

4. Еникеева Д. Д. Сексуальность детей и подростков. – Москва: ЭКСМО, 2003 (ОАО Можайский полигр. комб.).
5. Кашпур Ю.М. Психологічні особливості генези сексуальних уявлень особистості в період дорослішання: дис. канд. психол. наук : 19.00.07 / Кашпур Юрій Михайлович; ДВНЗ "Переяслав-Хмельниц. держ. пед. ун-т ім. Г. Сковороди". – Переяслав-Хмельницький: 2010.
6. Келли Г. Основы современной сексологии. – Санкт-Петербург: Питер, 2000.
7. Кон И.С. Подростковая сексуальность на пороге XXI века : соц.-пед. анализ / Ин-т этнологии и антропологии РАН. - Дубна : Феникс+, 2001.
8. Нельсон-Джоунс Р. Теория и практика консультирования. – Санкт-Петербург: «Питер», 2000.
9. Психотерапия детей и подростков / под ред. Ф.Кендалла. – 2-е изд. – Санкт-Петербург: Питер, 2002.

***Y. Kashpur. Model of sexual identity in psychological counseling adolescents and youth.***

*The article presented a model of sexual identity and personality of its components. The possibility of applying this model in psychological counseling through the prism of cognitive-behavioral approach, p'yatykrokovoyi models and decision criteria for the formation of sexual identity and adolescent boys.*

**Key words:** *sexual identity, sexual identity, sexual emotional and evaluative experiences, sexual activity, cognitive-behavioral approach.*

**159.923.2**

**Л. М. Кобильнік**

**ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА МАЙБУТНІМ ФАХІВЦЯМ В ПРОЦЕСІ  
САМОАКТУАЛІЗАЦІЇ ЇХ ОСОБИСТОСТІ**

*У статті запропонована методика психологічної допомоги майбутнім фахівцям впродовж їх навчання у ВНЗ, яка спрямована на оптимізацію ціннісних орієнтацій, рівня домагань, самооцінки. Досліджуються захисні механізми, що сприяють особистісний розвиток студентів.*

**Ключові слова:** *гуманістична психологія, особистість, розвиток, самоактуалізація, самореалізація.*

**Постановка проблеми.** Сучасна людина знаходиться у ситуації екзистенціального конфлікту. Це конфлікт між силами самозбереження і силами розвитку, який зароджується в глибинах людського єства. Майбутнім фахівцям притаманні як потреби, що забезпечують їх внутрішній гомеостаз й адаптацію до середовища, так і потреби розвитку, що спонукають їх до ризикованого пошуку нових шляхів реалізації своєї істинної природи – самоактуалізації.

**Аналіз стану розробленості проблеми.** Процес самоактуалізації студентів, як варіант здорового розвитку їх особистості, ми розглядаємо як «безкінечний ланцюжок ситуацій вільного вибору, в якій людина перебуває в кожний момент свого життя, будучи вимушеною вибрати між безпекою і розвитком, залежністю і незалежністю, регресом і прогресом, незрілістю і зрілістю. ... Ми рухаємося вперед, коли переваги розвитку і недоліки безпеки переважають все, що становлять недоліки розвитку і переваги безпеки» [6].

Досягнення найвищого ступеня духовного розвитку майбутніх фахівців – самоактуалізації – можливо за умови почергового задоволення потреб нужди або потреб «через недобір» (за А.Маслоу). «Задоволення цих потреб має циклічний характер, тобто після їх насичення мотивація до відповідної активності слабне, і людина протягом деякого часу не почуває спонуки до діяльності. Пізніше ситуація повторюється: зростає напруга в певній ланці потребової ієрархії, що веде до подальшого розгортання адекватної активності» [5, 225].

Згідно інтерпретації З.С. Карпенко [5, 225-226], фізіологічні потреби (в харчуванні, диханні, уникненні холоду, неприємних відчуттів, статевий потяг тощо) притаманні відносному суб'єктові (біологічному індивіду).

Потреби в безпеці виражають індивідуалістично-оборонну або упереджувально-запобіжну позицію. Такі потреби актуалізуються в людини, котра прагне до досягнення особистісних цілей – це потреби монособ'єкта.

Реалізація потреби в прив'язаності і любові, належності до певної соціальної групи дозволяє індивіду (полісуб'єкту) відчувати себе особистістю: будучи «залученою» до зовнішнього діалогу, активізувати внутрішній діалог – процеси кооперативної, комунікативної й особистісної рефлексії.

Потреби в повазі і визнанні притаманні метасуб'єктові. Людина прагне бути компетентною в значущих для неї сферах, здобути авторитет, досягнути успіхів на обраній для себе ниві суспільної діяльності. При цьому вона прагне до реалізації себе як творчої особистості з індивідуальним стилем діяльності, своєрідним світоглядом, унікальним внеском у скарбницю людської культури. Задоволення потреб у повазі і визнанні підсилює автономність рішень і відповідальність людини та виступає неодмінною передумовою її переходу на п'ятий рівень – рівень потреб у самоактуалізації, в реалізації своїх здібностей і творчих потенцій.

Потреби в самоактуалізації, особливим підрозділом яких є потреби пізнання й розуміння (бажання знати, вміти, розуміти, досліджувати) й естетичні потреби (прагнення до гармонії, симетрії, порядку, краси, вишуканості тощо), є практично ненасичуваними; вони проявляються в безкорисливій цікавості, альтруїзмі, прагненні все робити найефективнішим способом. Людина, здатна до самоактуалізації – абсолютний суб'єкт – розриває пута вітальних, предметних, соціальних й індивідуальних обмежень

і виходить в неосяжний простір випробування своїх духовних, сутнісних сил.

Вивчення останніх робіт по проблемі самоактуалізації показало існування різних шляхів підвищення цього феномену у студентської молоді [1; 2; 3; 4; 7].

**Проблематика роботи та мета дослідження.** У своєму дослідженні ми зупинились на вивченні зв'язку процесу самоактуалізації особистості майбутніх фахівців з такими психологічними характеристиками як ціннісні орієнтації, рівень домагань, самооцінка та виявлення захисних механізмів, що стримують розвиток особистості студентів, уповільнюють процес їх особистісного зростання.

*Результати дослідження.* В положенні В. Ерхарда про комфортну зону, індивід перебуває в режимі «Я знаю», «Я вмю», «Я впевнений». Однак «постійне перебування в комфортній зоні сприяє тому, що індивід уникає займати активну життєву позицію, стаючи прихильником стереотипів та ідеалів минулого... Тільки вихід з комфортної зони приводить до створення своїх власних цінностей. І саме тут, а не в комфортній зоні, задовольняються вищі потреби людини (прагнення самоактуалізуватися, любити і бути любимим, шанованим)» [8, 109].

Так під час навчання в ВНЗ майбутні фахівці покидають комфортну зону та стають на шлях самоактуалізації – процесу і результату особистісного зростання людини. Феномени особистісних вкладів однієї людини в іншу на підставі її ідеальної відображеності в свідомості цієї іншої (за А.В. Петровським), розбудови культури за власним проектом, переживання своєї ідентичності і життєвого покликання, почуття натхнення від того, що ділишся своїм буттям (ідеями, результатами праці, переживаннями) з іншими, усвідомлення смислу свого існування – ось перелік основних проблем, які розв'язує студентська молодь, здатна до самоактуалізації.

Для порівняння можливості прискорити темпи самоактуалізації особистості студентів різного фаху у нашому дослідженні взяли участь 50 майбутніх фахівців II курсу, яких було поділено на дві експериментальні групи. До групи А увійшли 25 студентів-психологів спеціальності «Практична психологія», група Б представлена 25 студентами-педагогами спеціальності «Географія та історія». Контрольні групи включали таку ж кількість студентів.

У кожній експериментальній групі реалізовувалась методика психологічної допомоги майбутнім фахівцям в процесі самоактуалізації їх особистості під час навчання у ВНЗ, що складалася з двох блоків: інформаційного і тренінгового. Складання методики психологічної допомоги базувалось на таких принципах: врахування теоретичних основ феномена самоактуалізації особистості; орієнтованість на психологічні особливості юнацького віку; застосування методик, що припускають різноваріантне

ставлення до предмету та результатів обговорення; динамічність, цікавість та смислова цінність занять; різноманітність форм роботи.

Першим етапом втілення методики психологічної допомоги майбутнім фахівцям в процесі самоактуалізації їх особистості під час навчання у ВНЗ була робота з активізації самопізнання шляхом реалізації інформаційного блоку, що складався з двох етапів. На етапі *прагнення* було створено мотивацію на відвідування занять у експериментальній групі з метою активізації у студентів бажання змінити себе. На етапі *усвідомлення* активізація самопізнання студентів здійснювалася шляхом ознайомлення їх з основними положеннями гуманістичної теорії, поглядами на розвиток особистості як класиків, так і сучасних вчених – дослідників проблеми самореалізації особистості. Студенти ознайомилися з чинниками, що уповільнюють процес самоактуалізації особистості. Ознайомлення з теоретичними основами процесу самоактуалізації забезпечило усвідомлення студентами своїх індивідуальних особливостей, поглибило їх уявлення про себе і свій актуальний стан, дало змогу побачити і відчувати себе більш справжніми, аутентичними, неповторними, доброзичливими, відкритими, сильними і творчими.

Студенти експериментальних груп розповідали про зрушення у стосунках з близькими, рідними, однокурсниками, незнайомими людьми. Окремим з них вдалося відстежити моменти, що спричиняють появу тривоги, сум'яття. Це призвело до підвищення контролю над емоціями, зменшення дратівливості. У інших студентів змінилося світобачення. Вони почали дивитись на оточення, людей, взаємини з ними, на себе інакше; сприймали світ таким, як він є насправді, а не таким, як їм хотілось би його бачити.

Після теоретичного ознайомлення студентів з якостями самоактуалізуючої особистості (за А. Маслоу), ми запропонували їм оцінити ці якості за рівнем вираженості у себе за 10-бальною шкалою (0 – повна відсутність якості, 10 – якість виражена максимально). Отримані дані свідчать, що студентам-психологам (7,51 бал) більш властиві якості самоактуалізуючої особистості, ніж студентам-педагогам (6,98 балів).

Одночасно з реалізацією інформаційного блоку студентам експериментальних груп було запропоновано виконати завдання тренінгового блоку, що проходив у два етапи. Перший етап – *визнання* - виявився особливо складним. Студенти вчилися відділяти свої думки, почуття та вчинки від почуття власної гідності, самооцінки, концентруватися на теперішньому, а не на минулому чи майбутньому. Студенти мали приймати себе такими, як вони є, припинити порівнювати, критикувати, звинувачувати себе, що зашкоджує процесу їх особистісного зростання.

Другий етап тренінгового блоку – це етап *вибору*, що проявлявся у кожного студента індивідуально. З того моменту, коли студент починав з

готовністю себе приймати, перед ним поставав вибір. Менша зосередженість на власних помилках робила його більш відкритим для нових думок та дій.

З метою виявлення его-захистів, що є внутрішніми перешкодами самоактуалізації студентської молоді, нами було використано методику Р. Плутчика “Діагностика типологій психологічного захисту”. Отримані результати показали, що студенти-психологи у більшій мірі використовують різні захисні механізми. Найчастіше вони звертаються до механізмів “реактивні утворення”, “регресія” та “проекція”. Майбутні педагоги надають перевагу “заміщенню”, “компенсації” та “проекції”. Студенти переконувались, що внутрішні захисти можуть перешкоджати процесу самоактуалізації їх особистості, розумінню і прийняттю самих себе. Об’єктивне ставлення до себе, навпаки, сприятиме саморозкриттю та самовираженню, стимулюватиме процес самоактуалізації студентів.

Наступним етапом тренінгової програми було виконання студентами творчого завдання “Як я планую провести наступні 10 років мого життя”. Більшість студентів (92%) має позитивне уявлення про майбутнє, пов’язане з кар’єрою, коханням, створенням сім’ї, народженням дітей. Негативне уявлення про майбутнє мають 4% студентів, які пов’язують його з бажанням узяти від життя все, що можна, зараз, а потім, що буде. До цієї групи ми також віднесли студентів з невирішеними проблемами сьогодення, що затьмарюють їх уявлення про майбутнє. Виявлено групу осіб (4% - студентів-психологів та 8% студентів-педагогів), які нейтрально ставляться до свого майбутнього.

Аналізуючи письмові творчі роботи, ми виявили дві основні лінії самоактуалізації опитуваних: 92% студентів-психологів та 96% студентів-педагогів орієнтовані на реалізацію себе як висококваліфікованих фахівців; одночасно самореалізовуватись у сімейному житті схильні 92% майбутніх психологів та 72% майбутніх педагогів.

Студенти пов’язують майбутнє також із бажанням виховувати, навчати дітей (60 % респондентів групи А та 32 % респондентів групи Б). Невисокі показники, як для студентів педагогічного ВНЗ, пов’язані, на нашу думку, з падінням престижу даної професії.

Бажання пізнавати себе і світ мають лише 8 % студентів-педагогів та 28% студентів-психологів, які заради досягнення цієї мети готові отримати другу освіту і, таким чином, розширити світогляд та власні можливості на шляху самоактуалізації своєї особистості.

На завершальному етапі тренінгової програми було запропоновано студентам, з урахуванням отриманої інформації про свої психологічні особливості, описати особистість, що самоактуалізується, якими якостями, відповідними їй, вони володіють, і якими б хотіли оволодіти.

Для виконання цього завдання студентам було запропоновано набір з 200 якостей особистості, запозичений нами з методики “Визначення кількісного



рівня самооцінки особистості”. Майбутні фахівці обрали по 10 якостей, які у них є, які необхідно поліпшити, які хотілося б мати. Коли якості було відібрано, студенти прорангували їх за ступенем значущості.

Аналіз відповідей студентів показав, що вони спроможні виділити конкретні якості, які у них є, та які вимагають подальшої роботи. Майбутні фахівці усвідомлюють наявність перешкод та труднощів у самоактуалізації своєї особистості та намічають шляхи самовдосконалення.

Після завершення реалізації методики психологічної допомоги майбутнім фахівцям в процесі самоактуалізації їх особистості під час навчання у ВНЗ було проведено контрольне дослідження рівня самоактуалізації опитуваних в експериментальних (ЕГ) та контрольних (КГ) групах з метою виявлення динаміки розвитку самоактуалізації студентів-психологів та студентів-педагогів (табл. 1).

*Таблиця 1*

**Вплив експериментальної роботи на показники самоактуалізації  
майбутніх психологів і педагогів (у балах)**

№ п/п	Назва шкал опитувальника САТ	Майбутні психологи				Майбутні педагоги			
		ЕГ		КГ		ЕГ		КГ	
		до	після	поча т.	конт р	до	після	поча т	кон тр.
1.	Компетентність у часі	49,9	53,1	49,7	50,3	45,7	48,9	45,8	45,6
2.	Підтримка	40,6	47,8	40,8	40,9	34,4	41,7	34,6	34,5
3.	Ціннісні орієнтації	51,9	55,8	51,2	51,4	42,2	46,4	42,5	42,7
4.	Гнучкість поведінки	47,9	53,6	48,1	48,2	46,1	50,3	45,9	46,7
5.	Сензитивність	51,5	56,4	51,3	51,6	45,6	49,8	45,2	45,4
6.	Спонтанність	52,6	56,3	51,9	52,5	44,6	48,2	44,9	46,2
7.	Самоповага	59,5	63,7	59,3	59,6	51,3	55,0	51,5	51,3
8.	Самоприйняття	51,8	58,1	52,0	52,4	47,7	54,8	47,9	47,8
9.	Погляд на природу людини	51,4	52,9	51,2	51,5	46,6	47,5	46,8	46,9
10.	Синергійність	50,4	50,9	50,0	50,5	46,3	46,8	46,1	46,4
11.	Прийняття агресії	50,0	51,2	50,2	50,7	48,7	49,8	48,8	50,0
12.	Контактність	46,0	50,5	46,1	46,3	45,6	50,1	45,7	45,9
13.	Пізнавальні потреби	40,5	46,4	40,2	40,4	39,1	44,7	39,4	39,3
14.	Креативність	48,2	52,3	47,9	48,3	46,7	49,9	47,1	47,4
	<b>Середнє значення</b>	<b>49,4</b>	<b>53,5</b>	<b>49,3</b>	<b>49,6</b>	<b>45,0</b>	<b>48,9</b>	<b>45,1</b>	<b>45,4</b>

**Висновки.** Аналіз результатів контрольного зрізу рівня самоактуалізації опитуваних показав, що після проведення методики психологічної допомоги підвищились середні значення самоактуалізації в експериментальних групах майбутніх психологів на 4,1 бали, майбутніх педагогів на 3,9 балів. Загальні показники самоактуалізації студентів-психологів склали 53,5 бали, студентів-педагогів - 48,9 балів.

З метою перевірки ефективності використаної методики психологічної допомоги майбутнім фахівцям в процесі самоактуалізації їх особистості під час навчання у ВНЗ здійснено кореляційний аналіз за критерієм Крамера-Уелча, який не виявив значущих відмінностей показників самоактуалізації майбутніх фахівців в контрольних групах, але показав статистичну різницю за деякими шкалами самоактуалізації в експериментальних групах. В експериментальній групі майбутніх психологів найбільші зміни відбулися за сімома шкалами опитувальника САТ на рівні  $p \leq 0,05$ : “підтримка” ( $r=3,48$ ), “самоприйняття” ( $r=2,71$ ), “пізнавальні потреби” ( $r=2,63$ ), “сензитивність” ( $r=2,43$ ), “самоповага” ( $r=2,39$ ), “гнучкість поведінки” ( $r=2,29$ ), “компетентність у часі” ( $r=2,17$ ). У майбутніх педагогів після тренінгу статистично значущі зміни відбулися за шкалами: “підтримка” ( $r=3,94$ ), “пізнавальні потреби” ( $r=2,70$ ), “самоприйняття” ( $r=2,63$ ) та “сензитивність” ( $r=2,29$ ). Проведена нами роботи спричинила ряд особистісних змін, що ведуть до самовдосконалення, особистісного розвитку досліджуваних, але тимчасово порушують цілісність їх особистості. Цей факт вплинув на незначну зміну показників студентів за шкалами “погляд на природу людини”, “синергія” та “прийняття агресії”.

Результати контрольного зрізу з визначення особливостей підвищення самоактуалізації за окремими шкалами підтвердили головне припущення нашого дослідження про те, що самоактуалізація особистості майбутнього фахівця зумовлена дією внутрішніх і зовнішніх чинників, вплив яких на цей процес опосередковується рівнем соціальної активності суб’єкта.

Використана методика психологічної допомоги дозволила вивчити зв’язок процесу самоактуалізації особистості майбутніх фахівців з ціннісними орієнтаціями, їхнім рівнем домагань та самооцінкою. Нами виявлені захисні механізми, що стримують розвиток особистості студентів, уповільнюють процес їх самореалізації.

**Перспективи подальших пошуків.** Формувальний експеримент дозволив визначити шляхи подальшої роботи по розвитку самоактуалізації особистості майбутніх фахівців. На нашу думку, рівень самоактуалізації особистості студентів має формуватись за умови комплексного підходу: оновлення системи методів, форм і засобів виховання; створення нових технологій навчання та виховання; впливу на свідомість, почуття, поведінку

студентів; впровадження спеціальних методик стимулювання самоактуалізації особистості майбутніх фахівців у навчально-виховному процесі.

### *Л і т е р а т у р а*

1. Боднар М.Б. Вплив етнопсихологічних життєвих орієнтацій на самоактуалізацію студентської молоді: Дис. ... канд. психол. наук: 19.00.05 / Інститут соціальної та політичної психології АПН України. – Київ: 2004.
2. Гасюк М.Б. Психологічні особливості самоактуалізації сучасної жінки: 19.00.07. – пед. та вікова психологія: Дис. ... канд. психологічних наук. – Київ: 2003.
3. Гупаловська В.А. Професійна самореалізація як чинник становлення особистості жінки: 19.00.01. – заг.психологія та історія психології: Дис. ... канд. психологічних наук. – Л.: 2005.
4. Долінська Ю.Г. Самоактуалізація особистості майбутнього психолога у процесі професійної підготовки: 19.00.07. – пед. та вікова психологія: Дис. ... канд. психологічних наук. – Київ: 2000.
5. Карпенко З.С. Аксиологічна психологія особистості. – Івано-Франківськ: Лілея-НВ, 2009.
6. Маслоу А. По направлению к психологии Бытия / Пер. с англ. Е.Рачковой. – Москва: Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2002.
7. Мова Л.В. Психологічні особливості забезпечення особистісної самореалізації майбутніх психологів у процесі фахової підготовки: 19.00.07. – пед. та вікова психологія: автореф. дис. ... канд. психологічних наук. – Київ: 2003.
8. Ребрик С.Б. Примерьте «пиджачок» Вернера Эрхарда: прорыв в новое мышление, или новое видение себя // Психологический журнал. – 1992. - № 4.

#### ***L. Kobylnik. Stimulation of process of self-actualization of personality of future psychologists and teachers.***

*The paper proposed a method of psychological help future professionals in the process of self-actualization of their identity while learning in higher education by examining the relationship of this process with other psychological characteristics, in particular, value orientations, level of claims, self-esteem. The necessity to identify defense mechanisms that hinder the development of individual students, slow down the process of self-realization.*

**Key words:** *humanistic psychology, personality development, self-actualization, self-actualization.*