**Шифр «55555»**

**ІНДИВІДУАЛЬНІ ОСОБЛИВОСТІ САМОРЕАЛІЗАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ПАНДЕМІЇ**

ЗМІСТ

[ВСТУП 3](#_Toc63279335)

[РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНІ ПІДХОДИ ДО ДОСЛІДЖЕННЯ САМОРЕАЛІЗАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ 6](#_Toc63279336)

[1.1. Підходи до розуміння самореалізації особистості в працях вітчизняних і зарубіжних вчених 6](#_Toc63279337)

[1.2. Взаємозв'язок психологічних особливостей особистості і самореалізації 11](#_Toc63279338)

[1.3. Потреба в самоактуалізації 17](#_Toc63279339)

[РОЗДІЛ ІІ. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ІНДИВІДУАЛЬНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ САМОРЕАЛІЗАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ПАНДЕМІЇ 21](#_Toc63279340)

[2.1. Організація та методи емпіричного дослідження. Аналіз індивідуально-психологічних чинників самореалізації особистості під час карантину 21](#_Toc63279341)

[ВИСНОВКИ 31](#_Toc63279342)

[СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ 33](#_Toc63279343)

[ДОДАТКИ 37](#_Toc63279344)

# ВСТУП

**Актуальність теми**. В сучасних умовах гостро постає питання розвитку та застосування людського потенціалу. До людини пред’являються високі вимоги і посилюється тиск, викликаний стрімкими змінами, що відбуваються у суспільстві, в тому числі карантинними обмеженнями, які пов’язані з настанням світової пандемії. У такий час феномен самореалізації займає хитке місце в життєдіяльності людини: одні швидко адаптуються в новому середовищі і використовують наявні ресурси для задоволення своїх потреб, інші – піддаються внутрішнім протиріччям: бажанню реалізувати особистісний потенціал і необхідністю накопичення сил для подолання непередбачених життєвих труднощів. Слід зазначити, що при виникненні внутрішніх чи зовнішніх бар’єрів в процесі самореалізації можуть проявитися: невдоволення собою і власним життям; почуття образи, непотрібності і безпорадності; тривожність, нездатність прийняття рішень; усвідомлення необхідності змінити власні погляди на життя; висока потреба зустріти нові можливості в своєму житті.

Досягнення людини в цілому залежать від наявності певних психологічних особливостей, оскільки ці чинники включені в функціональні системи цілеспрямованої активності суб’єкта. Тому, виникає необхідність виявлення як особистісних чинників успішної самореалізації людини в XXI столітті, так і індивідуально-психологічних чинників, що заважатимуть успішній самореалізації особистості в умовах пандемії. Для кращого розуміння проблеми, слід звернутися до праць дослідників у цій галузі: зарубіжних (З. Фрейд, А. Адлер, К. Роджерс, Е. Фромм, Р. Мей, В. Франкл, К. Гольдштейн, А. Маслоу) і вітчизняних психологів (Б. Г. Ананьєв, С. Л. Рубінштейн, Л. С. Виготський, В.М. Мясищев, Д.О. Леонтьєв, К. О. Абульханова-Славська, Л.О. Коростильова).

**Мета**: теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити індивідуально-психологічні особливості особистості, що можуть сприяти її самореалізації навіть в умовах пандемії.

**Завдання дослідження**:

1. Провести системний аналіз уявлень про самореалізацію в психологічних теоріях вітчизняних і зарубіжних психологів.

2. Теоретично виявити гіпотетичні чинники самореалізації особистості.

3. Розробити методичний інструментарій відповідно до мети дослідження.

4. Проаналізувати отримані емпіричні результати.

**Об'єкт дослідження**: самореалізація особистості як комплексне психологічне утворення.

**Предмет дослідження**: індивідуально-психологічні особливості самореалізації особистості під час карантину.

**Методи**: теоретичні (аналіз, синтез, порівняння, узагальнення та інтерпретація літературних джерел і теоретичних підходів з обраної проблематики), психодіагностичні (опитувальник САМОАЛ А.В. Лазукіна у адаптації Н.Ф. Каліної; тест «Шкала психологічного благополуччя» К. Ріфф в адаптації П.П. Фесенко, Т.Д. Шевеленкової; «Фрайбургзький особистісний опитувальник» (FPI); «Тест на стрес і депресію. 8-факторний особистісний опитувальник Ч.Д. Спілбергера» в адаптації О.М. Радюка; опитувальник «Способи опановуючої поведінки» (СОП) Р. Лазаруса та С. Фолкман) та математико-статистичні методи (метод кількісного аналізу (кореляційний за Спірменом, з використанням комп’ютерної програми статистичної обробки даних SPSS 19.0 for Windows) та якісного аналізу (метод «асів» і «профілів»).

**Емпірична базою дослідження виступили:** студенти 1-4 курсів і магістри Національного університету «……………….»; загальна кількість – 223 особи віком від 17 до 45 років.

**Наукова новизна**. Вперше реалізується підхід до вивчення самореалізації в умовах карантинних обмежень через дослідження її взаємозв'язку з психологічним благополуччям, стресом, агресією, депресією та у зв’язку з копінг-стратегіями. Робиться акцент на розгляді характерологічних змінних та поведінкових стратегіях, що сприяють чи ускладнюють самореалізацію особистості в умовах пандемії.

**Теоретична значимість.** Результати проведеного дослідження поглиблюють розуміння проблеми самореалізації особистості, саморегуляції поведінки в умовах карантину, а також дозволяють здійснити вклад в розуміння специфіки впливу пандемії на можливість реалізації людських потреб: як фізіологічних і соціальних, так і потреби в самоактуалізації.

**Практична значимість.** Дані, отримані в дослідженні, дають можливість розробки психологічних рекомендацій та технік психокорекції для осіб, котрі відчувають труднощі самореалізації в стресових умовах пандемії. Визначення специфіки індивідуально-психологічних особливостей особистості та її неадаптивних копінг-стратегій може стати вказівкою на можливі «проблемні зони» в поведінці та характері, що утрудняють самореалізацію особистості. Результати дослідження при відповідному доопрацюванні дозволять проводити психологічні заходи: 1) по корекції сформованих неефективних для самореалізації патернів поведінки в умовах пандемії; 2) щодо здійснення особистістю саморефлексії, саморегуляції, та розвитку рис і стратегій опановуючої поведінки, що сприятимуть її самореалізації навіть в умовах карантинних обмежень.

**Структура наукової роботи**. Робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаної літератури, анотації й додатків (4 таблиці та 1 графік).

# РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНІ ПІДХОДИ ДО ДОСЛІДЖЕННЯ САМОРЕАЛІЗАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ

## 1.1. Підходи до розуміння самореалізації особистості в працях вітчизняних і зарубіжних вчених

Проблема самореалізації особистості довгий час розглядалася як міждисциплінарна і така, що має філософське коріння. Це дуже важлива тема, оскільки сутнісна потреба людини в самореалізації є джерелом її цілеспрямованої особистісно та соціально продуктивної активності, дозволяє максимально втілити в життя свої внутрішні можливості та здібності.

Феномен самореалізації особистості став досліджуватися в психологічній науці порівняно недавно, і на сьогоднішній день вчені визнають специфічність цього поняття, вказуючи на необхідність його вивчення саме в рамках системного підходу. Дане положення зумовлене тим, що принцип системності є багатофункціональним інструментом у вивченні особистості і всіх її властивостей як складних утворень [3; 9; 31; 40].

Теорія З. Фрейда є чи не першим зразком системного підходу, де в якості предмета дослідження розглядається організм як складна енергетична система. Цією системою керує закон збереження енергії: це означає, що, якщо зупинити протікання енергії на нижчому рівні особистості (фізіологічному), вона знайде своє відображення в різних формах діяльності та захисних механізмах (часто неадаптивних), описаних в теорії. Явище самореалізації в рамках даної концепції розуміється як результат міжрівневої боротьби між Воно і Я-ідеальним [36]. На нашу думку, теорія З. Фрейда підкреслює, що розвиток і самовдосконалення особистості неможливі без взаємодії та прийняття усіх частин Я. Ця взаємодія здійснює роль «двигуна» в процесі самореалізації.

Одним із перших термін «самореалізація» використовував у своїх роботах А. Адлер. Вчений вважав, що головним джерелом мотивації людини є її прагнення до переваги, яке є вродженою потребою кожної людини і породжується «комплексом неповноцінності». Вчений був впевнений, що в процесі долання цього комплексу людина сама «створює» свою особистість [2], але підкреслював, що прагнення до переваги може приймати як негативний (деструктивний), так і позитивний (конструктивний) напрямок. Перший виявляється в людей зі слабкою здатністю до адаптації, таких, які борються за досягнення особистої переваги за допомогою егоїстичного поведінки за рахунок інших. Другий – у людей з добре розвинутим навиком пристосування, котрі своє прагнення до переваги реалізують враховуючи благополуччя інших людей.

Схожі погляди мав К. Роджерс, котрий теж розглядав прагнення до самоактуалізації як вроджену якість особистості. Всі потреби людини, на його думку, підпорядковані базовій тенденції до становлення організму в цілому, в основі якого лежить бажання стати «самим собою». Однак, у особистості існує два Я: Я-ідеальне і Я-реальне, розбіжність між якими може як сприяти саморозвитку, так і стати перешкодою на шляху до самовдосконалення [30]. Я-реальне мотивує активність, обумовлює вибір найближчих цілей, зумовлює рівень домагань, визначає особливості спілкування з людьми, задає напрямок вибору стратегії адаптації та життєвих стратегій. Я-ідеальне – уявлення про себе як про ідеал, до якого намагається наблизитися Я-реальне. Це необхідно для збереження самоповаги, визначає вибір соціальних статусів і ролей, визначає довгострокові цілі і засоби їх досягнення. Рівень відмінностей між цими складовими Я характеризує рівень внутрішньої неузгодженості особистості [30].

Е. Фромм стверджував, що джерелом розвитку людини є необхідність постійного вирішення протиріч, конфліктів свого існування, пошуку високих форм єдності з природою, з соціумом і з самим собою [37]. На нашу думку, всі вищезгадані погляди подібні до ідеї З. Фрейда про боротьбу частин Супер-его і Воно всередині однієї особистості.

Р. Мей в рамках самоактуалізації особистості наголошував на понятті «свобода» [21]. Відповідно до його поглядів, для розвитку необхідно вийти за межі комфорту, щоб мати більшу кількість можливостей для самореалізації. Дійсно, саме природня свобода і незалежність, можуть привести людину до найбільших вершин творчих досягнень. Тому, з цієї точки зору, соціальна ізоляція порушує отримане при народженні людей їх право на свободу.

На думку В. Франкла, людина в принципі вільна піднятися над собою, вийти за свої межі, вільна знайти і реалізувати сенс свого життя, навіть в разі значної обмеженості її волі зовнішніми факторами. Свобода вибору, отже, є найважливішою рушійною силою самореалізації людини в рамках її життєвого шляху. Вчений вважав, що сенс життя людина знаходить в скоєнні вчинків, спрямованих на досягнення суспільно-важливих цілей, або за допомогою страждання і подальшого його подолання [35].

Тут можна виділити два інструменти самореалізації особистості: перший (погляди Р. Мея) передбачає, що життя людини – її власний вибір, що не має бути зумовлений соціальною, міжособистісно-комунікативною та індивідуально-родовою необхідністю, а другий (погляди В. Франкла) – що людина має приносити користь суспільству, адже справжня самореалізація людини відбувається тільки при взаємодії з іншими та досягненні спільної мети.

К. Гольдштейн постулював, що у кожної людини є власна мета для самореалізації, яка здійснюється шляхом задоволення потреби [17]. Окремо підкреслював значення гармонії організму з середовищем в процесі розкриття потенціалу, оскільки вона є джерелом актуалізації людини.

Значний внесок у розвиток поглядів на самореалізацію зробив А. Маслоу [19], котрий розвинув ідею К. Гольдштейна і виділив п’ять рівнів потреб, які вишикував в ієрархічну систему – піраміду. Її вершину займає самоактуалізація – вища мета для людини, досягнути яку можна лише після задоволення попередніх. За Маслоу, поняття самореалізація і самоактуалізація є тотожними і розуміються ним як «повне використання наявних талантів, здібностей, можливостей і т. п.» [19; 20]. Доречи, А. Маслов уявляв собі людину, котра самоактуалізувалася не як звичайну людину, якій щось додано, а як звичайну людину, у якої ніщо не втрачено. Середня людина, на його думку, – це людська істота, з заглушеними і пригніченими здібностями й даруваннями.

У вітчизняній психології розробниками системного підходу вважаються П. К. Анохін, Б. Г. Ананьєв Б. Ф. Ломов, С. Л. Рубінштейн, котрі наполягали на необхідності вивчення психіки в рамках системного підходу, тобто розгляду психічного у безлічі зовнішніх і внутрішніх відносин, в яких воно існує як цілісна система [3; 9; 31; 40]. Слід зазначити, що у вітчизняній психології проблемі самореалізації не надавали окремої уваги, але уявлення про даний феномен зустрічається в контексті багатьох теоретичних психологічних питань. Так, у концепції Л. С. Виготського, чинником розвитку психіки є культурно-історичний процес [5]. Саме соціальне середовище виступає головним джерелом саморозвитку людини. Утворені внаслідок цього цінності, слугують основою для розвитку психічних функцій людини, що робить «особистість» поняттям цілком соціальним і залежним від зовнішнього середовища. Але Л.С. Виготський не заперечував важливість природнього дозрівання людини. У свою чергу, С. Л. Рубінштейн [31; 40] розглядав самовизначення у вигляді детермінації, де «внутрішні умови впливають на зовнішні причини». Так, самореалізація постає одним з головних мотивів діяльності в суспільстві, певним бажанням розкрити особистісний потенціал за допомогою навколишнього середовища.

Розвиваючи ідеї радянського психолога, К. О. Абульханова-Славська говорить про те, що самовизначення безпосередньо пов'язано з встановленням свого потенціалу в соціальних комунікаціях [1]. Існує певна стратегія, яка полягає в розумінні і виконанні своєї життєвої мети шляхом балансування між вимогами, що пред'являються до життя, та особистою активністю; між цінностями і інструментами самоствердження.

Комплексний системний підхід до вивчення людини розвивав Б. Г. Ананьєв, котрий виділив такі поняття: індивід, особистість, суб'єкт діяльності та індивідуальність [3]. Взаємозв'язок даних властивостей є основою потенціалу людини. Як система відкрита, людина перебуває в постійній взаємодії з природою і суспільством, де здійснює індивідуальний розвиток як особистість зі своїми соціальними зв'язками та як суб'єкт діяльності, що змінює навколишній світ. Але людина виступає і як закрита система внаслідок взаємозв'язку вищезазначених властивостей, що складають основу її внутрішнього Я [3]. Неповторність індивідуальності виявляється в переході вродженого потенціалу в продукти творчої діяльності, що змінюють дійсність.

Загалом, при аналізі проблеми самореалізації людини, можна виділити три рівні (Д. О. Леонтьєв) [14]: перший – філософський рівень (людина як родова істота); другий – соціологічний (суспільство, соціальне середовище); третій – психологічний рівень (особистість в системі її взаємозв'язків з іншими людьми). Таким чином, самореалізація є процес опредметнення сил сутності особистості в різноманітній діяльності в суспільстві. Саме страх людини бути «забутою» породжує бажання безсмертя, яке має різні форми: прагнення популяризувати власні знання і досвід, підвищити комфортність життя суспільства, загалом залишити після себе щось, що буде нагадувати про її існування. В цьому випадку, особистість є активним учасником процесу самовизначення.

Основою особистості виступає ставлення людини до себе і навколишнього світу. Таких поглядів дотримувався О.Ф. Лазурський [12], котрий стверджував, що особистість – це єдність ендопсихіки (вроджені психічні процеси) і екзопсихіки (ставлення до середовища), які чинять взаємовплив. Відповідно, всі риси особистості пов'язані між собою і розвиток однієї неминуче спричиняє розвиток інших, але вони завжди є залежними від зовнішніх умов життя, які змушують адаптуватися до нових змін і диктують людині відповідну поведінку.

Л. О. Коростильова продовжує дослідження, що базуються на системному підході та виділяє такі рівні самореалізації як: примітивно-виконавчий рівень, рівень реалізації ролей в соціумі (включаючи духовне і особистісне зростання) і рівень смисложиттєвої і ціннісної реалізації (найвищий рівень) [8].

Отже, базуючись на теорії зарубіжних і вітчизняних психологів самореалізацію ми розуміємо як активний ресурс планування особистістю власного життя, пошуку внутрішнього вдосконалення, придбання нових умінь, досягнення нових цілей і реалізації власного Я. Самореалізація особистості є динамічною системою, що відчуває на собі психофізіологічні, психоекологічні, психологічні, педагогічні, соціально-групові суб'єктно-особистісні впливи. Самореалізація – комплексне психологічне утворення, зумовлене соціальними і психологічними чинниками, що забезпечують успішність самоздійснення та життєтворення особистості у різних сферах життя в процесі її розвитку.

## 1.2. Взаємозв'язок психологічних особливостей особистості і самореалізації

Властивості особистості, творчі здібності, індивідуальні особливості функціонування психіки, певні обставини життя та інші чинники впливають на здатність особистості до самоактуалізації. Людина прагне до реалізації свого потенціалу, але не завжди досягає цієї мети. Ми припускаємо, що певні особистісні характеристики та стратегії можуть ускладнювати самореалізацію.

Розвиток особистості зумовлено різними чинниками: особливостями вищої нервової діяльності, анатомо-фізіологічними властивостями, навколишнім середовищем, соціумом і діяльністю людини. Беручи до уваги всю специфіку прояву даних впливів, можна визначити самобутність індивіда, від якої залежить ефективність всіх індивідуальних, соціальних дій і вчинків людини, у тому числі і самореалізація. Уся своєрідність особистісних особливостей проявляється в таких індивідуально-психологічних властивостях як: темперамент, характер, здібності.

Звертаючись до проблеми темпераменту, необхідно відзначити концептуальний підхід до дослідження цього феномена. Класичний погляд на суть темпераменту пропонує вчення І. П. Павлова [25], яке вказує на фізіологічну основу темпераменту. Вченим були виділені основні властивості нервових процесів: сила, врівноваженість і рухливість – збудження та гальмування. Таке поєднання властивостей нервової системи називається типом вищої нервової діяльності людини, яка є вродженою, проте окремі її риси можуть змінюватися під тиском умов життя і виховання. Комбінування вищезазначених властивостей визначає поведінку й психічні характеристики індивіда.

З погляду на фізіологічні аспекти темпераменту, можна припустити, що люди з сильним, врівноваженим і рухливим типом нервової системи (сангвініки) мають більше шансів на успішну самореалізацію. Але навіть самими адаптивними сангвініками – активними, енергійними, товариськими, контактними, часто змінюючими один вид діяльності на інший, умови карантину можуть сприйматися як обмеження їх свободи і саморозвитку. В умовах пандемії у холерика може загостритися дратівливість, невитриманість, виснажливість, запальність і агресивність, що теж може ускладнити адаптацію та самореалізацію. Флегматик в складних карантинних умовах може бути досить спокійним і витриманим, проявляти наполегливість у доведенні справи до кінця, у навчанні, самоосвіті, але йому необхідний особистий простір і час побути одному. Меланхоліку в умовах пандемії, мабуть, найнекомфортніше: інтровертованність призводить до підвищеної чутливості, постійних переживань, замкнутості; сильні негативні зовнішні впливи (необхідність бути «видимим» онлайн) ускладнюють його діяльність, тому в карантинних умовах життя у нього може легко сформуватися боязкість, нерішучість і навіть боягузтво, що зовсім не сприятиме самореалізації. Але, слід враховувати і те, що «чистих» типів темпераменту майже не існує.

Продовжили дослідження природи темпераменту представники структурно-функціональної теорії (В. С. Мерлін, Б. М. Теплов, В. Д. Небиліцин, В. М. Русалов, А. І. Крупнов, В. В. Білоус та ін.). Підхід її полягає в точному визначенні предмета темпераменту і виділенні його істотних характеристик. Так, Б.М. Теплов, В.Д. Небиліцин [23; 33], на основі систематизації та узагальнення психодинамічних проявів темпераменту, виділяє два основні компоненти: загальна активність і емоційність. З часом, А. І. Крупнов разом з іншими дослідниками проаналізували ці ознаки в різних сферах життєдіяльності (у психомоторній, інтелектуальній, вольовій та комунікативній сферах) та запропонував ввести ще один компонент темпераменту – селективність, який містить в собі природну схильність індивіда до того чи іншого виду психічної активності та емоційності [9; 32]. З цієї точки зору, для успішної самореалізації людині необхідно визначити провідний тип її психічної активності (психомоторна, інтелектуальна, вольова чи комунікативна), що буде свідчити про її актуальні задатки, які слід розвивати у здібності. Це означає, що кожний тип темпераменту передбачає успіх у конкретних видах діяльності, тому, людина з будь-яким темпераментом може самореалізуватися, якщо правильно вибере професію, напрямок і умови своєї діяльності. Крім того, можна виробити індивідуальний стиль діяльності, що сприятиме аутентичності і самоактуалізації.

При аналізі літератури, ми ознайомилися з одним із представників факторної теорії, Дж. Гілфордом [28]. Він стверджував, що суть темпераменту можна звести до тринадцяти джерел, які формують умовно стійку характеристику особистості. До числа цих чинників входить: загальна активність, домінантність, мужність, впевненість в собі, спокій (самовладання), товариськість, рефлексивність, депресія, емоційність, стриманість, неупередженість, доброзичливість, терпимість (кооперативність). Усі вони є незалежними один від одного, не мають відношення до інтелектуальних здібностей і не піддаються істотним деформаціям під тиском соціального досвіду. Можна припустити, що усі вищеназвані якості особистості, крім депресії та емоційності, будуть сприяти самореалізації. А емоційна нестійкість може призвести людину як до депресивно-байдужого стану, так і до стану неадекватної ейфорії, коли «все і так пречудово», без необхідності прикладати зусилля в напрямку самореалізації.

Також, важливо розглянути категорію спрямованості та особливості її прояву. Вчені виділяють три базові види спрямованості особистості соціально-психологічного рівня [7]: 1) індивідуально-особистісну; 2) суспільно-колективістську; 3) ділову. На нашу думку, всі ці види спрямованості можуть призвести до самореалізації особистості, якщо вони відповідають її цінностям, задаткам та здібностям. Якщо ж розглядати спрямованість на психофізіологічному рівні, то вона часто виступає у взаємозв'язку з такими властивостями як екстраверсія та інтроверсія, котрі розуміються як суб’єктивуюча або об’єктивуюча спрямованість індивіда.

Інтроверти – емоційно стримані, цілеспрямовані, спостережливі, схильні до аналізу, терплячі, віддають перевагу замкнутому способу життя. В умовах пандемії, якщо несприятливі умови вимушують виходити за межі комфорту, знаходитись серед великої кількості людей довгий час (наприклад, онлайн), –вони можуть закритися у собі, почати замислюватись над ситуацією, постійно повертаючись до неї думками, як наслідок може з’явитися почуття виснаженості та перевантаженості. Екстраверти – оптимістичні, доброзичливі, легковажні, товариські, часто з піднесеним настроєм, мають схильність до миттєвих поривів, до яких швидко холонуть. Вони не зациклюються на неприємностях, одразу шукають шляхи їх подолання. Можна припустити, що умовах карантину вони теж проявлять свою адаптивність, шукаючи нові способи спілкування та саморозвитку (наприклад, запрошуючи до себе друзів, чи спілкуючись онлайн).

Не менше значення для самореалізації особистості мають особливості прояву характеру. Він володіє силою, що спонукає та проявляється при виборі дії або способів поведінки. Характер може виступати як в ролі стимулюючого, так і ускладнюючого чинника в процесі саморегуляції діяльності особистості. Характер визначає синтетичні властивості особистості, з ним пов'язана саморегуляція діяльності. Надмірно виражені риси характеру можуть ускладнювати ефективність саморегуляції діяльності. Нас цікавить саме проблема впливу певних рис характеру на самореалізацію особистості.

На нашу думку, такі риси, що характеризують відношення до діяльності як: активність, працьовитість, ініціативність, сумлінність, наполегливість – будуть стимулюючими чинниками самореалізації, а лінь, байдужість, безвідповідальність, пасивність, депресивність – навпаки, завадять будь-якій виконуваній справі. Щодо ставлення людини до самої себе, то почуття власної гідності, гордість, самокритичність, самоповага гіпотетично будуть слугувати стимулом для подальшого розвитку та росту особистості. Протилежні їм риси – егоцентризм, марнославство, образливість, агресивність, дратівливість можуть стати перешкодою на шляху до самоактуалізації людини.

Риси характеру обумовлені: 1) психофізіологічними, 2) психологічними (емоційно-потребовою сферою), 3) соціальними чинниками. Надмірно «загострені» риси характеру, узагальнюючи окремі характеристики людини, можуть стати своєрідними «індикаторами» певних проблем, що виникають у особистості в процесі самореалізації [6]. З акцентуаціями характеру пов'язані психологічні особливості саморегуляції діяльності: індивідуальні відмінності будуть проявлятися в тому, як людина планує, програмує досягнення мети діяльності, враховує значимі зовнішні і внутрішні умови, оцінює результати та коригує активність для досягнення суб'єктивно прийнятних результатів [6; 7]. Так, за дослідженнями Колесниченко В.О. тривожно-боязкість, дистимічність, афективно-екзальтованість і педантичність негативно пов'язані з самореалізацією, а гіпертимність навпаки, позитивно. Виразність педантичності, тривожно-боязкості, дистимічності знижується при зростанні самореалізації [6].

Успішна діяльність людини багато в чому визначається ступенем розвитку і формування у неї здібностей. Здібності – індивідуально-психологічні особливості особистості, що не зводяться до знань, умінь і навичок, але забезпечують їх швидке придбання, закріплення та ефективне використання на практиці. Б.М. Теплов [33] виділив наступні три основні ознаки поняття «здібність»: вони відрізняють одну людину від іншої; вони мають відношення до успішності виконання будь-якої діяльності; вони не зводяться до вже напрацьованих людиною знань, навичок чи умінь. Як зазначає А.В. Петровський, здібність виступає як деяка можливість певного освоєння знань, умінь і навичок, а чи стане вона дійсністю, залежить від різних умов. Розвиваючись в діяльності по мірі її оволодівання особистістю, здібності формують в діяльності свою структуру і своєрідність [26].

Необхідно відзначити, що успішність виконання будь-якої діяльності залежить не від якої-небудь однієї, а від поєднання різних здібностей. Тож, для успішної самореалізації в умовах карантину необхідно розвивати як загальні, так і спеціальні здібності. Перші проявляються у всіх видах людської діяльності. До них входять: спостережливість, креативність, уміння розуміти завдання, планувати і організовувати їх виконання, використовуючи наявні засоби та опановуючи нові прийоми роботи, долати труднощі на шляху до мети. Другі проявляються в окремих, спеціальних областях діяльності, наприклад: музичній, спортивній, художній, науковій, організаційній. За відсутності необхідних задатків до розвитку одних здібностей їх дефіцит може бути заповнений за рахунок більш високого розвитку інших. При цьому, здібність, якою людина перестає користуватися, з часом втрачається [28].

Деякі вчені виділяють серед обдарованих особистостей індивідів з труднощами саморегуляції і зі зниженою соціально-психологічною адаптацією, залежними від властивостей темпераменту та інших характеристик психіки. Особливості нервової системи, надмірно виражені риси характеру можуть ускладнювати реалізацію здібностей. На будь-якому етапі самореалізації може статися «збій» у досягненні результату. Відмова від активності з самореалізації на нашу думку, може бути зумовлена тривожністю, депресивністю, пасивністю, нерішучістю, страхами, неможливістю прийняти рішення. Оптимістичність, мужність, впевненість, наполегливість, відповідальність з низькою тривожністю навпаки, скоріше сприятимуть активності в доланні перешкод. Потенційні можливості реалізуються при ефективній самоорганізації, саморегуляції, рефлексії діяльності. Необхідно усвідомлення недоліків стилю саморегуляції, висока мотивація досягнення, суб'єктивна значимість мети активності, розвиток впевненості, наполегливості, рефлексивності, що підвищить саморегуляцію негативних стресових станів в умовах пандемії.

Згідно досліджень Л.О. Коростильової [8] на шляху до самореалізації можуть виникнути проблеми, якщо: існує невідповідність між власними силами і очікуваним результатом; особистість прагне досягти «не своїх» цілей; особистість не планує шляхи здійснення поставлених завдань. Подоланню труднощів у самореалізації сприяють: прийняття самого себе, пошук нових шляхів і бажання досягти поставлених цілей, здатність сконцентруватися та сила духу, усвідомлення своїх бажань і потреб, сприйняття труднощів як тимчасових, бажання спробувати здійснити задумане ще раз, вміння розслабитися, усвідомлення недоцільності зупинки на півдорозі, постійна робота над собою.

Таким чином, на підставі теоретичного аналізу проблеми можна зробити висновок про те, що існують бар'єри на шляху самореалізації особистості. Розуміння психологічних механізмів, що сприяють або перешкоджають самореалізації в умовах пандемії, на наш погляд, є важливим і актуальним.

## 1.3. Потреба в самоактуалізації

Л.О. Коростильова виділа важливі характеристики процесу самореалізації: 1) суть самореалізації полягає у висловленні власної індивідуальності і розкриття потенціалу особистості; 2) для самореалізації характерно *почуття задоволення процесом і отриманими результатами*, а також гармонійні відносини з самим собою і з навколишнім світом; 3) спонукальною силою до самореалізації є *внутрішня потреба досягнення високих результатів* у професійній діяльності, цілеспрямованість, віра в себе і в свої сили [8].

Теоретично встановлено, що риси характеру впливають на ступінь прояву мотивації, спрямованої на досягнення потреби при прагненні до самоактуалізації. Визначення потреби як властивості організму й особистості вимагає детального обґрунтування, оскільки в психології вона найчастіше розуміється як процес, що виникає під впливом порушення внутрішньої рівноваги організму; процес, що направляє і спонукає до вчинення дій, які відновлюють цю рівновагу. К. Камерон пише: «потреба» – це «стан нестабілізованої або порушеної рівноваги, що виявляється зазвичай в поведінці організму, який може підсилювати або продовжувати діяльність і напругу» [9]. Дефініція ця примикає до концепції саморегуляції та включає потребу як певний процес в систему механізмів саморегуляції. Аналогічно розуміє цей феномен К. Гольдштейн, при поясненні принципу «самоактуалізації», визначає його як стан усвідомлюваної недостачі, який організм намагається заповнити [17].

Як зазначає О.М. Леонтьєв [13]: «У своїх первинних біологічних формах потреба є стан організму, що виражає його об’єктивну нужду в доповненні, яке лежить поза ним». На думку вченого, розвиток людини як особистості відбувається шляхом розвитку і опредмечуванню її потреб, що починається із задоволення своїх вітальних (елементарних) потреб, щоб діяти заради досягнення цілей, які відповідають її вищім потребам.

Потреби людей різноманітні, тому існує безліч класифікацій, які будуються як у залежності організму (або особи) від якихось об'єктів, так і за потребами, які він відчуває. Одна з найбільш відомих – ієрархія потреб А. Маслоу [18; 20], згідно з якою всі потреби індивіда можна розділити по групах і розташувати за рівнями від нижчого до вищого: фізіологічні потреби, потреби в безпеці, потреба в соціальних зв'язках, потреба в самоповазі, потреба в самоактуалізації. Говорячи про ієрархічну залежність, А. Маслоу має на увазі те, що піднятись на рівень вище можна за умови, що будуть задоволенні попередні рівні. Для кращого розуміння, розглянемо кожну потребу детальніше.

Фізіологічні потреби – потреби в їжі, воді, оптимальних екологічних умовах (вміст кисню в повітрі, атмосферний тиск, температура навколишнього середовища і т. п.) володіють найбільш рушійною силою в порівнянні з іншими. Тобто, якщо фізіологічні потреби індивідуума не задоволені, то всі інші потреби можуть зовсім не відчуватися людиною, а деякі можливості організму, які не наближають його до вгамування «спраги», на час відключаються або відмирають, доки людина не досягне домінантну мету – порятунок від фізіологічного позиву [18; 19]. Але є випадки, коли люди здатні придушувати в собі біологічні потреби (харчову, статеву тощо), керуючись метою вищого порядку.

На другому рівні знаходиться потреба в безпеці – потреба у самозахисті та самозбереженні (наприклад, потреба в наявності житла, особистого простору, в охороні своєї території). Незадоволення цієї потреби народжує тривогу і страх.

Після задоволення потреб фізіологічного рівня і потреб рівня безпеки, актуалізується наступна потреба – потреба в безумовній любові і приналежності (в прийнятті, належності до певної соціальної групи, в місці у груповій ієрархії). Важливим стає пошук спорідненої душі, співпереживання, підтримка близьких, почуття власної потрібності та прийняття іншими [18; 19]. Слід зазначити, що Маслоу також писав, що потреба у любові і прийнятті є базовою у дитячому віці, оскільки забезпечує дитині її виживання. Якщо ця потреба не задовільняється в ранньому дитинстві, то вона може стати дефіцитарною домінантою на все життя.

Четвертий рівень займає потреба в повазі. Кожна людина має потребу у визнанні оточуючими людьми власних переваг і досягнень. Людині необхідно відчувати власну спроможність і компетентність, їй потрібно почуття свободи, незалежності та впевненості, престижу, статусу та слави. Задоволення потреби в оцінці, породжує в людини почуття впевненості в собі, сили, власної значущості й необхідності. Незадоволена потреба, навпаки, викликає почуття слабкості, безпорадності, приниженості, які, в свою чергу, служать ґрунтом для зневіри, запускають компенсаторні та невротичні механізми.

На вершину ієрархії Маслоу поставив потребу в самоактуалізації – прагнення людини до самоздійснення, втілення в дійсність потенційно властивих їй можливостей. Людина, яка досягла цього рівня, домагається повного розкриття своїх талантів, здібностей та потенціалу особистості. Крім того, життя на більш високому рівні потреб означає кращу біологічну ефективність, збільшення тривалості життя, зменшення шансу захворіти.

Як правило, людина починає відчувати потребу в самоактуалізації тільки після того, як задовольнить потреби нижчих рівнів, оскільки вона є потребою росту, а не дефіцитарною потребою. Однак, під час пандемії, коли можливості обмежуються, базові потреби, – фізіологічна потреба і потреба в безпеці, – починають фруструватися, а тому чинять негативний вплив як на можливість задоволення вищих потреб, так і на процес самореалізації особистості. Карантин змінює звичний уклад життя, створюючи нові умови, до яких людині доводиться адаптуватися: продовольчий дефіцит, фінансові труднощі, безробіття, обмеження свободи дій, непідконтрольність і невпевненість в завтрашньому дні, соціальне дистанціювання, малорухомий спосіб життя тощо. Ці чинники пробуджують і загострюють негативні почуття тривоги, страху, депресії, збільшуючи тенденцію повернення до пошуку безпеки і захисту, способів задоволення базово-дефіцитарних потреб.

На перше місце постають потреби енергетичної та фізичної обмінної функції організму. Вони пов'язані із забезпеченням сталості внутрішнього середовища (гомеостазу) за: поживними речовинами, необхідною температурою тіла, наявності кисню і виведенням надлишку вуглекислоти. Під час карантину, далеко не всі мають змогу «вільно дихати», забезпечувати себе достатньою кількістю вітамінів, підвищувати імунітет; але при цьому всі мають одягати маски, що ускладнює постачання кисню в організм. Ці потреби мають підсвідому локалізацію, і усвідомлюються нами тільки в разі їх незадоволення у вигляді негативних почуттів. Без збереження фізичного тіла в цілісності, як і без кисню, харчування, не може бути нормального функціонування внутрішніх органів. Крім того, в умовах пандемії та соціальної ізоляції люди можуть знаходитись в стані сенсорної депривації, коли не вистачає різноманіття зовнішніх відчуттів (зорових, слухових, смакових, дотикових тощо), звичних сенсорних вражень (наприклад, елементарних обійм та поцілунків), котрі були «у вільному доступі» до карантинних обмежень. Дані потреби набувають особливу соціальну значущість в ситуації карантину, а тому, у більшості людей вони викликають регрес мотивації з вищих її рівнів до нижчих.

Наряду з цим, важливо звернути увагу на феномен функціональної автономії вищих потреб, який говорить про те, що, один раз виникнувши в свідомості людини, ці вищі потреби вже мало залежать від ступеня задоволення нижчих потреб [19]. Найчастіше люди, які досягли вищих рівнів мотиваційного життя, зневажливо ставляться до нижчих потреб, задоволення яких дало їм можливість жити духовним, а не матеріальним, «земним» (наприклад, тибетські монахи та затворники печер Києво-Печерської Лаври). Але більшості звичайних людей далеко до такої мотивації. Тому, довге незадоволення фізіологічних потреб особистості, дійсно може викликати відчуття «небезпеки», тривожність, депресивні стани, що може стати «стримувачем» на шляху до її самореалізації.

У цілому, задоволення базових потреб залежить від факту наявності або доступності відповідного об'єкта, який єдиний може відновити порушену рівновагу. Як наслідок, задоволення фізіологічної потреби і потреби в безпеці викликає відсутність тривоги, спокій, розслабленість, впевненість в майбутньому, впевненість в собі, тощо. Водночас, перераховані характеристики і самі допомагають людині мобілізуватися, тверезо оцінити і проаналізувати наявну ситуацію, швидше адаптуватися до нових умов, правильно використати ресурси для досягнення мети, поліпшення результату і подолання кризи. При цьому, значення мають як особистісні характеристики людини, так і зовнішні умови середовища, оскільки зовнішні причини діють через внутрішні умови.

# РОЗДІЛ ІІ. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ІНДИВІДУАЛЬНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ САМОРЕАЛІЗАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ПАНДЕМІЇ

## 2.1. Організація та методи емпіричного дослідження. Аналіз індивідуально-психологічних чинників самореалізації особистості під час карантину

З метою вивчення психологічних чинників, що сприяють або перешкоджають самореалізації в умовах пандемії, було проведено емпіричне дослідження. Тож, перейдемо до емпіричної частини наукового дослідження «Індивідуальні особливості самореалізації особистості в умовах пандемії».

У цій науковій роботі використано систему методів дослідження, що включає: теоретичні (аналіз, синтез, порівняння, узагальнення та інтерпретація літературних джерел і теоретичних підходів з обраної проблематики); емпіричні методи (спостереження, опитування, тестування); математико-статистичні методи. Для обробки емпіричних даних застосовувався кількісний аналіз (кореляційний за Спірменом, з використанням програми статистичної обробки даних SPSS 19.0 for Windows) та якісний аналіз (метод «асів» і «профілів»).

Методичне забезпечення психодіагностичного дослідження здійснювалося за допомогою трьох груп методик, які містять:

а) методику, спрямовану на діагностику самореалізації – опитувальник САМОАЛ А.В. Лазукіна у адаптації Н.Ф. Каліної;

б) методики, що вивчають властивості особистості, гіпотетично пов’язані з самореалізацією: тест «Шкала психологічного благополуччя» К. Ріфф в адаптації П.П. Фесенко, Т.Д. Шевеленкової; «Фрайбургзький особистісний опитувальник» (FPI);

в) методики, що діагностують емоційні стани та поведінкові реакції особистості (в умовах пандемії): «Тест на стрес і депресію. 8-факторний особистісний опитувальник Ч.Д. Спілбергера» в адаптації О.М. Радюка; тест «Способи опановуючої поведінки» (СОП) Р. Лазаруса та С. Фолкман.

Дослідження проводилося на базі Національного університету «Одеська юридична академія». В ньому брали участь студенти 1-4 курсів денної форми навчання за різними спеціалізаціями, а також магістри денної та заочної форм навчання факультету психології, політології та соціології. Загальна кількість – 223 особи; вік досліджуваних – від 17 до 45 років.

З метою діагностики схильності особистості до самореалізації ми застосували опитувальник САМОАЛ А.В. Лазукіна у адаптації Н.Ф. Каліної [34], тому що він відповідає всім критеріям надійності і валідності тестових методик, а наявні шкали, на нашу думку, найповніше розкривають поняття самореалізації особистості. Задля діагностики станів і властивостей особистості, що мають важливе значення для регуляції поведінки та соціальної адаптації, був застосований Фрайбургзькийособистісний опитувальник FPI (форма «В») [27].

Тож, розглянемо *співвідношення показників* *самоактуалізації та властивостей особистості, що діагностовані тестом FPI.* У додатку А, табл.1 наведені значимі кореляції між означеними показниками. Аналіз таблиці показує наявність як додатних, так і від’ємних значимих зв’язків між ними. Розглянемо кореляційні зв’язки (переважно на рівні p≤0,001 – висока статистична значимість) детальніше. Такі риси характеру за методикою FРI як «депресивність», «емоційна лабільність», «сором’язливість», «невротичність» від’ємно пов’язані з такими проявами самоактуалізації як: «прагнення до самоактуалізації», «орієнтація в часі», «саморозуміння», «аутосимпатія». Прояв цих властивостей, напевно, заважає задоволенню потреб, самоідентифікації, позитивній самооцінці та зменшує вірогідність самореалізації особистості. Не говорячи про причини та наслідки, ясно те, що і навпаки, дезорієнтація у часі (невміння планувати майбутнє, робити висновки з минулого та жити «тут» і «тепер»), недостатність розуміння себе та недостатня любов до себе супроводжуються підвищенням депресивності, частою зміною настрою, сором’язливістю з деякою замкнутістю та невротичністю. Тут можна припустити взаємообумовленість впливів.

Далі, такі риси характеру за методикою FРI як «товариськість», «урівноваженість», «маскулінність», «екстраверсія» мають додатні значимі (p≤0,001) зв’язки з такими проявами самоактуалізації як: «прагнення до самоактуалізації», «автономність», «орієнтація в часі», «саморозуміння», «аутосимпатія» «спонтанність». Тож, наявність вищевказаних особистісних властивостей підвищує ймовірність самореалізації. Загалом, чим вища соціальна активність, впевненість в собі, оптимістичність, стійкість до впливу стрес-факторів в звичайних життєвих ситуаціях, тим більша тенденція людини до розуміння екзистенціальної цінності життя, здатності насолоджуватися «тут і зараз», проявляти свої здібності; внутрішньої віри в людей і в могутність людських можливостей; усвідомлення своєї позитивної Я-концепції; стану, коли самоактуалізація стає способом життя, а не є лише мрією або прагненням.

Перейдемо до якісного аналізу результатів (за методом «асів» і «профілів» [32]) факторів особистості (за методикою FPI) в осіб, котрі найбільш (17 осіб) та найменш (48 осіб) схильні до самоактуалізації (див. дод. А, рис.1). Аналіз профілів полягає у визначенні найзначущих характеристик в його індивідуальній структурі. На профілі вони виявляються тими параметрами (точками на графіку), значення котрих має найбільше відхилення від середньої лінії ряду (50 процентіль) в напрямку від’ємного чи додатного полюсу. Для упорядкування домінуючих показників кожної групи було проведено ранжування найбільш виражених показників кожного профілю за їх відхиленням від середньої лінії ряду зі зменшенням значень. Отже, спираючись на дод. А, рис. 1, результати ранжування та опис показників за методикою FPI [27], можна надати психологічну характеристику представників виявлених груп.

1. Групі максимально самореалізованих осіб (гр. SA max) властиві: «товариськість», «відкритість», «відсутність депресії», «маскулінність», «низька емоційна лабільність». Цим особам характерні яскравість емоційних проявів, природність поведінки, готовність до співпраці, чуйність і доброта. Вони мають багато близьких друзів, теплі у відносинах, активно допомагають ближнім, легко сходяться з людьми, люблять працювати і відпочивати в колективі (FV+). Характеризуються відкритістю та відвертістю у соціальних контактах (FIX+). Вони життєрадісні, енергійні та підприємливі, гнучкі та невимушені в міжособистісних стосунках, упевнені в своїх силах, успішні у виконанні різних видів діяльності, активні та рішучі, але можуть виявити безпечність (FIII-). Ці особи сміливі, ризиковані, прагнуть до самоствердження, схильні до швидких дій без достатнього їх обмірковування, поблажливо ставляться до своїх слабкостей, не схильні до рефлексії та самоаналізу, люблять чуттєві задоволення (FXIІ+). Ці особистості є емоційно зрілими, не схильні до фантазій, мислять тверезо і реалістично. Їх інтереси дещо звужені. Успіхи інших людей і свої власні оцінюють за матеріальним забезпеченням і службовим становищем. У спілкуванні їм не вистачає делікатності і тактовності, але їх прямота і різкість не ображає, а притягує до себе людей, котрі цінують відвертість. Їм властива відсутність внутрішнього напруження, свобода від конфліктів, задоволеність собою і своїми успіхами (FXI-).

2. Групі мінімально самореалізованих осіб (гр. SA min) властиві: «депресивність», «сором’язливість», «емоційна лабільність», «невротичність», «роздратованість». У цих осіб часто знижений фон настрою, виглядають відчужено та похмуро, але за цим може ховатися чуйність і готовність до самопожертви. У роботі старанні, але швидко стомлюються та виявляють слабку силу волі, ненаполегливість. Вони легко розгублюються, впадають у відчай, схильні до самозвинувачення, докорів сумління та песимізму (FIII+). Ці особи дещо скуті та схильні до стресового реагування на звичайні життєві ситуації по пасивно-оборонному типу. Їм властива тривожність, невпевненість, нерішучість, наслідком чого можуть бути замкнутість і труднощі в соціальних контактах (FVIIІ+). Їм притаманна тонка духовна організація, чутливість, вразливість, художньо-драматичне сприйняття навколишнього. Вони м’які, жіночні, занурені в фантазії, ранимі та не виносять грубощів (FXI+). Їм притаманна підвищена тривожність, вразливість, чутливість, збудливість у поєднанні зі швидкою виснаженістю, емоційна незрілість, необ’єктивність в оцінці себе та інших, нестабільність в планах і уподобаннях, невротична скутість від надмірного занепокоєння з приводу можливого неприйняття їх іншими людьми (FI+).

Розглянемо *зв’язок самоактуалізації з психологічним благополуччям*. Ми передбачаємо, що психологічно благополучна людина має більше «шансів» успішно самореалізуватися в соціумі. Для перевірки цієї гіпотези ми обрали «Шкалу психологічного благополуччя» К. Ріфф, в адаптації П.П. Фесенко, Т.Д. Шевеленкової [38]. К. Ріфф під психологічним благополуччям розуміє «базовий суб’єктивний конструкт, що відображає сприйняття і оцінку свого функціонування з точки зору вершини потенційних можливостей людини» [41].

Тож, проаналізуємо значимі кореляційні зв’язки між показниками психологічного благополуччя та самоактуалізації (див. дод. Б, табл. 2). Констатуємо наявність значущих додатних зв’язків (переважно на рівні p≤0,001 – висока статистична значимість) між показниками «прагнення до самоактуалізації» і такими показниками психологічного благополуччя як: «баланс афекту», «позитивні стосунки», «самоприйняття», «керування середовищем», «автономія», «цілі в житті», «людина як відкрита система», «особистісне зростання». Це означає, що емоційно позитивна оцінка себе, своїх якостей та життя в цілому, прийняття себе з усіма своїми достоїнствами та недоліками, здатність набувати і підтримувати контакти з оточуючими, впевненість в собі та власних силах, почуття компетентності в управлінні повсякденними справами та задоволеність життям найсуттєвіше пов’язані з можливістю самореалізації. Чим більше самостійність та незалежність, впевненість у власних можливостях; навички в управлінні оточенням; здатність уловлювати або створювати умови і обставини, які підходять для задоволення особистих потреб і досягнення цілей; вміння критично оцінювати себе, співчувати, піклуватися про благополуччя інших, допускати прихильності і близькі відносини, – тим більше бажання і схильність особистості до самоактуалізації. В цілому, значущі додатні зв’язки було виявлено між майже усіма показниками даних методик; тож, чим вище рівень психологічного благополуччя особистості, тим вище її схильність до самореалізації.

Тепер, опишемо результати дослідження *зв’язку показників самоактуалізації зі стресом і депресією* (див. дод. В, табл.3). Адже, цікаво: чи можлива самоактуалізація в умовах тривалого стресу? Для діагностики характерної поведінкової реакції особистості при стресі був застосований «Тест на стрес і депресію Ч.Д. Спілбергера» (в адаптації О.М. Радюка) [29].

Розглянемо взаємозв’язки детальніше. Виявлені значущі від’ємні зв’язки (переважно на рівні p≤0,001 – висока статистична значимість) між шкалою «прагнення до самоактуалізації» і такими показниками стресу та депресії як: «інтенсивність депресії», «частота депресії», «частота тривоги», «наявність загального стресу» «інтенсивність тривоги», «інтенсивність агресії». Щодо депресивних станів, вони відрізняються наступним: високий поріг сприйняття приємних подій в поєднанні з низьким порогом сприйняття неприємних ситуацій; загальне зниження емоційного фону може проявлятися в почутті байдужості, зневіри, суму та печалі. Зазначені особливості проявляються в схильності все сприймати болісно і загострено, що дійсно, не сприятиме самореалізації своїх задатків та здібностей. Тривожні стани, загалом, характеризуються емоційною неврівноваженістю, напруженістю, внутрішнім неспокоєм, занепокоєнням, схильністю до сприйняття широкого кола ситуацій як загрозливих своїй самооцінці, самоповазі або життєдіяльності, чутливістю щодо тих негативних подій або невдач, які можуть трапитися або статися. Отримані результати узгоджуються з нашими попередніми гіпотезами та результатами, отриманими за методикою FPI у шкалах «депресивність» та «емоційна лабільність». Усе це вказує на те, що тривалий стрес з інтенсивними та частими депресіями і тривогами призводить до зниження можливостей особистості самореалізуватися. І навпаки, підвищення самореалізації особистості супроводжується зменшенням депресивних і тривожних проявів.

Слід також звернути увагу на шкали «інтенсивність зацікавленості» та «частота зацікавленості (допитливість)», кореляція з якими виявила додатні значущі зв’язки (p≤0,001 та p≤0,01). Значить, чим більше інтерес до оточуючого світу, до отримання нових знань, захопленість від життя, прагнення до розумової діяльності та рухливості мислення, тим більше жага до самовдосконалення й самореалізації особистості, навіть незважаючи на наявні стреси.

Встановлений факт стресогенності «карантинних» умов життя означає, що в таких реаліях життя активізуються різноманітні захисні і компенсаторні механізми, а також копінг-стратегії, – когнітивні та поведінкові спроби впоратися із специфічними зовнішніми і внутрішніми вимогами, котрі оцінюються як надмірні або такі, що перевищують ресурси людини [11].

Отже, для кількісного виявлення *взаємозв’язків копінг-стратегій зі схильністю до самоактуалізації*, ми застосували тест «Способи опановуючої поведінки» Р. Лазаруса, С. Фолкман [10]. Розглянемо отримані кореляції (див. дод. Г, табл. 4). Спершу, констатуємо наявність найзначущих від’ємних зв’язків (переважно на рівні p≤0,001 – висока статистична значимість) між показником копінг-стратегії «втеча-уникання» та показниками «прагнення до самоактуалізації», «орієнтація в часі», «потреба в пізнанні». Це вказує на те, що стратегія ухилення, ігнорування та самоізоляції від наявних проблем зовсім не сприятиме самореалізації та бажанню розкрити свої задатки та здібності. Більш того, поведінкова стратегія «втеча-уникання» сприятиме відкладанню свого життя на «потім», нерозумінню екзистенціальної цінності життя «тут і тепер», нездатності насолоджуватися актуальним моментом (не порівнюючи його з минулими радощами і не знецінюючи очікуванням майбутніх успіхів). При перевазі стратегії «втеча-уникання» можуть спостерігатися неконструктивні форми поведінки у стресовій ситуації: заперечення або повне ігнорування скрутного становища, ухилення від відповідальності та дій щодо подолання негараздів, пасивність, нетерпіння, роздратування, небажання пізнати причини і ресурси наявного становища, занурення в фантазії. Такий шлях вирішення проблем має короткостроковий ефект стосовно зменшення емоційного дискомфорту, а його результатом є накопичення ще більшої кількості труднощів.

Значущій від’ємний зв’язок (на рівні p≤0,01) виявлений між показниками копінг-стратегії «конфронтація» та «прагнення до самоактуалізації». Зазначена стратегія передбачає спроби вирішення проблеми за рахунок не завжди цілеспрямованої поведінкової активності, яка спрямована на зміну ситуації у зв'язку з виниклими труднощами. За її вираженої переваги, в особистості можуть спостерігатися імпульсивність у поведінці, ворожість, труднощі планування дій та прогнозування їх результату, складність корекції стратегії поведінки, невиправдана завзятість. Копінг-дії, при цьому, втрачають свою цілеспрямованість і стають переважно результатом розрядки емоційної напруги. Все це, супроводжуючись конфліктами, може стати бар’єром для самореалізації.

Як показав аналіз результатів, існують додатні значущі зв'язки (на рівні p≤0,001 та p≤0,01) між показником копінг-стратегії «планування рішення проблеми» і показниками «орієнтація в часі», «прагнення до самоактуалізації», «аутосимпатія». Ця стратегія передбачає цілеспрямований аналіз ситуації і можливих варіантів поведінки, вироблення тактики вирішення проблеми, планування власних дій з урахуванням об'єктивних умов, минулого досвіду і наявних ресурсів. Тобто, підвищення схильності до «планування рішення проблеми» супроводжується підвищенням можливості насолоджуватися життям «тут і зараз», збільшенням прагнення реалізувати свої задатки та здібності, підвищенням самооцінки і самоповаги.

Крім того, виявлено додатні значущі зв'язки (на рівні p≤0,01) між показниками копінг-стратегії «позитивна переоцінка» та показниками «креативність» (прагнення до творчості), «прагнення до самоактуалізації», «орієнтація в часі», «цінності». Використання цієї копінг-стратегії як способу подолання негативних переживань передбачає позитивне переосмислення проблем, сприйняття людиною їх як стимулу для особистісного зростання. Для позитивної переоцінки характерні: орієнтація на філософське, надособистісне осмислення проблемної ситуації, включення її в широкий контекст роботи особистості над саморозвитком. Отже, збільшення схильності до позитивної переоцінки проблем супроводжується більшим прагненням до творчості та самоактуалізації, більшою насолодою життя «тут і тепер», зростанням цілісності, самодостатності, унікальності особистості, прагнення до гармонійного буття і здоровим відносинам з людьми.

Встановлено, що копінг-стратегії можуть як допомогти людині знайти вихід зі скрутного становища, подолати труднощі та дійти кінцевої мети – самоактуалізації, не дивлячись, перш за все, на карантинні обмеження й на життєві перешкоди загалом, так і ускладнити мобілізацію внутрішніх сил. При використанні неадаптивних копінг-стратегій, збільшується ймовірність того, що особистість почне знецінювати власні можливості, піддаватися переживанням та недооцінці значущості дієвого подолання проблемних ситуацій. Це, в свою чергу, ще більше занурює її у власні проблеми та віддаляє людину від самореалізації.

Отримані результати нашого емпіричного дослідження узгоджуються та доповнюють висновки Л.О. Коростильової [8] про те, що подоланню труднощів у самореалізації сприяють: прийняття самого себе, пошук нових шляхів і бажання досягти поставлених цілей, здатність сконцентруватися та сила духу, усвідомлення своїх бажань і потреб, сприйняття труднощів як тимчасових, бажання спробувати здійснити задумане ще раз, вміння розслабитися, усвідомлення недоцільності зупинки на півдорозі, постійна робота над собою.

Отже, спираючись на здійснене теоретико-емпіричне дослідження, самореалізацію слід розглядати як складну систему, в структуру якої входять елементи, що представляють собою мікро- і макросистеми, де будь-яка зміна в одній з підсистем впливає на роботу всіх інших елементів. Самореалізація особистості є не статичною, а динамічною системою, що відчуває на собі різні впливи: психофізіологічні, психоекологічні, психологічні, педагогічні, соціально-групові суб'єктно-особистісні тощо. Таким чином, самореалізація – це комплексне психологічне утворення, зумовлене як соціальними, так і психологічними чинниками, що забезпечують успішність самоздійснення та життєтворення особистості у різних сферах життя в процесі її розвитку. Гармонійний взаємовплив об'єктивної (взаємодії людини із середовищем) і суб'єктивної сторін самореалізації, на нашу думку, робить можливим самоактуалізацію особистості в різних умовах її існування.

Самовизначення в умовах карантину пов'язане з подоланням суб'єктивної невизначеності, осмислення особистістю специфіки свого «Я» є основою самореалізації. Для реалізації своїх потенційних можливостей в умовах пандемії людині важливо вміти аналізувати і регулювати свої психічні стани, розвиватися особистісно та адаптуватися до різних ситуацій. Необхідно цілеспрямоване індивідуалізоване навчання методам саморегуляції в діяльності, корекції неоптимальних функціональних станів, вмінню виходити з психологічних криз. Підготовка до діяльності, регулювання її процесу, здійснення рефлексії, саморегуляції псіхофізіологічних станів (дотримання режиму праці та відпочинку – тобто здійснення психорегуляції діяльності) впливають на самореалізацію особистості. Ефективний стиль саморегуляції можливий, проте психологічна «ціна» його формування не однакова. Важливо усвідомити і прийняти, що самореалізація вимагає самопізнання, виявлення нераціональних мисленевих установок, виснажуючих емоцій, неефективних поведінкових стратегій; вона потребує вольових зусиль, вміння розвивати необхідні риси та якості характеру, долати внутрішні і зовнішні перешкоди на шляху до своєї мрії.

# ВИСНОВКИ

1. Здійснено системний аналіз уявлень про самореалізацію в психологічних теоріях вітчизняних (Б. Г. Ананьєв, С. Л. Рубінштейн, Л. С. Виготський, В. М. Мясищев, Д. О. Леонтьєв, К. О. Абульханова-Славська, Л.О. Коростильова) і зарубіжних (З. Фрейд, А. Адлер, К. Роджерс, Е. Фромм, Р. Мей, В. Франкл, К. Гольдштейн, А. Маслоу) психологів. Самореалізацію розглянуто як комплексне психологічне утворення, зумовлене як соціальними, так і психологічними чинниками, що забезпечують успішність самоздійснення та життєтворення особистості у різних сферах життя в процесі її розвитку.

2. Теоретично обґрунтовано індивідуально-психологічні властивості, що гіпотетично сприятимуть самореалізації особистості навіть в умовах пандемії.

3. Розроблено методичний комплекс емпіричного дослідження, що відповідає вимогам коректності та відповідності меті дослідження: опитувальник САМОАЛ А.В. Лазукіна у адаптації Н.Ф. Каліної; тест «Шкала психологічного благополуччя» К. Ріфф в адаптації Т.Д. Шевеленкової, П.П. Фесенко; «Фрайбургзький особистісний опитувальник» (FPI); «Тест на стрес і депресію. 8-факторний особистісний опитувальник Ч.Д. Спілбергера» в адаптації О.М. Радюка; опитувальник «Способи опановуючої поведінки» (СОП) Р. Лазаруса та С. Фолкман). Обрані психодіагностичні методики якнайкраще розкривають зміст поняття самореалізації та допомагають виявити наявні зв'язки між зовнішніми та внутрішніми чинниками самореалізації.

4. За результатами емпіричного дослідження виявлено:

а) кількісні та якісні взаємозв’язки самоактуалізації з широким спектром властивостей особистості. Доведено, що сприятимуть самореалізації особистості такі особливості темпераменту та риси характеру як: товариськість, урівноваженість, маскулінність, екстраверсія. Можуть стати бар’єрами на шляху до самореалізації такі риси характеру як: депресивність, емоційна лабільність, сором’язливість, невротичність. Найбільш самореалізованим особам притаманні: товариськість, відкритість, активність, рішучість, оптимізм, мужність, висока емоційна стійкість. Найменш самореалізованим особам властиві: депресивність, сором'язливість, тривожність, емоційна нестійкість, невротичність дратівливість;

б) кореляційні взаємозв’язки самоактуалізації з психологічним благополуччям. Встановлено, що сприятимуть самореалізації особистості позитивна самооцінка, позитивні стосунки, самоприйняття, керування середовищем, автономія, цілі в житті, відкритість новому, особистісне зростання;

в) кореляційні взаємозв’язки самоактуалізації зі стресом і депресією. Констатовано і обґрунтовано, що сприятимуть самореалізації особистості інтенсивність та частота зацікавленості (допитливість). Заважатимуть самореалізації інтенсивність та частота депресії, частота тривоги, наявність загального стресу, інтенсивність тривоги та агресії;

г) кореляційні взаємозв’язки самоактуалізації зі стратегіями подолання стресу. Доведено, що полегшить самореалізацію особистості планування рішення проблеми та її позитивна переоцінка, а ускладнять самореалізацію копінг-стратегії «втеча-уникання» та «конфронтація».

5. Вперше реалізується підхід до вивчення самореалізації в умовах карантинних обмежень через дослідження її взаємозв'язків з психологічним благополуччям, стресом, депресією та у зв’язку з копінг-стратегіями. Робиться акцент на розгляді характерологічних змінних та поведінкових стратегіях, що сприяють чи заважають самореалізації особистості в умовах пандемії.

# СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Абульханова-Славська К.О. Стратегия жизни. К.: Мысль, 1991.
2. Адлер А. Нариси з індивідуальної психології. Х.: Когито-Центр, 2002.
3. Ананьев Б.Г. Очерки психологии / АН СССР, Ин-т филос. Л.: Лениздат, 1945.
4. Введенский Н.Е. Физиологическое явление с биологической точки зрения, в кн.: «Избранные произведения». М.: Медгиз, 1952. 192 с.
5. Виготський Л.С., Лурія О.Р. Етюди з історії поведінки: Мавпа. Примітив. Дитина. К.: Педагогіка-Прес, 1993.
6. Колесниченко В.О. Роль акцентуаций характера в самореализации личности: дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01. Москва, 2013. 144 с.
7. Коржова Е.Ю. Психология личности: Типология теоретических моделей. СПб.: Институт практической психологии, 2004. 542 c.
8. Коростылева Л. А. Психология самореализации личности: Основные сферы жизнедеятельности: Дис. ... д-ра психол. наук: 19.00.01. СПб. 2001. 389 с.
9. Крупнов А.И., Новикова И.А., Шляхта Д.А. Комплексные исследования свойств личности: теория и практика. Учеб. пос. для аспирантов, обучающихся по специальности 37.06.01 «Психологические науки» / Москва, 2017. - 220 с.
10. Крюкова Т.Л., Куфтяк Е.В. Опросник способов совладания (адаптация методики WCQ). *Журнал практического психолога*. М.: 2007. № 3. С. 93-112.
11. Лазарус Р., Фолкман С. Теория стресса и психофизиологические исследования. *Эмоциональный стресс: физиологические и психологические реакции* / под ред. Л. Леви, В.Н. Мясищева. Л., 1970. С. 178-208.
12. Лазурский А.Ф. К учению о психической активности. Программа исследования личности. СПб.: Алетейя, 2001.
13. Леонтьев А.Н. Потребности, мотивы, эмоции. М. : Изд-во МГУ, 1971. 40 с.
14. Леонтьев, Д.А. Самореализация и сущностные силы человека. *Психология с человеческим лицом: гуманистическая перспектива постсоветской психологии* / Под. ред. Д.А. Леонтьева, В.Г. Щур. М.: Смысл, 1997. С. 156-176.
15. Майоров Ф.П., История учения об условных рефлексах. М.: АМН, 1948. 204с.
16. Макдауголл У. Различение эмоции и чувства. *Психология эмоций. Тексты*. М.: МГУ, 1984.
17. Маклаков А.Г. Загальна психологія. СПб.: Питер, 2001. 592 с.
18. Маслоу А. Мотивация и личность. Пер. А.М. Татлибаєво. К .: Psylib, 2004.
19. Маслоу А. Новые рубежи человеческой природи / Пер. з англ. К.: Сенс, 1999.
20. Маслоу А. Психологи бытия. М.: "Ваклер", 1997.
21. Мэй Р. Человек в поисках себя. М.: Институт общегуманитарных исследований, 2015.
22. Мягкова Е.Ю. Эмоциональная нагрузка слова: опыт психолингвистического исследования. Воронеж: Изд-во Воронежского унив-та, 1990. 246 с.
23. Небылицын В.Д. Проблемы психологии индивидуальности / под ред. А.В. Брушлинского и Т.Н. Ушаковой. М.: Московский психолого-социальный институт; Воронеж: Изд-во НПО «МОДЭК», 2000. 688 с.
24. Немов Р.С. Психология: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений: В 3 кн. 4-е изд. М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003. Кн. 1: Общие основы психологии. 688 с.
25. Петровський А.В. Психология про каждого, и каждому про психологию. М.: Видавництво РОУ, 1996. 328 с.
26. Павлов И. П. Полное собрание сочинений: В 6 т. Акад. наук СССР. Изд. 2-е, доп. Москва; Ленинград: Изд-во Акад. наук СССР, 1951-1952.
27. Практикум по общей, экспериментальной и прикладной психологии: учеб. пособ. / [В.Д. Балин, В.К. Гайда, В.К. Горбачевский и др.]; под общ. ред. А.А. Крылова, С.А. Маничева. СПб.: Питер, 2000. С. 314-323.
28. Психолого–педагогічні основи процесу самотворення особистості: монографія / Л.З. Сердюк, Т. М. Яблонська, І. В. Данилюк, О. І. Пенькова, Н.Д. Володарська; за ред. Л. З. Сердюк. К.: Педагогічна думка, 2018. 197 с.
29. Радюк О.М. Восьмифакторный личностный опросник Спилбергера-Радюка. Минск: РИВШ, 2009. 96 с.
30. Роджерс К. Взгляд на психотерапию. Становления человека. К.: "Прогресс", 1994.
31. Рубинштейн C.Л. Основы общей психологи. СПб.: Питер, 1999. 720 с.
32. Санникова О.П. Эмоциональность в структуре личности. Одесса: Хорс, 1995. 364 с.
33. Теплов Б.М. Проблемы индивидуальных различий. М., 1961. 479 с.
34. Фетискин Н.П., Козлов В.В., Мануйлов Г.М. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. М.: Изд-во Института Психотерапии, 2002. C. 426-433.
35. Франкл В. Сказати життю "Так!": Психолог в концтаборі. Д.: Альпіна Нон-фікшн, 2009.
36. Фрейд З. Психология бессознательного. СПб.: Питер, 2003.
37. Фром Е. Бегство от свободы / Переклад А.І. Фета. Philosophical arkiv, Nyköping (Sweden), 2016.
38. Шевеленкова Т.Д. Психологическое благополучие личности (обзор основных концепций и методика исследования). *Психологическая диагностика.* Обнинск: Психологический институт РАО, 2005. № 3. С. 95-130.
39. Якобсон П.М. Психологические проблемы мотивации поведения человека. М., 1969.
40. Ярошевский М.Г., Петровский А.В. Психология. М.: Академия, 2002. 512 с.
41. Ryff C., Keyes С. The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology.* 1995. № 69. P. 367.

# ДОДАТКИ

**ДОДАТОК А**

Таблиця 1

***Значущі коефіцієнти кореляцій між показниками самоактуалізації і властивостями особистості за методикою FPI***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **FI** | **FIII** | **FV** | **FVІ** | **FVІІІ** | **FIX** | **FX** | **FXІ** | **FXІІ** |
| **S** | -331\*\*\* | -494\*\*\* | 335\*\*\* | 313\*\*\* | -387\*\*\* | -191\*\* | 285\*\*\* | -447\*\*\* | 293\*\*\* |
| **См1** | -330\*\*\* | -413\*\*\* | 286\*\*\* | 155\* | -242\*\*\* | -188\*\* | 214\*\* | -376\*\*\* | 174\*\* |
| **См2** |  | -223\*\*\* |  |  |  |  |  |  |  |
| **См3** | -138\* | -211\*\* | 212\*\* |  | -171\* | -195\*\* |  | -158\* | 224\*\*\* |
| **См4** | -202\*\* | -161\* |  |  |  |  | 151\* | -197\*\* |  |
| **См5** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **См6** |  | -139\* |  | 169\* | -193\*\* |  | 219\*\*\* | -182\*\* | 179\*\* |
| **См7** |  | -165\* | 230\*\*\* |  | -198\*\* |  | 193\*\* | -156\* | 172\* |
| **См8** | -245\*\*\* | -335\*\*\* |  | 149\* | -233\*\*\* | -183\*\* |  | -338\*\*\* | 213\*\* |
| **См9** | -252\*\*\* | -301\*\*\* | 189\*\* | 287\*\*\* | -283\*\*\* |  | 210\*\* | -258\*\*\* | 228\*\*\* |
| **См10** | -160\* | -184\*\* |  | 144\* |  |  |  | -197\*\* |  |
| **См11** |  | -139\* |  |  |  |  |  |  |  |

Примітка: 1) нулі та коми опущені; 2) позначення \*\*\* – значущість зв'язку на 0,1% рівні; \*\* – значущість зв'язку на 1% рівні; позначення \* – значущість зв'язку на 5% рівні; 3) позначення шкал самоактуалізації: S – прагнення до самоактуалізації, См1 – орієнтація в часі, См2 – цінності, См3 – погляд на природу людини, См4 – потреба в пізнанні, См5 – креативність (прагнення до творчості), См6 – автономність, См7 – спонтанність, См8 – саморозуміння, См9 – аутосимпатія, См10 – контактність, См11 – гнучкість в спілкуванні; 4) позначення шкал FPI: FI – невротичність, FIІ – спонтанна агресивність, FIII – депресивність, FIV – роздратованість, FV – товариськість, FVІ – урівноваженість, FVIІ – реактивна агресивність, FVIIІ – сором’язливість, FIX – відкритість, FX – екстраверсія-інтроверсія, FXI – емоційна лабільність, FXIІ – маскулінність – фемінінність.

**ДОДАТОК А**

Рис. 1. Фактори особистості (за методикою FPI) груп осіб, що розрізняються

за типом самореалізованості: SA max – група максимально самореалізованих осіб (n=17); SA min – група максимально не самореалізованих осіб (n=48).

**ДОДАТОК Б**

Таблиця 2

***Значимі коефіцієнти кореляцій між показниками психологічного благополуччя та схильності особистості до самоактуалізації***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **ПБ1** | **ПБ2** | **ПБ3** | **ПБ4** | **ПБ5** | **ПБ6** | **ПБ7** | **ПБ8** | **ПБ9** | **ПБ10** |
| **S** | 457\*\*\* | 381\*\*\* | 390\*\*\* | 257\*\*\* | 348\*\*\* | 421\*\*\* | 489\*\*\* |  | 315\*\*\* | 284\*\*\* |
| **См1** | 383\*\*\* | 268\*\*\* | 392\*\*\* | 264\*\*\* | 300\*\*\* | 378\*\*\* | 425\*\*\* | 243\*\*\* | 324\*\*\* | 278\*\*\* |
| **См2** | 227\*\*\* | 178\*\* | 238\*\*\* | 240\*\*\* | 330\*\*\* | 268\*\*\* | 311\*\*\* |  | 259\*\*\* | 161\* |
| **См3** | 249\*\*\* |  | 193\*\* |  | 171\* | 205\*\* | 186\*\* |  |  | 146\* |
| **См4** |  | 206\*\* | 142\* | 214\*\* |  |  | 173\*\* | 139\* | 142\* |  |
| **См5** | 158\* |  | 185\*\* | 228\*\*\* | 196\*\* | 143\* | 205\*\* |  | 220\*\*\* | 183\*\* |
| **См6** |  | 360\*\*\* |  |  | 137\* | 163\* | 176\*\* |  |  |  |
| **См7** | 301\*\*\* | 232\*\*\* | 175\*\* |  | 179\*\* | 257\*\*\* | 262\*\*\* |  | 140\* |  |
| **См8** | 209\*\* | 161\* | 189\*\* |  |  |  | 149\* |  |  |  |
| **См9** | 328\*\*\* | 292\*\*\* | 246\*\*\* |  | 187\*\* | 328\*\*\* | 311\*\*\* | 155\* | 174\*\* | 205\*\* |
| **См10** |  | 262\*\*\* | 229\*\*\* | 249\*\*\* | 253\*\*\* | 222\*\*\* | 281\*\*\* | 146\* | 233\*\*\* | 153\* |
| **См11** |  |  |  |  | 140\* |  |  |  |  |  |

Примітка: 1) нулі та коми опущені; 2) позначення \*\*\* – значущість зв'язку на 0,1% рівні; \*\* – значущість зв'язку на 1% рівні; позначення \* – значущість зв'язку на 5% рівні; 3) позначення шкал самоактуалізації: S – прагнення до самоактуалізації, См1 – орієнтація в часі, См2 – цінності, См3 – погляд на природу людини, См4 – потреба в пізнанні, См5 – креативність (прагнення до творчості), См6 – автономність, См7 –спонтанність, См8 – саморозуміння, См9 – аутосимпатія, См10 – контактність, См11 – гнучкість в спілкуванні; 4) позначення шкал психологічного благополуччя: ПБ1 – позитивні стосунки, ПБ2 – автономія, ПБ3 – керування середовищем, ПБ4 – особистісне зростання, ПБ5 – цілі в житті, ПБ6 – самоприйняття, ПБ7 – баланс афекту, ПБ8 – осмисленість життя, ПБ9 – людина як відкрита система, ПБ10 – індекс психологічного благополуччя.

**ДОДАТОК В**

Таблиця 3

***Значимі коефіцієнти кореляцій між показниками стресу та самореалізації***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |  |
|  | | **СтІЗ** | **СтІА** | | **СтІТ** | | **СтІД** | | **СтЧЗ** | | **СтЧА** | | **СтЧТ** | | **СтЧД** | | **Стрес** | |
| **S** | | 227\*\*\* | -220\*\*\* | | -277\*\*\* | | -423\*\*\* | | 198\*\* | |  | | -336\*\*\* | | -371\*\*\* | | -315\*\*\* | |
| **См1** | | 243\*\*\* | -192\*\* | | -275\*\*\* | | -319\*\*\* | | 166\* | | -136\* | | -331\*\*\* | | -372\*\*\* | | -306\*\*\* | |
| **См2** | |  | -186\*\* | |  | | -197\*\* | |  | | -153\* | | -152\* | | -163\* | | -183\*\* | |
| **См3** | |  | -137\* | | -154\* | | -176\*\* | |  | |  | | -212\*\* | | -169\* | | -157\* | |
| **См4** | | 147\* |  | |  | |  | | 139\* | |  | |  | |  | |  | |
| **См5** | | 149\* | -169\* | |  | | -306\*\*\* | |  | |  | |  | | -149\* | |  | |
| **См6** | |  |  | |  | |  | |  | |  | |  | | -205\*\* | |  | |
| **См7** | |  |  | | -179\*\* | | -235\*\*\* | |  | |  | | -207\*\* | | -269\*\*\* | | -186\*\* | |
| **См8** | |  |  | | -248\*\*\* | | -279\*\*\* | |  | |  | | -236\*\*\* | | -275\*\*\* | | -260\*\*\* | |
| **См9** | |  |  | | -224\*\*\* | | -277\*\*\* | |  | |  | | -185\*\* | | -254\*\*\* | | -192\*\* | |
| **См10** | | 160\* |  | |  | | -201\*\* | | 137\* | |  | |  | | -209\*\* | |  | |
| **См11** | |  |  | |  | | -140\* | |  | |  | |  | |  | |  | |

Примітка: 1) нулі та коми опущені; 2) позначення \*\*\* – значущість зв'язку на 0,1% рівні; \*\* – значущість зв'язку на 1% рівні; позначення \* – значущість зв'язку на 5% рівні; 3) позначення шкал самоактуалізації: S – прагнення до самоактуалізації, См1 – орієнтація в часі, См2 – цінності, См3 – погляд на природу людини, См4 – потреба в пізнанні, См5 – креативність (прагнення до творчості), См6 – автономність, См7 –спонтанність, См8 – саморозуміння, См9 – аутосимпатія, См10 – контактність, См11 – гнучкість в спілкуванні; 4) позначення шкал тесту на стрес і депресію: СтІЗ – інтенсивність зацікавленості (інтерес), СтІА – інтенсивність агресії (агресія), СтІТ – інтенсивність тривоги (тривога), СтІД – інтенсивність депресії (депресія), СтЧЗ – частота зацікавленості (допитливість), СтЧА – частота агресії (агресивність), СтЧТ – частота тривоги (тривожність), СтЧД – частота депресії (депресивність), Стрес – наявність загального стресу.

**ДОДАТОК Д**

Таблиця 4

***Значимі коефіцієнти кореляцій між показниками копінг-стратегій та схильності до самоактуалізації***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **ККонф** | **КДист** | **КСамк** | **КПідтр** | **КВідп** | **КУник** | **КПлан** | **КПер** |
| **S** | -180\*\* |  |  |  |  | -278\*\*\* | 268\*\*\* | 209\*\* |
| **См1** | -158\* |  | 198\*\* |  |  | -236\*\*\* | 308\*\*\* | 199\*\* |
| **См2** |  |  |  |  |  |  |  | 176\*\* |
| **См3** |  |  |  |  | -144\* | -132\* |  |  |
| **См4** |  |  |  |  |  | -217\*\* |  |  |
| **См5** |  |  |  | 158\* |  |  |  | 210\*\* |
| **См6** |  |  |  |  |  | -168\* | 168\* |  |
| **См7** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **См8** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **См9** |  |  |  |  |  | -144\* | 206\*\* | 161\* |
| **См10** |  |  |  |  |  | -167\* |  |  |
| **См11** |  |  |  |  |  |  |  |  |

Примітка: 1) нулі та коми опущені; 2) позначення \*\*\* – значущість зв'язку на 0,1% рівні; \*\* – значущість зв'язку на 1% рівні; позначення \* – значущість зв'язку на 5% рівні; 3) позначення шкал самоактуалізації: S – прагнення до самоактуалізації, См1 – орієнтація в часі, См2 – цінності, См3 – погляд на природу людини, См4 – потреба в пізнанні, См5 – креативність (прагнення до творчості), См6 – автономність, См7 –спонтанність, См8 – саморозуміння, См9 – аутосимпатія, См10 – контактність, См11 – гнучкість в спілкуванні; 4) позначення шкал копінг-стратегій: ККонф – конфронтація, КДист – дистанціювання, КСамк – самоконтроль, КПідтр – пошук соціальної підтримки, КВідп – прийняття відповідальності, КУник – втеча-уникання, КПлан – планування рішення проблеми, КПер – позитивна переоцінка.

**АНОТАЦІЯ**

Сучасний світ в умовах пандемії характеризується радикальними соціальними перетвореннями, що виявляються в ряді якісних змін в житті людей, серед яких чільне місце займає звуження спектра можливостей і напрямків самореалізації особистості. Потреба людини в самореалізації є джерелом її цілеспрямованої особистісно та соціально продуктивної активності, дозволяє максимально втілити в життя свої внутрішні можливості. В сучасних умовах гостро постає питання розвитку та застосування людського потенціалу. До людини пред’являються високі вимоги і посилюється тиск, викликаний стрімкими змінами, що відбуваються у суспільстві, в тому числі карантинними обмеженнями, пов’язаними з настанням світової пандемії. У такий час феномен самореалізації займає хитке місце в життєдіяльності людини: одні швидко адаптуються в новому середовищі і використовують наявні ресурси для задоволення своїх потреб, інші – піддаються внутрішнім протиріччям: бажанню реалізувати особистісний потенціал і необхідністю накопичення сил для подолання непередбачених життєвих труднощів. Тому, виникає необхідність виявлення як особистісних чинників успішної самореалізації, так і індивідуально-психологічних чинників, що заважатимуть успішній самореалізації особистості в умовах пандемії.

Метою дослідження є теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити індивідуально-психологічні особливості особистості, що можуть сприяти її самореалізації навіть в умовах пандемії.

Завдання дослідження: 1. Провести системний аналіз уявлень про самореалізацію в психологічних теоріях вітчизняних і зарубіжних вчених.

2. Теоретично виявити гіпотетичні чинники самореалізації особистості.

3. Розробити методичний інструментарій відповідно до мети дослідження.

4. Проаналізувати отримані емпіричні результати.

Об'єктом дослідження є самореалізація особистості як комплексне психологічне утворення. Предмет дослідження: індивідуально-психологічні особливості самореалізації особистості під час карантину.

В роботі застосовані такі психодіагностичні методики: опитувальник САМОАЛ А.В. Лазукіна у адаптації Н.Ф. Каліної; «Фрайбургзький особистісний опитувальник» (FPI); тест «Шкала психологічного благополуччя» К. Ріфф в адаптації П.П. Фесенко, Т.Д. Шевеленкової; «Тест на стрес і депресію. 8-факторний особистісний опитувальник Ч.Д. Спілбергера» в адаптації О.М. Радюка; опитувальник «Способи опановуючої поведінки» (СОП) Р. Лазаруса та С. Фолкман).

Надаються детальні психологічні портрети найбільш і найменш самореалізованих осіб (за методикою FPI). Доведено і обґрунтовано, що сприятимуть самореалізації особистості такі індивідуально-психологічні властивості як: товариськість, урівноваженість, маскулінність, екстраверсія, позитивна самооцінка, позитивні стосунки, самоприйняття, керування середовищем, автономія, цілі в житті, відкритість новому, особистісне зростання, інтенсивність та частота зацікавленості (допитливість). Допомагають самореалізації такі стратегії подолання стресу як: планування рішення проблеми та її позитивна переоцінка, що є важливим в умовах карантину. Можуть стати бар’єрами на шляху до самореалізації такі риси характеру як: депресивність, емоційна лабільність, сором’язливість, невротичність, інтенсивність та частота депресії, тривожність, низька стресостійкість, інтенсивність тривоги та агресії а також копінг-стратегії «втеча-уникання» і «конфронтація».

Самореалізація в даному дослідженні розглядається як складна система, комплексне психологічне утворення, зумовлене як соціальними, так і психологічними чинниками, що забезпечують успішність самоздійснення та життєтворення особистості у різних сферах життя в процесі її розвитку. Вперше реалізується підхід до вивчення самореалізації в умовах карантинних обмежень через дослідження її взаємозв'язків з психологічним благополуччям, стресом, депресією та у зв’язку з копінг-стратегіями. Робиться акцент на розгляді характерологічних змінних та поведінкових стратегіях, що сприяють чи заважають самореалізації особистості в умовах пандемії.