, тому що я дарую любов.

Обрахунок результатів

Підрахунок здійснюється шляхом сумування балів за шкалою від 1 до 6 балів:

- Абсолютно погоджуюсь – 6 балів;
- Погоджуюсь – 5 балів;
- Скоріше погоджуюсь – 4 бали;
- Скоріше не погоджуюсь – 3 бали;
- Не погоджуюсь – 2 бали;
- Абсолютно не погоджуюсь – 1 бал.

Для пунктів 2, 5, 6, 8, 9, 11, 13 та 14 оцінювання є зворотним. Загальний показник рівня самоактуалізації розраховується шляхом сумування усіх балів. Факторний аналіз головних компонентів виділив також п'ять факторів – це п'ять пунктів про автономію або самостійність (2, 5, 9, 10 та 11); три пункти про самоприйняття та самооцінку (6, 8 та 14); два пункти про прийняття емоцій та свободу їх вираження (1 та 4); три пункти про довіру та відповідальність у міжособистісних стосунках (3, 13 та 15); та два пункти про здатність справлятися з небажаними аспектами особистості, а не уникати їх (7 та 12).

«Список оцінювання міжособистісної підтримки» (ISEL) С. Коена, Р.

Мермельштейна, Т. Камарка та Х. Хобермана

(Авторський переклад Талавири С.В.)

Мета: оцінка суб'єктивного сприйняття наявності соціальної підтримки.

Інструкція: «Ця шкала складається із 40 тверджень, кожне з яких може бути правдивим або не правдивим щодо Вас. Для кожного твердження позначте «абсолютно погоджуюсь», якщо Ви впевнені, що це правда щодо Вас, і «скоріше погоджуюсь», якщо Ви вважаєте це правдою, але не є абсолютно впевненими. Подібним чином Вам слід поставити позначку «абсолютно не погоджуюсь», якщо Ви впевнені, що твердження є хибним, а «скоріше не погоджуюсь» означає, що Ви вважаєте твердження хибним, але не є абсолютно впевненими. Будьте чесними!»

Текст опитувальника

1. Є декілька людей, яким я довіряю у допомозі у вирішенні моїх проблем.
2. Якби мені знадобилася допомога в ремонті приладу, хтось би мені допоміг.
3. Більшість моїх друзів цікавіші за мене.
4. Є хтось, хто пишається моїми досягненнями.
5. Коли я почуваюсь самотнім (-ою), є кілька людей, з якими я можу поговорити.
6. Немає нікого, з ким би мені було комфортно обговорювати інтимні особисті проблеми.
7. Я часто зустрічаюся або розмовляю з родиною чи друзями.
8. Більшість людей, яких я знаю, високої думки про мене.
9. Якби мені треба було б дістатися до вокзалу чи аеропорту дуже рано вранці, мені було б важко знайти когось, хто б мене підвіз.
10. Мені здається, що мої друзі не завжди мене залучають.

11. У мене справді немає нікого, хто б міг об'єктивно оцінити, як я вирішую свої проблеми.
12. Є кілька різних людей, з якими мені подобається проводити час.
13. Я думаю, що мої друзі вважають, що я не дуже добре допомагаю їм вирішувати їхні проблеми.
14. Якби я захворів (-ла) і мені потрібна була людина (друг, член сім'ї або знайомий), щоб відвезти мене до лікаря, мені було б важко знайти когось.
15. Якби я захотів (-ла) поїхати на один день у подорож (наприклад, у гори, на пляж або в село), мені було б важко знайти когось, хто б поїхав зі мною.
16. Якби через надзвичайну ситуацію (наприклад, відключення води чи електроенергії в моїй квартирі або будинку) мені потрібно було десь пожити тиждень, я б легко знайшов (-ла) когось, хто прийняв би мене.
17. Я відчуваю, що немає нікого, з ким я можу поділитися своїми найпотаємнішими переживаннями та страхами.
18. Якби я захворів (-ла), я б легко знайшов (-ла) когось, хто допоміг би мені з повсякденними справами.
19. Є хтось, до кого я можу звернутися за порадою щодо вирішення проблем із моєю сім'єю.
20. Я так само добре справляюся з речами, як і більшість інших людей.
21. Якби я раптово вирішив (-ла) піти в кіно сьогодні ввечері, я б легко знайшов (-ла) когось, хто пішов би зі мною.
22. Коли мені потрібні поради щодо вирішення особистої проблеми, я знаю, до кого можу звернутися.
23. Якби мені терміново потрібно було позичити \$100, я б міг (-ла) їх позичити у когось (друга, родича або знайомого).
24. Загалом люди не дуже довіряють мені.
25. Більшість людей, яких я знаю, не поділяють моїх інтересів.

- 26.Є хтось, до кого я можу звернутися за порадою щодо кар'єрних планів або зміни роботи.
- 27.Мене нечасто запрошують на спільні заходи з іншими.
- 28.Більшість моїх друзів успішніше змінюють своє життя, ніж я.
- 29.Якби мені потрібно було виїхати з міста на кілька тижнів, мені було б важко знайти когось, хто доглядав би за моїм будинком або квартирою (рослинами, домашніми тваринами, садом тощо).
- 30.Насправді немає нікого, кому я можу довіритися щодо хороших фінансових порад.
- 31.Якби я захотів (-ла) пообідати з кимось, я б легко знайшов (-ла) когось, хто склав би мені компанію.
- 32.Я більше задоволений (-а) своїм життям, ніж більшість людей задоволені своїм.
- 33.Якби я застряг (-ла) за 16 кілометрів від дому, я б міг (-ла) зателефонувати комусь, хто приїхав би мене забрати.
- 34.Ніхто з тих, кого я знаю не влаштував би для мене святкування дня народження.
- 35.Мені було б важко знайти когось, хто позичив би мені машину на кілька годин.
- 36.Якби в моїй родині виникла криза, мені було б важко знайти когось, хто б дав хорошу пораду щодо її вирішення.
- 37.Я ближчий (-а) до своїх друзів, ніж більшість людей до своїх.
- 38.Є хоча б одна знайома мені людина, чиїм порадам я дійсно довіряю.
- 39.Якби мені потрібна була допомога в переїзді в новий будинок чи квартиру, мені було б важко знайти когось, хто б мені допоміг.
- 40.Мені важко "йти в ногу" з моїми друзями.

Обрахунок результатів

Бали за шкалами обчислюються шляхом підсумовування значень усіх складових пунктів. Загальний бал ISEL обчислюється шляхом підсумовування усіх балів. Пункти 3, 6, 9, 10, 11, 13, 14, 15, 17, 24, 25, 27, 28, 29, 30, 34, 35, 36, 39 та 40 оцінюються у зворотному порядку.

Пункти 1, 6, 11, 17, 19, 22, 26, 30, 36 та 38 складають шкалу «Оціночна підтримка». Пункти 2, 9, 14, 16, 18, 23, 29, 33, 35 та 39 складають шкалу «Матеріальна підтримка». Пункти 3, 4, 8, 13, 20, 24, 28, 32, 37 та 40 складають шкалу «Підтримка самооцінки». Пункти 5, 7, 10, 12, 15, 21, 25, 27, 31 та 34 складають шкалу «Підтримка приналежності».

Додаток В

Результати (у балах) методики «Модифікаційний опитувальник діагностики самоактуалізації особистості» (САМОАЛ) у адаптації О.В. Лазукіна, Н.Ф. Каліни

№	Опитуваний	Загальний бал	Шкали										
			Шкала «Орієнтація в часі»	Шкала «Цінності»	Шкала «Погляд на природу людини»	Шкала «Потреба у пізнанні»	Шкала «Креативність»	Шкала «Автономність»	Шкала «Спонтанність»	Шкала «Саморозуміння»	Шкала «Аутосимпатія»	Шкала «Контактність»	Шкала «Гнучкість у спілкуванні»
1	ТЄВ	43	5	6	4	7	7	4	8	3	5	5	5
2	ПЯО	31	5	3	3	7	6	3	5	2	0	3	4
3	АВГ	41	8	8	2	7	7	2	6	4	4	4	3
4	ТЯА	49	5	3	1	6	7	7	11	9	8	5	6
5	КМС	32	3	7	3	3	7	1	3	5	6	4	1
6	ШМФ	47	3	6	3	5	10	6	5	5	9	6	5
7	СВС	44	5	7	5	1	8	6	7	5	5	5	3
8	ОВО	53	5	9	7	5	12	9	7	3	5	3	7
9	ЧВД	56	6	12	6	6	10	6	11	4	5	7	5
10	ГЄВ	36	6	8	3	7	7	6	4	3	1	3	2
11	БСО	41	2	7	5	4	8	7	6	3	4	4	5
12	САД	80	9	11	6	8	10	12	11	8	13	6	8
13	ФАВ	39	3	10	3	5	9	3	5	5	5	4	4
14	НАО	38	4	8	4	5	9	5	6	2	4	2	3

1 5	ФКС	53	7	12	5	5	10	5	5	3	6	5	7
1 6	ВСВ	44	5	6	3	5	10	7	8	4	6	2	4
1 7	ЯКІ	53	8	6	3	7	7	9	9	8	5	6	5
1 8	ПКВ	62	7	11	6	5	10	7	7	4	7	6	7
1 9	МПО	67	5	12	5	5	12	8	10	7	10	5	7
2 0	ЄВО	49	4	5	6	5	6	8	6	3	10	7	6
2 1	ДПВ	47	6	7	5	8	9	7	3	7	6	3	3
2 2	КАА	59	7	11	2	8	12	12	9	5	7	6	4
2 3	ФАД	57	4	8	4	7	10	10	9	7	9	7	6
2 4	АСО	51	6	10	6	4	10	4	7	4	4	5	4
2 5	ЛДО	61	6	10	6	4	5	8	9	5	11	7	6
2 6	ЛПО	63	7	11	5	6	10	11	7	7	8	6	6
2 7	СЛВ	60	6	7	4	6	8	11	11	6	10	6	7
2 8	КАР	61	5	12	5	5	11	9	6	9	7	5	6
2 9	ШДО	48	4	8	4	6	12	8	5	7	4	3	2
3 0	ТДА	69	8	10	3	7	12	13	8	9	12	6	8

3 1	МВД	38	5	7	4	5	8	6	2	4	2	4	5
3 2	КЕО	49	6	8	4	8	8	4	7	4	4	5	8
3 3	КСД	69	7	10	3	6	11	11	9	7	14	7	8
3 4	ТМА	67	8	11	1	5	11	12	7	9	12	6	6
3 5	ЛАВ	41	5	10	5	6	9	5	4	2	2	4	5
3 6	КЯД	47	6	8	4	5	8	9	5	6	5	5	5
3 7	ТВП	44	6	6	5	5	9	6	4	4	2	6	6
3 8	ВСД	44	5	13	2	4	11	8	6	2	4	2	3
3 9	ПМД	47	6	6	4	8	6	9	4	5	4	6	5
4 0	ВСА	62	7	8	7	5	12	8	7	4	11	5	4
4 1	ТЮ	50	6	5	2	5	6	9	6	8	9	7	6
4 2	КАО	58	6	9	4	6	11	7	8	6	10	5	6
4 3	ФВА	35	3	8	3	6	9	6	4	1	3	1	2
4 4	ГАС	59	6	11	2	8	10	9	8	8	9	5	3
4 5	СМТ	61	7	10	4	5	7	12	9	5	12	5	4
4 6	ПВД	42	4	7	3	6	11	5	2	3	6	6	6

4 7	НІВ	48	5	6	7	3	5	5	7	4	8	7	6
4 8	ДМ	65	6	11	3	5	12	13	10	7	11	6	6
4 9	БАЮ	50	5	10	3	7	11	9	6	5	6	5	5
5 0	ТАА	52	6	11	3	6	10	7	5	4	8	5	4
5 1	РАЮ	65	7	11	2	7	10	9	8	8	11	6	5
5 2	ШМВ	43	4	6	3	5	7	9	6	6	4	5	5
5 3	ФВС	71	10	12	8	6	11	10	7	6	10	7	6
5 4	КАІ	47	5	9	4	6	11	6	7	3	2	4	4
5 5	КСД	70	7	10	6	6	12	13	9	8	10	4	8
5 6	МКВ	35	4	6	2	4	6	8	5	6	3	4	4
5 7	МДР	43	7	8	2	5	6	5	5	2	9	4	6

Результати (у відсотках) методики «Модифікаційний опитувальник діагностики самоактуалізації особистості» (САМОАЛ) у адаптації О.В. Лазукіна, Н.Ф. Каліни

№	Опитуваний	Загальний бал	Шкали										
			Шкала «Орієнтація в часі»	Шкала «Цінності»	Шкала «Погляд на природу людини»	Шкала «Потреба у пізнанні»	Шкала «Креативність»	Шкала «Автономність»	Шкала «Спонтанність»	Шкала «Само розуміння»	Шкала «Аутосимпатія»	Шкала «Контактність»	Шкала «Гнучкість у спілкуванні»
1	ТЄВ	43%	50%	40%	40%	70%	47%	27%	53%	30%	33%	50%	50%
2	ПЯО	31%	50%	20%	30%	70%	40%	20%	33%	20%	0%	30%	40%
3	АВГ	41%	80%	53%	20%	70%	47%	13%	40%	40%	27%	40%	30%
4	ТЯА	49%	50%	20%	10%	60%	47%	47%	73%	90%	53%	50%	60%
5	КМС	32%	30%	47%	30%	30%	47%	7%	20%	50%	40%	40%	10%
6	ШМФ	47%	30%	40%	30%	50%	67%	40%	33%	50%	60%	60%	50%
7	СВС	44%	50%	47%	50%	10%	53%	40%	47%	50%	33%	50%	30%
8	ОВО	53%	50%	60%	70%	50%	80%	60%	47%	30%	33%	30%	70%
9	ЧВД	56%	60%	80%	60%	60%	67%	40%	73%	40%	33%	70%	50%
10	ГЄВ	36%	60%	53%	30%	70%	47%	40%	27%	30%	7%	30%	20%
11	БСО	41%	20%	47%	50%	40%	53%	47%	40%	30%	27%	40%	50%
12	САД	80%	90%	73%	60%	80%	67%	80%	73%	80%	87%	60%	80%
13	ФАВ	39%	30%	67%	30%	50%	60%	20%	33%	50%	33%	40%	40%
14	НАО	38%	40%	53%	40%	50%	60%	33%	40%	20%	27%	20%	30%

1 5	ФКС	53%	70%	80%	50%	50%	67%	33%	33%	30%	40%	50%	70%
1 6	ВЄВ	44%	50%	40%	30%	50%	67%	47%	53%	40%	40%	20%	40%
1 7	ЯКІ	53%	80%	40%	30%	70%	47%	60%	60%	80%	33%	60%	50%
1 8	ПКВ	62%	70%	73%	60%	50%	67%	47%	47%	40%	47%	60%	70%
1 9	МПО	67%	50%	80%	50%	50%	80%	53%	67%	70%	67%	50%	70%
2 0	ЄВО	49%	40%	33%	60%	50%	40%	53%	40%	30%	67%	70%	60%
2 1	ДПВ	47%	60%	47%	50%	80%	60%	47%	20%	70%	40%	30%	30%
2 2	КАА	59%	70%	73%	20%	80%	80%	80%	60%	50%	47%	60%	40%
2 3	ФАД	57%	40%	53%	40%	70%	67%	67%	60%	70%	60%	70%	60%
2 4	АСО	51%	60%	67%	60%	40%	67%	27%	47%	40%	27%	50%	40%
2 5	ЛДО	61%	60%	67%	60%	40%	33%	53%	60%	50%	73%	70%	60%
2 6	ЛПО	63%	70%	73%	50%	60%	67%	73%	47%	70%	53%	60%	60%
2 7	СЛВ	60%	60%	47%	40%	60%	53%	73%	73%	60%	67%	60%	70%
2 8	КАР	61%	50%	80%	50%	50%	73%	60%	40%	90%	47%	50%	60%
2 9	ШДО	48%	40%	53%	40%	60%	80%	53%	33%	70%	27%	30%	20%
3 0	ТДА	69%	80%	67%	30%	70%	80%	87%	53%	90%	80%	60%	80%

3 1	МВД	38%	50%	47%	40%	50%	53%	40%	13%	40%	13%	40%	50%
3 2	КЕО	49%	60%	53%	40%	80%	53%	27%	47%	40%	27%	50%	80%
3 3	КСД	69%	70%	67%	30%	60%	73%	73%	60%	70%	93%	70%	80%
3 4	ТМА	67%	80%	73%	10%	50%	73%	80%	47%	90%	80%	60%	60%
3 5	ЛАВ	41%	50%	67%	50%	60%	60%	33%	27%	20%	13%	40%	50%
3 6	КЯД	47%	60%	53%	40%	50%	53%	60%	33%	60%	33%	50%	50%
3 7	ТВП	44%	60%	40%	50%	50%	60%	40%	27%	40%	13%	60%	60%
3 8	ВСД	44%	50%	87%	20%	40%	73%	53%	40%	20%	27%	20%	30%
3 9	ПМД	47%	60%	40%	40%	80%	40%	60%	27%	50%	27%	60%	50%
4 0	ВСА	62%	70%	53%	70%	50%	80%	53%	47%	40%	73%	50%	40%
4 1	ТЮ	50%	60%	33%	20%	50%	40%	60%	40%	80%	60%	70%	60%
4 2	КАО	58%	60%	60%	40%	60%	73%	47%	53%	60%	67%	50%	60%
4 3	ФВА	35%	30%	53%	30%	60%	60%	40%	27%	10%	20%	10%	20%
4 4	ГАС	59%	60%	73%	20%	80%	67%	60%	53%	80%	60%	50%	30%
4 5	СМТ	61%	70%	67%	40%	50%	47%	80%	60%	50%	80%	50%	40%
4 6	ПВД	42%	40%	47%	30%	60%	73%	33%	13%	30%	40%	60%	60%

4 7	НІВ	48%	50%	40%	70%	30%	33%	33%	47%	40%	53%	70%	60%
4 8	ДМ	65%	60%	73%	30%	50%	80%	87%	67%	70%	73%	60%	60%
4 9	БАЮ	50%	50%	67%	30%	70%	73%	60%	40%	50%	40%	50%	50%
5 0	ТАА	52%	60%	73%	30%	60%	67%	47%	33%	40%	53%	50%	40%
5 1	РАЮ	65%	70%	73%	20%	70%	67%	60%	53%	80%	73%	60%	50%
5 2	ШМВ	43%	40%	40%	30%	50%	47%	60%	40%	60%	27%	50%	50%
5 3	ФВС	71%	100 %	80%	80%	60%	73%	67%	47%	60%	67%	70%	60%
5 4	КАІ	47%	50%	60%	40%	60%	73%	40%	47%	30%	13%	40%	40%
5 5	КСД	70%	70%	67%	60%	60%	80%	87%	60%	80%	67%	40%	80%
5 6	МКВ	35%	40%	40%	20%	40%	40%	53%	33%	60%	20%	40%	40%
5 7	МДР	43%	70%	53%	20%	50%	40%	33%	33%	20%	60%	40%	60%

Результати методики «Шкала короткого індексу самоактуалізації» (SISA) А.

Джонса, Р. Крендалла

№	Опитуваних	Загальний показник	Фактори				
			Фактор «Автономія»	Фактор «Самоприйняття»	Фактор «Прийняття та вираження емоцій»	Фактор «Довіра та відповідальності у міжособистісній взаємодії»	Фактор «Здатність справлятися з небажаними аспектами особистості»
1	ТЄВ	50	15	7	5	14	9
2	ПЯО	49	16	7	6	12	8
3	АВГ	53	20	6	6	14	7
4	ТЯА	60	19	8	12	9	12
5	КМС	44	18	7	6	8	5
6	ШМФ	44	19	8	6	7	4
7	СВС	52	12	7	10	14	9
8	ОВО	45	18	6	5	8	8
9	ЧВД	59	21	9	6	15	8
10	ГЄВ	46	21	3	2	8	12
11	БСО	50	15	10	6	11	8
12	САД	69	21	16	10	13	9
13	ФАВ	44	14	8	5	12	5
14	НАО	46	24	4	2	11	5
15	ФКС	49	15	8	7	13	6
16	ВЄВ	43	13	8	6	10	6
17	ЯКІ	59	21	7	7	12	12
18	ПКВ	57	16	10	7	14	10
19	МПО	63	23	13	7	11	9

20	ЄВО	63	21	16	8	10	8
21	ДПВ	53	20	10	6	8	9
22	КАА	52	16	10	8	11	7
23	ФАД	59	19	12	10	10	8
24	АСО	45	18	6	4	13	4
25	ЛДО	59	15	13	7	14	10
26	ЛПО	56	16	13	8	11	8
27	СЛВ	55	19	6	9	11	10
28	КАР	64	25	12	6	14	7
29	ШДО	48	19	5	6	11	7
30	ТДА	72	26	14	11	10	11
31	МВД	36	12	7	4	8	5
32	КЕО	55	19	10	9	11	6
33	КСД	62	22	13	8	11	8
34	ТМА	68	26	15	8	9	10
35	ЛАВ	44	15	6	6	10	7
36	КЯД	50	21	9	7	6	7
37	ТВП	43	15	6	7	9	6
38	ВСД	46	17	5	3	12	9
39	ПМД	49	21	6	8	8	6
40	ВСА	68	24	15	10	12	7
41	ТЮО	53	19	9	9	6	10
42	КАО	64	20	9	9	15	11
43	ФВА	42	8	3	12	12	7
44	ГАС	72	25	13	9	15	10
45	ЄМТ	58	21	8	8	13	8
46	ПВД	44	15	7	7	9	6
47	НІВ	50	10	3	12	13	12
48	ДМ	61	18	10	10	14	9

49	БАЮ	50	14	10	8	11	7
50	ТАА	63	22	13	9	12	7
51	РАЮ	59	23	11	7	10	8
52	ШМВ	51	20	10	7	8	6
53	ФВС	64	24	14	8	9	9
54	КАІ	44	18	5	2	11	8
55	КСД	73	26	14	9	14	10
56	МКВ	49	18	10	8	7	6
57	МДР	60	21	10	9	12	8

Результати методики «Шкала соціального благополуччя» К. Кіза в адаптації А.Г.

Четверик-Бурчак

№	Опитуваний	Загальний показник	Шкали				
			Шкала «Соціальне прийняття»	Шкала «Соціальна актуалізація»	Шкала «Суспільна зв'язність»	Шкала «Соціальний внесок»	Шкала «Соціальна інтеграція»
1	ТЄВ	60	11	8	15	11	15
2	ПЯО	60	12	10	16	11	11
3	АВГ	74	8	13	16	17	20
4	ТЯА	51	7	9	11	13	11
5	КМС	66	12	15	9	15	15
6	ШМФ	54	8	13	11	9	13
7	СВС	67	13	15	12	11	16
8	ОВО	56	13	12	10	8	13
9	ЧВД	80	15	17	13	20	15
10	ГЄВ	55	4	5	17	19	10
11	БЄО	49	12	13	10	5	9
12	САД	91	14	19	17	20	21
13	ФАВ	44	12	10	4	8	10
14	НАО	51	17	14	3	10	7
15	ФКС	70	9	19	11	17	14
16	ВЄВ	47	8	8	10	11	10
17	ЯКІ	63	11	11	14	14	13
18	ПКВ	75	18	14	10	16	17
19	МПО	73	12	11	15	16	19
20	ЄВО	68	9	14	14	17	14
21	ДПВ	53	6	13	13	7	14

22	КАА	80	12	14	17	20	17
23	ФАД	54	9	9	14	8	14
24	АСО	58	8	13	9	15	13
25	ЛДО	78	12	18	12	17	19
26	ЛПО	75	9	18	14	16	18
27	СЛВ	75	9	15	15	18	18
28	КАР	54	7	11	16	10	10
29	ШДО	74	9	15	15	17	18
30	ТДА	78	12	17	17	18	14
31	МВД	73	10	15	16	14	18
32	КЕО	66	13	13	11	12	17
33	КСД	78	11	16	14	18	19
34	ТМА	62	6	11	13	19	13
35	ЛАВ	51	10	11	7	6	17
36	КЯД	58	11	16	15	8	8
37	ТВП	74	7	16	17	16	18
38	ВСД	54	10	9	13	12	10
39	ПМД	46	9	7	9	13	8
40	ВСА	74	16	17	9	18	14
41	ТЮ	53	7	14	11	11	10
42	КАО	81	19	15	10	17	20
43	ФВА	24	3	9	3	6	3
44	ГАС	77	11	14	16	21	15
45	ЄМТ	73	14	14	14	16	15
46	ПВД	50	8	18	8	8	8
47	НІВ	65	12	10	15	15	13
48	ДМ	80	13	17	15	17	18
49	БАЮ	64	16	15	12	7	14
50	ТАА	68	11	13	10	18	16

51	РАЮ	74	13	17	16	13	15
52	ШМВ	64	13	11	12	15	13
53	ФВС	63	12	14	11	10	16
54	КАИ	60	15	12	8	9	16
55	КСД	79	12	16	17	15	19
56	МКВ	53	5	11	10	12	15
57	МДР	76	15	18	11	14	18

Результати методики «Список оцінювання міжособистісної підтримки» (ISEL) С.

Коена, Р. Мермельштейна, Т. Камарка та Х. Хобермана

№	Опитуваний	Загальний показник	Шкали			
			Шкала «Оціночна підтримка»	Шкала «Підтримка приналежності»	Шкала «Матеріальна підтримка»	Шкала «Підтримка самоставлення»
1	ТЄВ	76	22	18	24	12
2	ПЯО	62	16	16	17	13
3	АВГ	79	20	22	19	18
4	ТЯА	75	21	20	13	21
5	КМС	89	28	23	18	20
6	ШМФ	53	6	12	21	14
7	СВС	74	20	18	16	20
8	ОВО	97	29	25	28	15
9	ЧВД	86	24	24	19	19
10	ГЄВ	55	11	11	24	9
11	БЄО	32	12	10	10	0
12	САД	110	27	29	27	27
13	ФАВ	80	26	24	18	12
14	НАО	48	8	16	18	6
15	ФКС	88	23	21	24	20
16	ВЄВ	84	25	24	18	17
17	ЯКІ	87	27	24	16	20
18	ПКВ	75	19	18	21	17
19	МПО	97	27	25	23	22
20	ЄВО	79	21	20	19	19
21	ДПВ	82	26	18	26	12
22	КАА	91	25	25	24	17

23	ФАД	91	27	25	26	13
24	АСО	75	23	18	19	15
25	ЛДО	99	25	26	21	27
26	ЛПО	95	23	25	24	23
27	СЛВ	99	26	25	26	22
28	КАР	71	17	13	27	14
29	ШДО	68	16	19	14	19
30	ТДА	81	19	18	24	20
31	МВД	61	17	15	13	16
32	КЕО	86	25	22	22	17
33	КСД	97	24	28	26	19
34	ТМА	97	23	27	24	23
35	ЛАВ	63	23	14	13	13
36	КЯД	52	12	13	16	11
37	ТВП	85	22	23	22	18
38	ВСД	71	15	21	20	15
39	ПМД	42	5	14	6	17
40	ВСА	82	20	18	20	24
41	ТЮ	65	15	15	18	17
42	КАО	99	26	25	23	25
43	ФВА	42	8	3	23	8
44	ГАС	95	23	22	28	22
45	ЄМТ	78	16	20	20	22
46	ПВД	27	4	8	5	10
47	НІВ	95	23	24	28	20
48	ДМ	87	25	21	20	21
49	БАЮ	84	24	23	22	15
50	ТАА	86	19	24	24	19
51	РАЮ	82	18	19	21	24

52	ШМВ	71	14	17	19	21
53	ФВС	96	25	27	24	20
54	КАИ	69	17	21	20	11
55	КСД	103	26	28	25	24
56	МКВ	69	19	18	20	12
57	МДР	90	22	27	21	20

Додаток Ж

Таблиця кореляційної залежності (коефіцієнт Пірсона, r) між результатами методики «Модифікаційний опитувальник діагностики самоактуалізації особистості» (САМОАЛ) у адаптації О.В. Лазукіна, Н.Ф. Каліни та методики «Шкала соціального благополуччя» К. Кіза в адаптації А.Г. Четверик-Бурчак

Методика «Модифікаційний опитувальник діагностики самоактуалізації особистості» (САМОАЛ)	Методика «Шкала соціального благополуччя» К. Кіза в адаптації А.Г. Четверик-Бурчак					
	Загальний показник	Шкала «Соціальне прийняття»	Шкала «Соціальна актуалізація»	Шкала «Суспільна зв'язність»	Шкала «Соціальний внесок»	Шкала «Соціальна інтеграція»
Загальний показник	0,614	0,283	0,441	0,404	0,473	0,482
Шкала «Орієнтація в часі»	0,579	0,17	0,354	0,433	0,521	0,46
Шкала «Цінності»	0,37	0,273	0,329	0,084	0,278	0,299
Шкала «Погляд на природу людини»	0,187	0,289	0,231	-0,021	-0,025	0,205
Шкала «Потреба у пізнанні»	0,109	-0,047	-0,082	0,266	0,116	0,093
Шкала «Креативність»	0,214	0,197	0,264	0,039	0,08	0,174
Шкала «Автономність»	0,356	0,045	0,231	0,429	0,299	0,2

Шкала «Спонтанність»	0,478	0,336	0,134	0,328	0,42	0,38
Шкала «Саморозуміння»	0,324	-0,099	0,168	0,458	0,292	0,257
Шкала «Аутосимпатія»	0,511	0,232	0,449	0,257	0,426	0,372
Шкала «Контактність»	0,468	0,144	0,371	0,344	0,369	0,36
Шкала «Гнучкість у спілкуванні»	0,381	0,211	0,347	0,264	0,149	0,355

Додаток 3

Таблиця кореляційної залежності (коефіцієнт Пірсона, r) між результатами методики «Модифікаційний опитувальник діагностики самоактуалізації особистості» (САМОАЛ) у адаптації О.В. Лазукіна, Н.Ф. Каліни та методики «Список оцінювання міжособистісної підтримки» (ISEL) С. Коена, Р. Мермельштейна, Т. Камарка та Х. Хобермана

Методика «Модифікаційний опитувальник діагностики самоактуалізації особистості» (САМОАЛ)	Методика «Список оцінювання міжособистісної підтримки» (ISEL) С. Коена, Р. Мермельштейна, Т. Камарка та Х. Хобермана				
	Загальний показник	Шкала «Оціночна підтримка»	Шкала «Підтримка приналежності»	Шкала «Матеріальна підтримка»	Шкала «Підтримка самоставлення»
Загальний показник	0,636	0,426	0,543	0,482	0,652
Шкала «Орієнтація в часі»	0,541	0,353	0,498	0,347	0,59
Шкала «Цінності»	0,391	0,281	0,341	0,41	0,261
Шкала «Погляд на природу людини»	0,209	0,246	0,136	0,184	0,109
Шкала «Потреба у пізнанні»	0,083	0,044	0,066	0,154	0,018
Шкала «Креативність»	0,223	0,182	0,188	0,267	0,1
Шкала «Автономність»	0,348	0,154	0,296	0,314	0,402
Шкала «Спонтанність»	0,601	0,504	0,569	0,378	0,513
Шкала «Саморозуміння»	0,42	0,306	0,328	0,245	0,504
Шкала «Аутосимпатія»	0,572	0,339	0,491	0,414	0,653

Шкала «Контактність»	0,354	0,229	0,339	0,12	0,473
Шкала «Гнучкість у спілкуванні»	0,401	0,315	0,381	0,254	0,365

Таблиця кореляційної залежності (коефіцієнт Пірсона, r) між результатами методики «Шкала короткого індексу самоактуалізації» (SISA) А. Джонса, Р. Крендалла та методики «Шкала соціального благополуччя» К. Кіза в адаптації А.Г. Четверик-Бурчак

Методики «Шкала короткого індексу самоактуалізації» (SISA) А. Джонса, Р. Крендалла	Методика «Шкала соціального благополуччя» К. Кіза в адаптації А.Г. Четверик-Бурчак					
	Загальний показник	Шкала «Соціальне прийняття»	Шкала «Соціальна актуалізація»	Шкала «Суспільна зв'язність»	Шкала «Соціальний внесок»	Шкала «Соціальна інтеграція»
Загальний показник	0,562	0,266	0,323	0,396	0,514	0,389
Фактор «Автономія»	0,335	0,138	0,154	0,279	0,379	0,164
Фактор «Самоприйняття»	0,47	0,185	0,417	0,293	0,329	0,381
Фактор «Прийняття та вираження емоцій»	0,21	0,003	0,223	0,134	0,203	0,145
Фактор «Довіра та відповідальності у міжособистісній взаємодії»	0,421	0,428	0,204	0,106	0,348	0,339
Фактор «Здатність справлятися з небажаними аспектами особистості»	0,263	0,073	-0,091	0,407	0,296	0,169

Таблиця кореляційної залежності (коефіцієнт Пірсона, r) між результатами методики «Шкала короткого індексу самоактуалізації» (SISA) А. Джонса, Р. Крендалла та методики «Список оцінювання міжособистісної підтримки» (ISEL) С. Коена, Р. Мермельштейна, Т. Камарка та Х. Хобермана

Методика «Шкала короткого індексу самоактуалізації» (SISA) А. Джонса, Р. Крендалла	Методика «Список оцінювання міжособистісної підтримки» (ISEL) С. Коена, Р. Мермельштейна, Т. Камарка та Х. Хобермана				
	Загальний показник	Шкала «Оціночна підтримка»	Шкала «Підтримка приналежності»	Шкала «Матеріальна підтримка»	Шкала «Підтримка самоставлення»
Загальний показник	0,572	0,375	0,472	0,428	0,618
Фактор «Автономія»	0,262	0,064	0,263	0,237	0,322
Фактор «Самоприйняття»	0,49	0,367	0,429	0,323	0,491
Фактор «Прийняття та вираження емоцій»	0,321	0,213	0,179	0,197	0,472
Фактор «Довіра та відповідальності у міжособистісній взаємодії»	0,364	0,319	0,298	0,27	0,303
Фактор «Здатність справлятися з небажаними аспектами особистості»	0,36	0,277	0,262	0,311	0,338