Одеський національний університет імені І. І. Мечникова

(повне найменування вищого навчального закладу)

Факультет психології та соціальної роботи

(повне найменування інституту/факультету)

кафедра диференціальної і спеціальної психології

(повна назва кафедри)

**Дипломна робота**

магістра

на тему: «Гендерні та особистісні особливості дорослих людей, які обрали психологію для самореалізації»

 «Gender and personality characteristics of adults who have chosen psychology for self-realization.»

 Виконала: студентка **заочної**  форми навчання

 спеціальність \_**053**\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_**Психологія**\_\_

 **Букулеско Маргарита Володимирівна**

 Керівник к. психол. н., доцент **Кременчуцька М.К.**

 Рецензент завідувач кафедри сімейної та спеціальної

 педагогіки і психології ДЗ «ПНПУ

 ім. К.Д. Ушинського» к. психол. наук,

 **доцент Бабчук О. Г.**

|  |  |
| --- | --- |
| Рекомендовано до захисту:Протокол засідання кафедри№ \_\_\_ від \_ грудня 2021 р. Завідувач кафедри \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Родіна Н. В. (підпис) | Захищено на засіданні ЕКпротокол № \_\_ від \_\_\_\_\_\_\_\_\_2021 р.Оцінка\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_(за національною шкалою, шкалою ЕСТS, бали)Голова ЕК \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Кіреєва З. О. (підпис) |

**Одеса – 2021**

**ЗМІСТ**

|  |  |
| --- | --- |
| ВСТУП.......................................................................................................  | 3 |
| РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ПРОЦЕСУ САМОРЕАЛІЗАЦІЇ ДОРОСЛОЇ ОСОБИСТОСТІ…………………………………………...  | 6 |
| 1.1.Поняття «самореалізація». Сфери прояву. Класифікація та проблематика............................................................................................ | 6 |
| 1.2. Особливості самореалізації особистості у дорослому віці. Індивідуальні особистісні якості та їх вплив...................................... | 13 |
| 1.3. Професійно-значущі якості особистості, що обрала психологію в якості самореалізації. Емпатія як провідна якість професійної діяльності .................................................................................................. | 19 |
| Висновки до 1 розділу ............................................................................. | 28 |
| РОЗДІЛ 2. МЕТОДИЧНА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ ІНДИВІДУАЛЬНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ОСОБИСТОСТІ ДЛЯ РЕАЛІЗАЦІЇ У ПСИХОЛОГІЧНІЙ СФЕРІ…………………………… | 30 |
| 2.1. Емпірична база та етапи проведення дослідження........................ | 30 |
| 2.2. Методи дослідження......................................................................... | 32 |
| Висновки до 2 розділу.............................................................................. | 39 |
| РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВИРАЖЕННОСТІ ТА ВЗАЄМОЗВ’ЯЗКУ ПОКАЗНИКІВ САМОРЕАЛІЗАЦІЇ ДОРОСЛОЇ ОСОБИСТОСТІ В ПСИХОЛОГІЧНІЙ СФЕРІ……………………….. | 40 |
| 3.1. Описові характеристики самореалізації особистості..................... | 40 |
| 3.2. Аналіз достовірності відмінностей гендерних та особистісних характеристик самореалізації особистості............................................. | 51 |
| 3.3. Кореляційний аналіз показників самореалізації особисті............. | 57 |
| Висновки до 3 розділу.............................................................................. | 67 |
| ВИСНОВКИ.............................................................................................. | 70 |
| СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.......................................... | 75 |
| ДОДАТКИ ................................................................................................ | 81 |

**ВCТУП**

Актуальність дослідження.

Самореалізація людини - процес реалізації себе, здійснення самого себе в житті, пов'язане з пошуком і затвердженням свого особливого шляху, своїх цінностей і сенсу існування в кожен момент часу. Будь-яка особистість відчуває потребу в самореалізації. Згідно «піраміди потреб» відомого американського психолога Абрахама Маслоу - це прагнення є вищим ступенем розвитку особистості. Самореалізація в психології - це опис процесу розкриття власного особистісного потенціалу. Головні завдання самореалізації:

* Пізнання себе зсередини;
* Ухвалення своєї індивідуальності;
* Усвідомлення тимчасової стійкості;
* Формування вірної оцінки;
* Розвиток талантів.

Виходячи з вище перерахованих завдань, легко зробити висновок, що самореалізація досягається довгим шляхом через самопізнання, розвиток і вдосконалення. Для успішного функціонування в соціумі сьогодні людині необхідно охопити багато сфер життєдіяльності: реалізуватися в родині, професії, кар'єрі, відносинах. Для вирішення цих завдань важливо вміти вчитися, аналізувати і використовувати власний досвід, раціонально розподіляти і грамотно витрачати психологічні ресурси, вибудовувати пріоритети в реалізації повсякденних і стратегічних цілей і завдань відповідно до власної ціннісної ієрархії, інтегрувати різні сторони своєї особистості. Все це вимагає від сучасної людини психологічної компетентності.

Для аналізу психологічних проблем самореалізації особистості особливий інтерес представляють роботи зарубіжних учених В. Франкла, К. Роджерса, Е. Фромма. На основі вивчення робіт цих дослідників були визначені такі концептуальні положення:

* самореалізація особистості має історичну й соціокультурну зумовленість;
* процес самореалізації особистості індивідуально своєрідний, неповторний, однак у ньому можна виділити якісні особливості та закономірності;
* знання психологічних особливостей самореалізації особистості дозволяє людині усвідомлено проектувати власне життя, будувати, творити свою історію. Проблемам самореалізіціїї людини присвячені труди Абульханової-Славської.

Але робіт пов’язаних з дослідженням особливостей самореалізації людини, яка набуває навиків та компетенцій іншого професійного спрямування недостатньо.

Виxодячи з вищeзaзнaчeного мета дaної pоботи: дослідити гендерні та особистісні особливості дорослих людей, які вибрали психологію для самореалізації.

Для peaлiзaцiї зaзнaчeниx цiлeй пpeдcтaвляєтьcя нeобxiдним виpiшити нacтyпнi зaвдaння:

1. Нa оcновi aнaлiзy нayкової лiтepaтypи зapyбiжниx i вiтчизняниx пcиxологiв yзaгaльнити cyчacнi дaнi пpо знання психологічних особливостей самореалізації особистості, особливості та закономірності процесу самореалізації особистості;

2. Зa допомогою eмпipичного доcлiджeння адаптувати психодіагностичний інструментарій та використовувати його для тестування магістрів-психологів для прогнозу розвитку професіоналізму майбутніх спеціалістів;

3. Виявити домінування того чи іншого виду самореалізації особистості магістрів-психологів.

Об'єктом доcлiджeння є самореалізація особистості.

Пpeдмeтом доcлiджeння є особливості самореалізації в дорослому віці на прикладі магістрів-психологів.

Для комплeкcного виpiшeння поcтaвлeниx зaвдaнь зacтоcовyвaлиcя тaкi мeтоди: aнaлiз нayково-пcиxологiчної тa cпeцiaльної лiтepaтypи, тecтyвaння, мeтоди мaтeмaтичної cтaтиcтики.

Викоpиcтовyвaлиcя мeтодики:

1. «Індивідуально-типологічний опитувальник (ІТО)»

2. «Багатовимірний опитувальник самореалізації особистості»

3. «Полорольовий опитувальник Сандри Бем»

4. Методика «Діагностика рівня емпатії»

В якоcтi pecпондeнтiв бyли обpaнi магістри-психологи – 90 людей.

Вибipкa cклaдeнa з ypaxyвaнням пeвниx пapaмeтpiв: дослідження

самореалізації осіб, які здобувають психологічну освіту.

Пpaктичнa знaчимicть pоботи полягaє в томy, що оримані дані можyть бyти викоpиcтaнi в подaльшиx нayковиx i пpиклaдниx доcлiджeнняx з пpоблeм самореалізації особистості. Аналіз отриманих даних дозволить адаптувати психодіагностичний інструментарій та використовувати його для тестування абітурієнтів вступників на психологічний факультет для прогнозу розвитку професіоналізму майбутніх спеціалістів. Дані, отримані в роботі, можуть бути включені до змісту спецкурсів з вікової та загальної психології.

Aпpобaцiя pоботи. Peзyльтaти доcлiджeння пepeвipялиcя, коpeктyвaлиcя и yточнювaлиcя в пpоцeci eкcпepимeнтaльної pоботи тa доповідалися на міжнародній науково-практичній конференції (Букулеско М. В. Особливості самореалізації в дорослому віці. *Інноваційні наукові дослідження у сфері педагогічних та психологічних наук*: матеріали міжнародної науково-практичної конференції, м. Київ, 1-2 жовтня 2021 р. - Київ : Таврійський національний університет імені В. І. Вернадського, 2021. С. 102 -105).

Cтpyктypa pоботи. Pоботa виклaдeнa нa 80 cтоpiнках оcновного тeкcтy i cклaдaєтьcя з вcтyпy, тpьоx pоздiлiв, зaгaльниx виcновкiв, cпиcкy викоpиcтaниx джepeл iз 68 нaймeнyвaнь, 1 додaтку, 14 тaблиць, 2 pиcyнків.

**РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ПРОЦЕСУ САМОРЕАЛІЗАЦІЇ ДОРОСЛОЇ ОСОБИСТОСТІ**

* 1. **Поняття «самореалізація». Сфери прояву. Класифікація та проблематика**

Самореалізація – це здатність людини пізнати себе і здійснити своє покликання, розуміння власного потенціалу, таланту і його використання в якомусь обраному виді діяльності [28]. Потреба кожної людини в успішній самореалізації спочатку закладена в нас природою і являє собою найвищу потребу особистості. Кожна людина має потребу у самореалізації, однак не всі усвідомлюють її значення [49].

Першими спробами пізнання самореалізації та вироблення стратегій та шляхів розвитку людини можна вважати давні релігійно-філософські вчення, такі як буддизм, йога, даосизм та ін [48, с.28]. Однією з психологічних причин виникнення релігійних навчань можна вважати усвідомлення людиною властивого їй прагнення до реалізації себе, що породжує необхідність пошуку шляхів ефективного духовного та фізичного вдосконалення [44].

Мистецтво самореалізації – це здатність усвідомити і реалізувати свій особистий потенціал, спроможність жити динамічно і натхненно, рости, розвиватись, удосконалюватися, рухатись уперед, ставити перед собою амбітні цілі й досягати їх, долаючи перепони, знаходячи оптимальні рішення для себе й оточення [35].

Основні умови особистісної самореалізації. Професор школи соціальної екології Сальваторе Мадде у своїх працях визначив фактори, що сприяють самореалізації особистості.

* Свобода як умова самореалізації особистості.
* Почуття абсолютного контролю за власним життям.
* Здатність адаптуватися у життєвих умовах.
* Спонтанність у прийнятті рішень.
* Наявність творчого потенціалу [39].

Самореалізація можлива, коли людина визначила її стратегію – шляхи особистісного розвитку і самовдосконалення. Стратегія самореалізації має п'ять складових:

* Самопізнання і самооцінка.
* Самовизначення.
* Саморегуляція.
* Самоосвіта.
* Самовиховання.
* Самореалізація: сфера втілення здібностей [56].

Особистість використовує різні інструменти, щоб зайняти свою нішу в житті, досягти результатів самореалізації і отримати суспільне визнання. Людина розкриває свій творчий хист через професійну діяльність, творчість, заняття спортом, наукові вишукування, реалізовує себе в сім’ї і дiтях.

Людські цілi - величина динамічна і змінна. Це пояснює, чому самореалізація людини можлива лише у діяльності. У різні періоди життя у людини змінюється соціальний статус, пріоритети, стан здоров'я та потреби. Наприклад, психолог Мег Джей вважає, що найвдаліший час для самореалізації — період між двадцятьма і тридцятьма двома роками. Чому так вона пояснює у своїй книзі: «Важливі роки. Чому не варто відкладати життя на потім?» [45]. Таким чином, людина вибирає стратегію, орієнтуючись на актуальні собі мети.

Існують різні сфери самореалізації:

Професійна самореалізація – це досягнення значущих успіхів в обраній і цікавій особистості сфері трудової діяльності. Зокрема може виражатися в зайнятті бажаної посади, виконанні професійних обов’язків, що приносять задоволення. Термін може включати, проте не є ідентичним поняттю, професійну успішність, яка б означала в більшій мірі високий рівень заробітної плати, зайняття престижної посади [57].

Соціальна самореалізація – досягнення успішності у взаєминах в суспільстві, саме в такій кількості і якості, які приносять відчуття щастя людині, а не обмежуються мірками, що встановлюються соціумом. Наприклад, особа може відчувати глибоке задоволення від своїх дій, надаючи добровільну допомогу сиротам в дитячому домі. У той же час, така волонтерська діяльність для деяких членів суспільства може здаватися марною тратою часу і сил. Самореалізація для жінок часто трактується як істинне, природно закладене призначення представниць слабкої статі. Успішне здійснення жінкою потенціалу: зустріти свою любов, створити сім’ю, стати матір’ю, для більшості жінок – необхідний компонент для відчуття себе щасливою особистістю [63].

Творча самореалізація включає в себе розкриття талантів не тільки в сфері мистецтв і творчості, а й успішне застосування своїх здібностей і знань в науковій діяльності. Досягти видимих успіхів, зробити відкриття, створити геніальний шедевр – життєво важлива мета творчих натур. Творчі здібності, винахідливість і креативність – супутники самореалізації. У таких людей завжди виникають нові ідеї [64].

Зрозуміло, що творча та професійна самореалізація – це довга і наполеглива праця. Найчастіше людині необхідні мотивуючі чинники, шукати їх потрібно серед загальнолюдських цінностей:

* потреба у визнанні та повазі;
* бажання встановити особисті рекорди;
* прагнення виявити інтелект;
* бажання створити сім'ю;
* потреба зайняти певний соціальний стан [20].

Психологічна наука підходить до проблеми самореалізації з огляду прояву психічного у процесі реалізації. В психології існує численна кількість різноманітних підходів до самореалізації [5]. Проведений аналіз літератури з цього питання дозволяє класифікувати їх за різними підставами. Найбільш важливим представляється роль і місце, які та чи інша теорія відводить для усвідомлення людиною прагнення самореалізації, тобто наскільки це прагнення розуміється суб'єктним, особистісним, свідомим. З цієї підстави основні психологічні теорії можна умовно поділити на три типи.

До першого типу ми відносимо теорії, автори яких розглядають процес людського життя переважно як адаптацію до середовища, досягнення гомеостазу як внутрішнього, так і із зовнішнім світом. Це насамперед біхевіористська та психоаналітична теорії, а також інші «біологізаторські» концепції - теорія інстинктів Мак-Дугалла та ін. [54, с.22].

Біхевіоризм представляє індивіда повністю контрольованим зовнішніми подіями, стимулами. Внутрішні чинники регуляції поведінки більшою мірою ігноруються. Біхевіористи відкинули концепцію активної та самостійної людини, якою рухають внутрішні мотиви та прагнення. Розвиток та самовдосконалення людини, з позицій біхевіоризму, реактивно, тобто. є реакцією на вимоги середовища.

До теорій другого типу можна віднести різні теорії зростання, розвитку та досягнення, більшість когнітивних та гештальт-теорій. Яскравими представниками є Р. Мюррей з теорією потреб, Д. Мак-Клелланд, вивчав мотивацію досягнення, та інших. Відмінність цих теорій від теорій першого типу у цьому, що людина розуміється як активний, діяльний суб'єкт, прагне розвитку тих чи інших особистісних структур. Водночас, згідно з авторами теорій цього типу, у людини немає прагнення до самореалізації, розвиток та здійснення потенціалу відбувається «паралельно» реалізації основної мотивації.

Третя група теорій, до яких належать гуманістична психологія, психологія діяльності, акмеологія та низка інших, розглядають самореалізацію як самостійне та складне психічне явище, яке не зводиться до адаптації і є функцією свідомості та особистості. Сучасне уявлення про самореалізацію у психології розроблено переважно у руслі цих напрямів [13]. Значні результати у вивченні самореалізації були отримані А. Маслоу, який зробив кілька масштабних досліджень процесів задоволення потреб та розвитку людини. Маслоу використовує для позначення процесу реалізації людиною свого потенціалу поняття самоактуалізації. Це поняття схоже з поняттям самореалізації, і, схоже на самореалізацію, розуміється Маслоу як потреба, так і як процес.

Проблема самореалізації була аспектом вивчень американського психолога А. Маслоу. Під самореалізацією гуманітарна психологія, основоположником якої вважається відомий американський психолог і філософ А. Маслоу, розуміє стан здійснення внутрішньої природи людини. Самореалізація означає все більш повне становлення собою, вираз своєї внутрішньої сутності на зовнішньому рівні життя. Це те, що робить людину непересічною особистістю.

Найбільшого поширення класифікації потреб отримала саме «Піраміда Маслоу». Людина спочатку задовольняє такі потреби:

1. Фізіологічні потреби: дихання, харчування, сон, а також статевий потяг.

2. Потреба в безпеці: застрахувати своє життя, в бажанні мати соціальні гарантії при працевлаштуванні і т.п.

3. Потреба в любові і приналежності, людина прагне тепла, дружніх, сімейних чи любовних відносин. Шукає таку соціальну групу, яка задовольнить ці потреби [41].

Автор теорії потреб А. Маслоу вважав, що люди часто відмовляються від можливостей самореалізації, тому вони не такі щасливі. Вчений говорив, що необхідність людини в самоактуалізації, самовираженні, самореалізації закладеного потенціалу знаходиться на самому верхньому рівні, «прикрашаючи» піраміду потреб. Маслоу вважає, що розвиток – це потреба, властива людям, але реалізована лише особистостями, що самоактуалізуються. «Нормальні хворі» люди не реалізують цієї потреби, бо бояться розвитку. Маслоу говорить про проблему «безпека чи розвиток», яку постійно доводиться вирішувати будь-якій людині. Вирішення цього питання і визначає поведінку - залишитися на місці або рухатися вперед, віддати перевагу безпеці або вибрати розвиток. Безпечний розвиток неможливий, оскільки розвиток є розширенням своїх можливостей та здібностей, знань та досвіду. Водночас перевага безпеки не завжди означає варіант нездорової особистості. Навпаки, людина, на думку Маслоу, не повинна сліпо кидатися в розвиток, стартувати потрібно з «плацдарму» відчуття безпеки, щоб у разі невдачі було кудись повернутися [40].

Нездорова людина застрягає на забезпеченні безпеки, її невротичне ставлення до буття та безліч захистів не дозволяють їй відчути безпеку повною мірою, і, відповідно, вона не може зважитися на розвиток. На думку психолога, дістатися до такої високої «планки» піраміди вдається не більше 4% людської популяції, при цьому задовольнивши навіть 40% спраги самореалізації, особистість вже відчуває себе щасливою. Проаналізувавши поведінку людей, які досягли чогось у житті, вчений виявив основні ознаки особистостей, що самореалізувалися:

* Вони вміють краще за інших відокремлювати реальність від фантазій;
* Люблять простоту, природність, їм нема чого грати на публіку;
* Дуже відповідальні люди, які вміють приймати потрібні рішення;
* Віддані своїй сім'ї, друзям, ідеалам, принципам.
* Сприймають себе такими, якими вони є;
* Найлегше переносять випробування, «удари» долі;
* Проводять регулярну переоцінку своїх життєвих орієнтирів;
* Мають високий рівень самодостатності;
* Не перестають дивуватися навколишньому світу;
* Відчувають свою повноцінність, внутрішню гармонію;
* Без проблем навчаються;
* Мають свої погляди на світ, поняття добра і зла;
* Вони стримані, дружелюбні, цінують почуття гумору;
* Терпимі до інших, але, якщо необхідно, виявляють мужність і рішучість;
* Регулярно генерують нові ідеї, полюбляють творчість.

Маслоу описує випадки псевдо-розвитку, коли людина намагається (з допомогою придушення, заперечення, формування жорсткої реакції тощо.) переконати себе, що незадоволена основна потреба насправді задоволена чи її зовсім немає. Тоді він дозволяє собі зрости до потреб вищого рівня, але ця будівля вічно ґрунтується на дуже ненадійному фундаменті. Маслоу називає це «псевдо-розвитком у вигляді уникнення незадоволеної потреби». Така потреба незмінно присутня як несвідома сила (нав'язлива ідея, що повторюється).

У своїй теорії самоактуалізації Маслоу розвиває думку про те, що розвиток може відбуватися не тільки як паралельний людському життю та діяльності процес, а й бути цілеспрямованим, свідомо мотивованим. На думку Маслоу, розвиток, як потреба, присутній тільки людям, що самоактуалізуються. Згідно з його дослідженнями дістатися до такої високої «планки» піраміди вдається не більше 4% людської популяції, тобто це меншість щодо великої кількості звичайних людей. «Нормальні хворі», як Маслоу називає більшість людей, що не самоактуалізуються, на його думку, також розвиваються, але вони не реалізують розвиток усвідомлено, а розвиваються паралельно виконанню тієї чи іншої діяльності, отриманню переживань, досвіду і т.д. [42, с.288-290].

У цілому, не всі вчені поділяють точку зору автора «Ієрархії потреб» щодо такого розподілу за значимістю потреб особистості. Однак не підлягає сумніву факт: реалізація людиною наявного потенціалу, успішне застосування на практиці знань і навичок в значущих для особи сферах діяльності – незмінна складова для щасливого життя людини. На шляху становлення особистості і її кінцевої мети – самореалізації, часто виникають серйозні психологічні проблеми, викликані явною невідповідністю між енергетичним потенціалом, інтелектуальними можливостями, рівнем набутих навичок і знань і ступенем актуалізації умінь в реальності.

* 1. **Особливості самореалізації особистості у дорослому віці. Індивідуальні особистісні якості та їх вплив**

Самореалізацію особистості розглянемо з приблизного завершення активного періоду процесу соціалізації індивіда (20-22 роки), тобто, самореалізацію дорослої людини, готової взяти участь у житті суспільства, у професійній діяльності. Людина на початку свого дорослого шляху визначає цілі свого життя, виходячи зі своїх потреб. Поставивши собі цілі, індивід зіставляє їх із своїми здібностями і можливостями [37].

Самореалізація можлива лише у зрілої особистості, що в повній мірі усвідомлює свої здібності, коли повністю сформована Я-концепція, сформована особистісна готовність, мотиваційна сфера для забезпечення всієї сукупності зовнішніх умов для протікання самореалізації [53]. При цьому у індивідуума виникає внутрішня потреба моделювати всю сукупність зовнішніх умов, здатних забезпечити успішну самореалізацію.

До досягнення старшого віку людина проходить кілька етапів життя (вікових інтервалів):

Перший інтервал дорослого життя від 20-22 – 25 років (залежно від закінчення здобуття освіти) до 30 років. У особи поставлені життєво важливі цілі, сформувався план виконання. Визначення генеральної мети (дерева цілей) життя є важливою подією першої стадії самореалізації особистості. Разом про те, перший етап реалізації особистості, передусім, пов'язані з процесом адаптації, як і професії, і у сім'ї [26].

Другий інтервал дорослого життя – людина віком від 30 до 40 років. Освоєно професію. Це – період розквіту всіх життєвих сил, період найактивнішої реалізації поставленої мети. Вчені С-Петербурзького університету Р. А. Зобов і В. Н. Келасьєв так пишуть про цей віковий період у житті людини: «Продовжується професійне зростання, що означає самореалізацію. У разі соціальної успішності підвищується загальна мотивація, відбувається творчий розвиток засобами професії. Суб'єктивно цей вік переживається як апогей життя, ці роки період професійних досягнень [21]. На цій фазі виявляється відмінність стилів життя, критеріїв життєвого успіху. В цілому ж вік 30-40 років характеризується як час накопичення щодо постійних матеріальних засобів та соціальних зв'язків, лідерства у різних видах діяльності».

Третій інтервал дорослого життя – людина віком від 40 до 50 років. Це вік професійної зрілості, коли ще досить добре здоров'я, достатньо сил. У цей період людина віддає накопичені раніше знання, передає свій досвід молодим колегам. Серед людей цієї вікової когорти багато керівників у різних сферах виробництва та науки.

Четвертий період дорослого життя – вік після 50 років. У професійній діяльності людина досягає найвищої кваліфікації. Людина знає, що стоїть напередодні пенсії. Тому, як ніколи, він прагне передати іншим, молодшим співробітникам свої знання та вміння [62, с.245].

Слід зазначити, що основою класифікації окремих періодів життєвого циклу людини є визнання суперечливої ​​єдності: біологічної та соціальної. Відповідно до змін біологічного стану людини відбуваються зміни його соціально-психологічних характеристик, причому останні впливають і процеси фізичного старіння, стримуючи чи прискорюючи його. З віком відбувається зниження розумових здібностей та звуження сфери мотивації [8].

Вступаючи в період дорослості «людина найбільш повно розкриває свої потенціал та задатки, можливості та здібності. Своєю продуктивною працею вона поповнює ресурси, можливості суспільства. Така людина особливо потрібна суспільству, бо підтримує її існування, примножує її потенціал. Здобувши освіту, виховання, професію, вона тепер віддає суспільству те, що одержала від нього. Зрозуміло такий нормативний варіант самореалізації готується всіма попередніми фазами розвитку».

Сфери професійної діяльності є інститутами, де реалізується особистість. Діяльність у них, розглянута за часовими інтервалами – це етапи самореалізації особистості. Загальна спрямованість особистості регулює діяльність індивіда. Вищий диспозиційний рівень особистості включає у собі соціальні установки з метою життєдіяльності та засоби їх досягнення [25].

Однією з найважливіших форм життєвого самоздійснення є професійна самореалізація, яка характеризується високим рівнем розкриття особистісного потенціалу фахівця у обраній професії, розвитком його здібностей, взаємопоєднання з професією, постійною затребуваністю його професійної кваліфікації, широким використанням його професійного досвіду та досягнень іншими фахівцями [23].

Професійна самореалізація відбувається через два взаємопов'язані способи: зовні професійний (досягнення значних досягнень у різних аспектах професійної діяльності) та внутрішньо - професійний (професійне самовдосконалення, спрямоване на підвищення професійної компетентності та розвиток професійно важливих якостей) [17].

Можна виділити такі ознаки професійної самореалізації:

- Високий рівень розкриття особистісного потенціалу та здібностей фахівця у певній професії,

- Наявність у фахівця вираженої потреби у постійному професійному вдосконаленні та проекту власного професійного розвитку;

- Безперервність - постійна постановка та досягнення нових професійних цілей;

- Досягнення фахівцем поставлених професійних цілей, що пригнічує задоволеність власними професійними досягненнями;

- Високий рівень творчості при здійсненні професійної діяльності;

- Визнання досягнень фахівця професійною спільнотою, широке використання його професійного досвіду та досягнень;

- Формування власного «життєво-професійного простору» [29].

Отже, самореалізацію (зокрема і професійна) можна розуміти як мету, як і перспективу, як процес, як потребу, і як результат.

Мегедь В.В. пропонує наступну класифікацію типів особистості та тенденції до її професійного самовизначення:

- Логік (розумний, об'єктивно оцінюючий тип) прагне впорядковувати;

- Етик (що відчуває, суб'єктивно оцінює тип) створює комунікації для людей;

- Сенсорик (що відчуває, конкретно-мислячий тип) виготовляє конкретні речі;

- Інтуїт (інтуїтивний, абстрактно-мислячий тип) генерує ідеї [46].

На психологічному рівні основний визначальний фактор для вибору майбутньої сфери діяльності полягає в домінуючому стилі мислення. Загалом налічують 4 основні стилі: виробничо-технологічний, концептуальний, соціальний та гуманітарний.

Кожна з чотирьох великих сфер діяльності є оптимальною соціальною нішою, де найбільш яскраво і творчо виявляються сильні якості соціотипів, що підходять цій сфері. Соціотипи з розвиненими логікою та сенсорикою проявляють себе як хороші виробничники та управлінці у сфері виробництва матеріальних речей, управління технологічними процесами та людьми. Наявність етики та сенсорики орієнтує людини на сферу задоволення повсякденних матеріальних потреб та споживчих інтересів.

Соціотипів з етикою та інтуїцією турбує більше духовне життя та інтелектуальні потреби людей, проблеми культури та мистецтва.

Логіко-інтуїтивні та інтуїтивно-логічні спрямовані переважно на науковий пошук та експеримент, розробку нових шляхів та методів, що сприяють прогресу людства. Відповідно, першу групу соціотипів можна назвати "виробничниками", другу - "соціалами", третю - "гуманітаріями" та четверту - "інноваторами".

Виробничо-технологічний стиль орієнтує людини на предметну сферу, у якій головними об'єктами взаємодії йому є матеріали, механізми і ресурси. Власники виробничо-технологічного стилю діють безпосередньо, спираючись насамперед на факти і цифри. Вони завжди орієнтовані на результат, керуючись практичним життєвим досвідом, а не гіпотезами, теоріями та припущеннями. Вони практики та реалісти. Більшу довіру вони викликають випробувані на ділі методи роботи, ніж експерименти.

Інноватори – інтуїтивно-логічні та логіко-інтуїтивні типи особистості, зосереджені на проектах та завданнях, які мають наукове логічне рішення, що виражаються у вигляді формул, проектів, гіпотез та конструкцій. Ідеальні місця роботи для людей із подібним складом особистості – це лабораторії, науково-дослідні та проектні інститути, конструкторські бюро. Їм найбільше підходить науково-дослідна та експериментальна сфера діяльності з теоретичним ухилом або на стику теорії та практики, а також робота у фінансово-економічній сфері.

Люди із соціальним мисленням здатні вирішувати проблеми, пов'язані із задоволенням людських потреб, насамперед матеріального характеру, пов'язаних із сучасним терміном «споживчий кошик». Цей термін включає низку потреб. Це й потреби першої потреби. А також додаткові потреби, які входять до системи інфраструктури, організації сфери дозвілля та розваг, охорони здоров'я та рекреації.

Гуманітарне мислення поєднує в собі здатність працювати з образами та емоціями, категоріями етики та естетики. Гуманітарія цікавлять насамперед вищі духовні потреби, які знаходять вираження у мистецтві, релігії, філософії, психології. Його також цікавлять усі галузі знання про людину та суспільство, без яких людське життя було б бездуховним, позбавленим найвищого сенсу.

Гуманітаріям властиві роздуми про духовні інтереси людини, їх стосунки та почуття. Їм цікаво дослідження духовного світу людей та моральних цінностей, нових суспільних течій. Їх властиві міркування про основи морального виховання підростаючого покоління, про можливості розвитку здібностей кожної людини. Вони готові надати допомогу людям у вирішенні їхніх етичних проблем. Гуманітаріям успішно дається вирішення проблем, пов'язаних із підвищенням духовного та культурного рівня людини, розробкою філософських, психологічних, художніх ідей та концепцій [16, 58].

Багато психологів відзначають, що проблема самореалізації вимагає всебічного вивчення та професійного рішення. У сучасному житті часто зустрічається дві категорії людей:

перша категорія довгі роки займається пошуком себе, але занурюється в бурхливий життєвий океан, не реалізувавши унікальні можливості і таланти;

друга категорія не робить спроб розкрити себе не замислюючись про те, що таке самореалізація і проживає відведені роки даремно [59].

Як правило, на шляху самопізнання і становлення людина часто відчуває проблеми психологічного характеру – невідповідність між інтелектуальним і енергетичним потенціалом, рівнем навичок і ступенем реалізації досвіду в реальному світі. Процес самореалізації, розкриття власного творчого потенціалу може супроводжуватися необхідністю подолання труднощів, бар’єрів. Як правило, більшість бар’єрів знаходяться в структурі самої особистості, в її внутрішньому світі, системі переконань [22].

Самореалізація в психології – це два критерії:

максимально повна реалізація здібностей, талантів, якими природа наділила людину, або придбаних в процесі саморозвитку. Так само це називається самоактуалізація особистості;

результат, досягнутий людиною, в процесі реалізації талантів, знань, умінь, які оцінюються особистістю, як частина успішної і повноцінного життя [43].

Отже, виходячи з вище сказаного, легко зробити висновок, що самореалізація досягається довгим шляхом через самопізнання, розвиток і вдосконалення. Для успішного функціонування в соціумі сьогодні людині необхідно охопити багато сфер життєдіяльності: реалізуватися в родині, професії, кар'єрі, відносинах. Для вирішення цих завдань важливо вміти вчитися, аналізувати і використовувати власний досвід, раціонально розподіляти і грамотно витрачати психологічні ресурси, вибудовувати пріоритети в реалізації повсякденних і стратегічних цілей і завдань відповідно до власної ціннісної ієрархії, інтегрувати різні сторони своєї особистості. Все це вимагає від сучасної людини психологічної компетентності.

Існує безпосередній зв'язок між типом особистості людини та мотивації її до вибору тієї чи іншої професії. Мотиви формуються у процесі індивідуального розвитку як відносні відношення людини до довкілля. Люди розрізняються за індивідуальними проявами (характером, силою) тих чи інших мотивів. У різних людей можливі різні підпорядковані групи (ієрархії) мотивів. Виявлення рівня домінування мотивів дозволяє уточнити конкретну специфіку предметного змісту потреб. Розглянувши існуючі види соціотипів, бачимо, що шлях професійної самореалізації через психологію частіше обирають люди з гуманітарним типом мисленням.

* 1. **Професійно-значущі якості особистості, що обрала психологію в якості самореалізації. Емпатія як провідна якість професійної діяльності**

Стосовно аналізу іміджу психолога-консультанта, цікаво відзначити думку, відповідно до якої ідеальним консультантом може бути симпатична людина, відверта і відкрита почуттям інших, здатна ототожнюватися з різними людьми; терпима, але не сентиментальна; що не прагне самоствердження, але має свою думку і здатна її захистити; вміє служити на благо своїм клієнтам.

Класик екзистенційно-гуманістичної психології Р. Мей, відповідаючи на запитання, що таке хороший консультант, перераховує якості, що лежать, так би мовити, на поверхні. Це – вміння залучати людей себе, вміння почуватися вільно у суспільстві, здатність до емпатії та інших. Ці якості який завжди, на думку вченого, є вродженими, але значною мірою придбаними. Вони з'являються в результаті поступового просвітлення самого консультанта і, як наслідок, доброзичливого інтересу до людей, який він проявляє. Говорячи ясніше, якщо спілкування з людьми приносить консультанту радість і він бажає їм добра, він сам автоматично починає притягувати себе оточуючих. Тому людина, яка користується любов'ю, часто сама прагне до того, щоб її любили, або з побоювання, що це зобов'яже її до почуття у відповідь, або з бажання зберегти свою усамітнення [47, с.100].

Проаналізувавши різні погляди, я визначила наступний перелік професійно-значущих якостей особистості:

1. Рефлексія – це не тільки здатність бачити себе очима людей, а й дзеркальне взаємовідображення суб'єктів, що спілкуються, відтворення і відтворення одне одного. Безумовно, на першому етапі спілкування клієнт потребує розуміння та підтримки. Йому потрібно поділитися своїми проблемами, щоб виплеснути емоції, бути зрозумілим та отримати схвалення. Але при цьому індивідуальні консультації психолога мають сприяти розвитку особистості. Спеціаліст вчить людину приймати себе, спілкуватися з іншими людьми, допомагає розкрити свій потенціал, побачити можливі сценарії життя під час вибору тієї чи іншої позиції [27].

2. Толерантність та терпимість – невід'ємні якості психолога. Сам термін толерантність означає терпимість, прийняття, яке може стосуватися традицій та звичаїв інших народів, поведінки людини, її способу життя чи світогляду [2]. Хоча поняття толерантності набагато ширше та різноманітніше. Це не просто терпимість і прийняття, а скоріше навіть бажання пізнавати інше, відмінне від того, до чого ми звикли, вміння виходити із зони комфорту і розширювати свій кругозір. При цьому мова в жодному разі не йдеться про відмову від своєї точки зору, думки, звички, навпаки, толерантність дає можливість побачити більше, проаналізувати, порівняти, поділитися своїм досвідом, знаннями, отримати нову інформацію.

3. Доброзичливість, альтруїстичність, тактовність, повага до людей загалом - важко собі уявити фахівця з психології, який не хоче допомогти, виявляє неповагу та агресію до клієнта. Без елементарного шанобливого ставлення взагалі неможливий діалог, а тим більше спілкування консультанта, який має надавати психологічну допомогу. Природно, ті чи інші якості відносяться до особливостей особистості та закладені спочатку. Прагнення та вміння допомагати людям розвиватися, знаходити рішення, реалізовувати потенціал, вчити їх конструктивному та ефективному спілкуванню тощо – це перший крок, з якого починається шлях справжнього психолога [12].

4. Професія психолога вимагає цілеспрямованості та впевненості у собі. Такі якості необхідні досягнення результатів у справі. Однак для психолога-практика вони мають особливе значення, це внутрішній стрижень та сила, які дозволять клієнту довіритися фахівцю, і відчути, що їхня спільна робота дасть бажані результати та плоди. Але не варто плутати впевненість із надмірною самовпевненістю, використанням свого авторитету з метою впливу на вибір людини. Іноді складається ситуація таким чином, що грань стає дуже тонкою і часом відчути її досить складно навіть професіоналу. Цілі та завдання психолога полягає в тому, щоб діяти на користь клієнта, не тиснути на нього, показати всілякі варіанти, але про це ще йтиметься трохи пізніше. При цьому важлива самооцінка консультанта. Вона має бути адекватною. Підвищена самооцінка призведе до того, що фахівець дивитиметься на клієнта ніби зверху. Занижена самооцінка і невпевненість руйнівна особистості професіонала і допустима [36].

5. Спостережливість та відкритість – якості, без яких робота психолога просто неможлива. Інтерес до людей, вміння помічати, здавалося б, незначні деталі, уважність, невимушеність, природність у спілкуванні та готовність вчитися, пізнавати, прагнення побачити те, що інші не бачать. Без цього важко уявити успішного фахівця, який допомагає людям знаходити рішення у складних ситуаціях. Відповіді психолога на запитання вказані в іншому розділі [11].

6. Аналітичний склад розуму – ще одна особистісна особливість, пов'язана з успішною діяльністю та компетентністю психолога-консультанта. Вміння аналізувати ситуацію, розставляти пріоритети, мислити широко та позитивно – фундаментальні навички, які роблять роботу результативною. Схильність до аналізу проявляється в тому, що фахівець може розкласти ситуацію по поличках, і потім, як пазл, зібрати знову докупи, розглянути з різних точок зору, не включаючи емоції.

Звичайно, робота психолога не передбачає повного відключення емоційного сприйняття, але висновки та міркування мають бути засновані на об'єктивних фактах. При цьому важлива і психологічна інтуїція чи, інакше кажучи, проникливість. Цю здатність швидше слід назвати своєрідним талантом, задарма, але й розвивати її теж можна і потрібно. Володіти проникливістю означає розуміти більше, ніж клієнт каже, бачити приховані причини його проблем, узагальнювати всю інформацію про людину і зчитувати її. Це досить складне завдання, що потребує досвіду та роботи над собою. Треба сказати, що проникливість – рідкісний талант, і всім психологам вдається розвинути її у повною мірою. У моєму уявленні ця здатність є не просто показником компетентності та досвіду, а найвищим досягненням у професійному розвитку [24].

7. При всіх цих особливостях і якостях, комунікативних здібностях, співпереживанні та включеності під час спілкування з клієнтом, психолог повинен володіти емоційною стабільністю та стресостійкістю. Емоційні навантаження часто призводять до вигоряння, стресів, депресії. Для професіонала це не виключається, але краще, якщо самовладання професіонала на високому рівні, і він розраховує свої сили та можливості. Емоційна стійкість проявляється у спокої, в умінні долати сильні почуття, але це, свого роду, попередження нервових зривів і психологічного вигоряння. Також такі якості сприяють швидкій адаптації до умов роботи, що змінюються, і швидкому переключенню з однієї людини на іншу [34].

8. Прагнення до самопізнання та розвитку, інтерес до людей – такі самі умови професійного зростання, як і попередні якості. Перш ніж почати допомагати іншим, досвідчений психолог повинен розібратися у власних проблемах, зрозуміти які здібності в нього більш розвинені, які менш, у чому його сильні та слабкі сторони. Після такого самоаналізу фахівець зможе використати свої переваги більш ефективно, та працювати над тими якостями, які розвинені гірше. Тільки постійний розвиток, самопізнання та самоаналіз дозволять психотерапевту вдосконалюватися, і зростати в особистісному та професійному плані. Адже робота над собою такий самий індикатор компетентності, як, наприклад, теоретичні знання або володіння методиками, а може бути ще важливішим [51].

9. Однією з центральних характеристик успішного психолога-консультанта, за визнанням представників різних підходів у психотерапії, є емпатія. Необхідно розрізняти емпатію як особистісну межу та емпатію як професійну якість, що виявляється у процесі професійної взаємодії із клієнтом. Грунтуючись на розрізненні двох форм емпатії, допустимо припустити, що у міру збільшення робочого стажу фахівців, їх особистісні особливості та професійні компетенції не залишаються статичними та незмінними; і, у зв'язку з цим, особливий інтерес представляють прояви емпатії в персональній та професійній сферах життя консультанта, особливості емпатії у початківців та досвідчених спеціалістів [67].

Поява терміна «емпатія» в психології сталася завдяки Едварду Титченеру, який перевів німецький термін «Einfuhlung» на англійську как «емпатія» по аналогії з терміном «симпатія». Емпатія визначається Титченером як механізм уяви, що базується на кінестетичних відчуттях, і виступає універсальною основою будь-якого пізнавального процесу [3]. Далі поняття емпатія починає плавно фігурувати в роботах З. Фрейда як спосіб пізнання психіки іншого в повсякденному житті, на якому ґрунтується і розуміння гумору, а також у роботах Ференці як найважливіший фактор формування відносин аналітика та пацієнта.

Емпатію описують по-різному. Більшість погодяться з визначенням: «Емпатія – це здатність розуміти та розділяти думки чи почуття оточуючих». Люди з високим рівнем емпатії – чутливіші слухачі, вони краще розуміють потреби інших. Щоб відчувати і виявляти її, необов'язково переживати те саме, що й інші. Це означає прагнення краще розібратися в людях, побувати на їхньому місці [10].

Теоретичний аналіз психологічної літератури показує, що у дослідженнях проблеми емпатії виділяються два основних напрями: когнітивний та емотивний.

У першому випадку вона розглядається як спосіб розуміння іншої людини, як «розумова комунікація» або інтелектуальна реконструкція внутрішнього світу іншої людини, тобто як суто інтелектуальний процес. Емпатія визначається як осмислення внутрішнього життя іншої людини, як вид чуттєвого пізнання [19]. У межах цього напряму існує тенденція, яка розглядає емпатію як інтуїтивне пізнання емоційного стану іншої особистості.

Представники іншого напряму трактують емпатію як емоційний стан, який виникає у суб’єкта при вигляді переживань іншої людини. Емпатія у цьому випадку розглядається як афективне явище, суть якого полягає у проникненні в афективні орієнтації іншої людини, у співчутті переживанням цієї людини, у здатності прилучитися до її емоційного життя, розділити її емоційний стан [7].

Окремі психологи, які вивчають емпатію, виділяють не тільки когнітивний та емоційний, але й поведінковий компонент емпатійної взаємодії (Л. Джрназян, В. Киричок, Н. Сарджвеладзе, Є. Шовкомуд). При цьому сприяння іншій особі розглядається не як компонент емпатії, а як вища форма її прояву з одного боку та — як заключнп фазп емпатійного процесу — з іншого. Особливий інтерес викликають праці, у яких емпатичні переживання розглядаються як мотив альтруїстичної поведінки, як складова поведінки, спрямована на надання допомоги (Дж. Аронфрід, К. Бетсон, Дж. Кок, К. Мак-Девіс, М. Обозов, П. Симонов) [66].

В якості особливих форм емпатії виділяють співпереживання і співчуття:

Співпереживання — це переживання суб'єктом тих же емоційних станів, які відчуває інша людина, через ототожнення з нею.

Співчуття — один з соціальних аспектів емпатії, формалізована форма вираження свого стану з приводу переживань іншої людини [68, с.200].

Здатність до співпереживання - емпатії - розуміється в психології як емоційна чуйність, чутливість та увага до інших людей, їх проблем, прикрощів і радощів [52]. Емпатія проявляється у прагненні надавати допомогу та підтримку. Таке ставлення до людей має на увазі розвиток гуманістичних цінностей особистості, без чого неможлива її повна самореалізація. Тому розвиток емпатії супроводжує особистісне зростання і стає однією з його провідних ознак. Емпатія допомагає людині поєднатися зі світом людей і не відчувати в ньому своєї самотності.

На думку Карла Роджерса, процес емпатії передбачає проникнення в особистий світ сприйняття іншого та переживання його як власного. Емпатія виходить за межі психотерапевтичного кабінету і є умовою зростання в будь-яких "допомагаючих" відносинах, таким чином емпатія виходить у статус важливої ​​людської потреби [60]. Відповідно до Хайнцу Кохуту емпатія постає як інструмент роботи аналітика, як потреба особистісного розвитку та як емпіричний метод психології та психоаналізу. За Кохутом, емпатія – це процес бачення та почуття себе в контексті життя іншої людини, сприйняття, нехай і в ослабленій формі, того, що відчуває іншу [31].

У психологічній літературі, що присвячена дослідженню емпатії, часто йдеться про те, що необхідною умовою для її виникнення є не лише гуманне відношення в цілому, а і наявність симпатії до об’єкта співпереживання. Досліджуючи феномен атракції, Л. Гозман зазначав, що допомога або співчуття викликає симпатію не лише у тієї людини, на яку вони спрямовані, але й мають зворотну реакцію – виникнення симпатії до цієї людини, причому величина такої зворотної атракції значно перевищує попередню [14].

Для того, щоб пізнати психологічну сутність емпатії як компонента духовності визначимо особливості виникнення та перебігу емпатійного процесу. Емпатійна взаємодія виникає в разі наявності трьох основних її чинників:

Емпатогенна ситуація, тобто, ті обставини, які спричинили у певної особи (істоти) особливий емоційний стан та потребу у підтримці з боку іншої особи. Такі ситуації можуть бути як психотравмуючими, так і приємними. Відповідно, емоції носять негативний або позитивний характер.

Об'єкт емпатії, тобто, особа (істота), яка потребує підтримки або сприяння.

Суб'єкт емпатії, тобто, особа, у якої виникають певні переживання щодо об'єкта емпатії, а також є здатність надати відповідну підтримку [61].

З огляду на викладене, розглянемо емпатійний процес як когнітивно-емотивну (інтелектуально-емоційну) взаємодію людини (істоти), яка потребує психологічної або іншої підтримки (об'єкт емпатії), із особою, яка здатна надати таку підтримку (суб'єкт емпатії).

Можна виділити три основних фази перебігу емпатії, функціонування яких забезпечується різними психологічними механізмами.

I. Емотивно-когнітивна фаза емпатійного процесу. Основні психологічні механізми цієї фази — це емоційне зараження у поєднанні з аналітико-мнемічною діяльністю та емпатійна ідентифікація.

Емпатійну ідентифікацію ми розуміємо як процес емоційно-почуттєвого поєднання суб'єкта емпатії з об'єктом емпатії внаслідок емаптійної взаємодії, прийняття чужих почуттів, переживань, як власних.

Результатом перебігу емотивно-когнітивної фази емпатійного процесу є співпереживання [1].

II. Почуттєва фаза емпатійного процесу. Основним психологічним механізмом функціонування цієї фази є емпатійна децентрація, тобто подолання егоцентричних тенденцій, перетворення власних почуттів суб'єкта емпатії шляхом інтеріорізації переживань об'єкта емпатії. Ці процеси спричинюють виникнення співчуття [50].

III. Вчинково-дієва фаза емпатійного процесу. Вона характеризується активним втручанням суб'єкта емпатії в ситуацію, що склалася у об'єкта емпатії, через специфічну дію — гуманний вчинок [18].

Установки, що сприяють або перешкоджають емпатії, відповідно полегшують або ускладнюють дію всіх емпатичних каналів. Ефективність емпатії знижується, якщо людина намагається уникати особистих контактів, вважає недоречним виявляти цікавість до іншої особистості, переконав себе спокійно ставиться до переживань та проблем оточуючих. Подібні умонастрої різко обмежують діапазон емоційної чуйності та емпатичного сприйняття. Навпаки, різні канали емпатії діють активніше та надійніше, якщо немає перешкод з боку установок особистості.

Проникаюча здатність в емпатії розцінюється як важлива комунікативна властивість людини, що дозволяє створювати атмосферу відкритості, довірливості, задушевності. Кожен із нас своєю поведінкою та ставленням до партнерів сприяє інформаційно-енергетичному обміну або перешкоджає йому. Розслаблення партнера сприяє емпатії, а атмосфера напруженості, неприродності, підозрілості перешкоджає розкриттю та емпатичному осягненню.

Ідентифікація - ще одна неодмінна умова успішної емпатії. Це вміння зрозуміти іншого з урахуванням співпереживань, постановки себе місце партнера. В основі ідентифікації легкість, рухливість та гнучкість емоцій, здатність до наслідування [6].

Отже, професія «Психолог» пред'являє до особистості особливі вимоги: розуміти емоційний стан клієнта, вміти у відносинах з клієнтом бути щирим, відображати і передавати почуття, що переживаються зараз, бути терпимим та толерантним.

Розвинена здатність до емпатії є професійно важливою рисою для людей, чия робота безпосередньо пов'язана з людьми. Більшість дослідників та практиків психотерапії дійшли консенсусу з приводу важливості та ефективності емпатії в терапевтичному процесі. В деяких психотерапевтичних школах емпатія розуміється як професійна навичка та її вдосконаленню приділяється багато уваги на всіх етапах навчання.

У цілому нині особистісні особливості дуже яскраво перетинаються з професійною діяльністю досвідченого психолога. Тільки за умови духовного пошуку, прагнення до самовдосконалення, доброзичливості фахівець здатний максимально розкрити свій потенціал та допомагати в цьому іншим. Емпатія є одним із регуляторів взаємостосунків між людьми. Без практичного оволодіння такою психічною реальністю, як емпатія, неможливе досягнення ефективності професійної діяльності.

**Висновки до розділу 1**

Проблема самореалізації була аспектом вивчення американського психолога А. Маслоу. Під самореалізацією гуманітарна психологія, основоположником якої вважається відомий американський психолог і філософ А. Маслоу, розуміє стан здійснення внутрішньої природи людини. Самореалізація означає все більш повне становлення собою, вираз своєї внутрішньої сутності на зовнішньому рівні життя. Це те, що робить людину непересічною особистістю.

Не підлягає сумніву факт: реалізація людиною наявного потенціалу, успішне застосування на практиці знань і навичок в значущих для людини сферах діяльності – незмінна складова для щасливого життя особистості. На шляху становлення особистості і її кінцевої мети – самореалізації, часто виникають серйозні психологічні проблеми, викликані явною невідповідністю між енергетичним потенціалом, інтелектуальними можливостями, рівнем набутих навичок і знань і ступенем актуалізації умінь в реальності.

Для вирішення цих завдань важливо вміти вчитися, аналізувати і використовувати власний досвід, раціонально розподіляти і грамотно витрачати психологічні ресурси, вибудовувати пріоритети в реалізації повсякденних і стратегічних цілей і завдань відповідно до власної ціннісної ієрархії, інтегрувати різні сторони своєї особистості. Все це вимагає від сучасної людини психологічної компетентності.

Існує безпосередній зв'язок між типом особистості людини та мотивації її до вибору тієї чи іншої професії. Мотиви формуються у процесі індивідуального розвитку як відносні відношення людини до довкілля. Виявлення рівня домінування мотивів дозволяє уточнити конкретну специфіку предметного змісту потреб. Розглянувши існуючі види соціотипів, бачимо, що шлях професійної самореалізації через психологію частіше обирають люди з гуманітарним типом мисленням.

У цілому нині особистісні особливості дуже яскраво перетинаються з професійною діяльністю досвідченого психолога. Основними вимогами до особистості є: розуміння емоційного стану клієнта; вміння у відносинах з клієнтом бути щирим, відображати і передавати почуття, що переживаються зараз; бути терпимим та толерантним; доброзичливим та тактовним; мати аналітичний склад розуму; володіти емоційною стабільністю та стресостійкістю.

Однією з центральних характеристик успішного психолога-консультанта, за визнанням представників різних підходів у психотерапії, є емпатія. Розвинена здатність до емпатії є професійно важливою рисою для людей, чия робота безпосередньо пов'язана з людьми. Без практичного оволодіння такою психічною реальністю, як емпатія, неможливе досягнення ефективності професійної діяльності.

**РОЗДІЛ 2. МЕТОДИЧНА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ ІНДИВІДУАЛЬНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ОСОБИСТОСТІ ДЛЯ РЕАЛІЗАЦІЇ У ПСИХОЛОГІЧНІЙ СФЕРІ**

**2.1. Емпірична база та етапи проведення дослідження**

Мета моєї роботи - з'ясувати які індивідуальні особливості допомагають людині реалізуватися у обраній сфері. Предметна спрямованість дослідження – психологічна сфера.

Для реалізації мети були поставлені певні завдання:

1. Зa допомогою eмпipичного доcлiджeння адаптувати психодіагностичний інструментарій та використовувати його для тестування абітурієнтів вступників на психологічний факультет для прогнозу розвитку професіоналізму майбутніх спеціалістів;

2. Виявити домінування того чи іншого виду самореалізації особистості магістрів-психологів.

Дослідження проводилося в період з березня по серпень 2021 року.

Етапи проведення дослідження:

Перший етап – теоретично-методологічний.

Відбувався у період листопад – березень 1 року навчання – був спрямований на збір необхідного теоретичного матеріалу з теми дослідження, складання списку використаних джерел та разом з керівником деталізували план емпіричної частини роботи.

Другий етап – діагностичний.

Тривалість березень – серпень 1 року навчання.

У цей етап здійснювалося емпіричне дослідження: діагностика та збір даних за обраними раніше методиками. Первинною інформацією є опитування, яке полягало у проходженні респондентами тестування в онлайн форматі. Проходження у онлайн форматі виявилося найкращим варіантом в умовах карантину та дало змогу прийняти участь у дослідженні більшій кількості респондентів. Приблизно 80% респондентів активно задавали питання та загалом з інтересом поставилися до теми дослідження. Приблизно 10% респондентів пройшли опитування очно в письмовому виді. Середній час проходження тестування склав від 40 хвилин до 1 години. Під час проходження деякі з респондентів вагалися стосовно відповідей на питання та намагалися уточнити їх кількість.

Третій етап - узагальнююче-інтерпретаційний.

Тривалість вересень – листопад 2 року навчання.

На цьому етапі відбувалася кількісна та якісна обробка результатів дослідження, аналіз та інтерпретація результатів дослідження, оформлення підрозділів роботи згідно з відповідними вимогами.

Цільова вибірка за кількістю склала – 90 респондентів – таблиця 2.1.

***Таблиця 2.1***

**Цільова вибірка - соціодемографічні дані**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Стать | чоловіки | 12 |
| жінки | 78 |
| Вік | до 30 років | 44 |
| після 30 років | 46 |
| Перша освіта | природничо-технічна, економічна | 48 |
| гуманітарна | 42 |

Усі респонденти мають вищу освіту та додатково вивчали/вивчають різні напрями психологічної науки. Більшість з них навчаються на базі ОНУ ім. І.І. Мечникова на факультеті психології та соціальної роботи. Стосовно інших закладів навчання це:

* Одеський національний медичний університет,
* Міжнародний інститут глибинної психології,
* Одеський гештальт інститут,
* Південноукраїнський національний педагогічний університет ім. К.Д. Ушинського,
* Міжнародний Еріксонівський Університет коучингу,
* курси з арт-терапії, курси НЛП.

**2.2. Методи дослідження**

Для реалізації поставленої мети були використані наступні психодіагностичні методики:

1. **«Індивідуально-типологічний опитувальник (ІТО)»**
2. **«Багатовимірний опитувальник самореалізації особистості»**
3. **«Полорольовий опитувальник Сандри Бем»**
4. **Методика «Діагностика рівня емпатії»**

**«Індивідуально-типологічний опитувальник (ІТО)»**

Методика була розроблена спеціалістом в області психологічної діагностики Л.Н. Собчик на основі російської версії тесту MMPI. Методика є інструментом дослідження індивідуально-типологічних властивостей. У її основі закладено теорію провідних тенденцій. Крім того, вона сприяє виявленню спектра видів професійної діяльності, що найбільш підходять кожній конкретній обстежуваній особі, і переважаючих ділових якостей. Незважаючи на свою лаконічність, є дуже інформативною.

 Л.Н. Собчик визначає провідні тенденції, як комплекс проявів особистості (особливості діяльності, стиль поведінки, особливості взаємин, і ін.). Основними провідними тенденціями особистості (по Л.Н. Собчик) є:

Сенситивність, що визначається найменшою силою зовнішніх впливів, які здатна сприймати та відреагувати людина. Говорячи простіше, що слабкіший вплив здатна відчувати людина, тим вона сенситивніша. Сенситивність розглядається як і чутливість з урахуванням якої проявляється інтуїція, здатність співпереживати, розуміти, відчувати іншу людину.

Реактивність, як ступінь відсутності контролю діяльності свідомості та швидкість реагування особистості на зовнішні або внутрішні впливи внаслідок потреби психіки в енергетичній розрядці. Реактивність у особистості проявляється як реагування, що часто випереджає думку, як імпульсивність, збудливість і важкопередбачуваність.

Стенічність, як ступінь психічної енергетичності людини виявляється у силі, спрямованій на подолання перешкод на шляху до мети. Виявляється як наступальна активність, рухливість.

Ригідність, як властивість, протилежна пластичності, проявляється в інертності та консервативності поведінки людини, її звичок, суджень.

Лабільність, як легкість і гнучкість пристосування людини до умов середовища, що змінюються, і зовнішнім впливам, емоційна рухливість.

Тривога, як внутрішня напруга, що вимагає додаткової витрати психічної енергії, що знижує активність та енергетичність особистості. Тривожність перешкоджає адаптації особистості в нових, незнайомих умовах середовища формуючи деяку неадекватність її поведінки у ситуації напруги.

Екстраверсія, як потреба у спілкуванні, у взаємодії із соціальним середовищем, потреба у його оцінці, а також залежність від впливу середовища.

Інтраверсія як орієнтація особистості на власне «Я» (позицію, точку зору, сприйняття, стан тощо), а також соціальна дистантність, замкнутість, відгородженість.

З допомогою психологічного вивчення особистості можна визначити ступінь виразності тієї чи іншої названої тенденції.

Опитувальник відрізняється від більшості інших-малою кількістю (всього 91) і простотою включених до нього тверджень, що не викликають настороженості з боку піддослідних, а також наявністю шкал достовірності (брехня та аггравація), що дозволяють судити про надійність отриманих результатів. Занесені на реєстраційний лист відповіді випробуваного легко обробляються за допомогою спеціального ключа-шаблону, після чого виявляються кількісні оцінки ступеня вираженості кожної індивідуально-типологічної властивості та їх поєднань.

Опитувальник складається з 8 основних шкал, що оцінюють 4 пари полярних якостей: Екстраверсія – Інтроверсія, Спонтанність – Сензитивність, Агресивність – Тривожність та Ригідність – Лабільність. Крім того, можливе виділення вторинних, «дериватних» (за Собчік) якостей із поєднань первинних якостей. Вторинних якостей також 8, і вони теж розділені на чотири пари полярних якостей: Лідерство – Залежність, Конформність – Неконформність, Індивідуалізм – Комунікативність та Конфліктність – Компромісність.

 За результатами обстеження легко зрозуміти, наскільки врівноваженим є індивід, які особливості його характеру акцентовано, у сприятливій він ситуації чи дезадаптований. Тому тест може успішно використовуватись у профорієнтації, при відборі та розстановці кадрів, у сімейному консультуванні, у сфері освіти з метою індивідуалізації підходу до окремої особи. Час виконання тесту – 30 хвилин [65].

**«Багатовимірний опитувальник самореалізації особистості»**

Методика вперше розроблена у Росії професором С.І. Кудіновим, не має аналогів за кордоном. Опитувальник дозволяє виявити специфіку самореалізації суб'єкта. Методика розроблена в рамках авторського полісистемного підходу, де аргументовано, викладена сутність понять самореалізації (втілення, опредмечивание своїх здібностей, знань, умінь і навичок, можливостей, тут і зараз, в даний момент часу в різних сферах життєдіяльності) і самоактуалізації (прагнення реалізувати свій потенціал в вагомій для суб'єкта сфері у віддаленій або найближчій перспективі) [33].

За С.І. Кудіновим, самореалізація - є комплексом інструментально-стильових і мотиваційно-смислових особливостей, що дають можливість забезпечувати стабільність спонукань і готовність до вираження себе індивідуумом у певних сферах життєдіяльності під час онтогенезу [32, с.18].

За результатами тесту можна виявити домінування певного виду самореалізації (професійна, соціальна, особистісна) та рівень самореалізації загалом.

Діяльнісна самореалізація індивіда проявляється у вираженні себе у певних видах діяльності та створює високу професійну компетенцію.

Соціальна самореалізація пов'язана з реалізацією гуманітарної, суспільно-господарської, суспільно-політичної, суспільно-педагогічної чи іншої корисної для суспільства активністю.

Особистісна самореалізація зумовлює духовне зростання індивіда, створюючи умови становлення особистісного потенціалу: обов'язковості, допитливості, ерудованості, креативності.

Методика містить 20 шкал,19 з яких є базовими та одна контрольна, що відображає концептуальний підхід поліситемної моделі самореалізації особистості.

**«Полорольовий опитувальник Сандри Бем»**

Концептуальною основою оригінальної методики є теорія андрогінії. Підставою теорії андрогінії з'явилася ідея А.Костянтинопль, що фемінність і маскулінність – не протилежні полюси одновимірного континіуму, а скоріш незалежні конструкти. Тим самим руйнувалися рамки концепції «відповідності статевої ролі», в які не могли адекватно вкладатися гендерні відносини сучасного суспільства, що ускладнюються.

Відповідно до теорії андрогінії, кожна особистість може мати і фемінні, і маскулінні характеристики одночасно, крім того, передбачалося, що ефективність функціонування особистості в будь-якій сфері діяльності залежить від здатності виявляти як фемінні, так і маскулінні якості адекватно виникаючим ситуаціям, а не обмежувати свою поведінку відповідно до статевої належності. У руслі цих ідей у 1971–1974 роках. С. Бем розробила опитувальник «Полорольовий опитувальник Бем» («Bem Sex Role Inventory») [30].

Опитувальник BSRI, згідно з позицією автора, призначений для визначення «гендерної типізованості» або «гендерної нетипізованості» особистості. «Гендерна особистість» у поданні Сандри Бем – це когнітивний конструкт, що є результатом інтеріоризації ґендерних категорій культури, іншими словами, результатом «вростання у культуру» у ґендерному контексті. Гендерну типізованістю особистості (вираженою маскулінністю у чоловіків і фемінністю у жінок, що виявляються за допомогою опитувальника BSRI), Сандра Бем розуміє «засвоєну готовність бачити реальність, як природно поділену на поляризовані статеві та ґендерні категорії».

Відповідно, ґендерна нетипізованість – це незалежність індивідуальної свідомості від ґендерних категорій, як культурного конструкту у розумінні (сприйнятті) світу та себе. Саме під ґендерною нетипізовістю С. Бем розуміла андрогінію особистості. Пізніше було виділено тип «гендерна недиференційованість», який відносять до проявів ґендерно нетипізованої особистості, але порівняно з андрогінністю – з негативним знаком [4].

Опитувальник містить 60 тверджень, кожне з яких випробуваний відповідає «так» чи «ні», оцінюючи цим наявність чи відсутність у себе названих якостей. На підставі отриманих даних виділяють наступні статеворольові типи:

1. Маскулінний - високі показники маскулінності та низькі – фемінінності.

До типово чоловічих рис традиційно відносять такі, як незалежність, напористість, домінантність, агресивність, схильність до ризику, самостійність, впевненість у собі та ін.

1. Фемінінний – високі показники фемінінності та низькі – маскулінності;

До типово жіночих рис традиційно відносять такі, як поступливість, м'якість, чутливість, сором'язливість, ніжність, сердечність, здатність до співчуття, співпереживання та ін.

1. Андрогінний – високі показники як маскулінності, так і фемінінності;

Відповідно до існуючих уявлень індивід не обов'язково є носієм чітко вираженої психологічної маскулінності або фемінінності. У особистості може бути на паритетних засадах представлені істотні риси як маскулінного, і фемининного типів. При цьому передбачається, що у андрогіну ці риси представлені гармонійно та взаємодоповнювано. Вважається, що така гармонійна інтеграція маскулінних та фемінінних рис підвищує адаптивні можливості андрогнного типу. При цьому велика м'якість, стійкість у соціальних контактах та відсутність різко виражених домінантно-агресивних тенденцій у спілкуванні ніяк не пов'язані зі зниженням впевненості в собі, а навпаки виявляються на тлі збереження високої самоповаги, впевненості у собі та самоприйняття [55].

**Методика «Діагностика рівня емпатії»**

Емпатія - це усвідомлене співпереживання поточному емоційному стану іншої людини без втрати відчуття походження цього переживання. Емпатійна людина вміє співпереживати та висловлювати свою підтримку іншим людям. Психологічний тест покаже загальну оцінку рівня емпатії та окремо шість шкал її структури. Шкальні оцінки виконують допоміжну роль інтерпретації основного показника.

В.В. Бойко визначає емпатію як «форму раціонально-емоційно-інтуїтивного відображення іншої людини, яка є витонченим засобом «входження» до психоенергетичного простору іншої людини».

Методика «Діагностика рівня емпатії» діагностує загальний рівень емпатії та розвиток різних компонентів цього феномену. У структурі емпатії В. В. Бойко виділяє кілька каналів:

Раціональний канал емпатії. Характеризує спрямованість уваги, сприйняття та мислення суб'єкта, що виражає емпатію, на істоту іншої людини – на її стан, проблеми, поведінку. Це спонтанний інтерес до іншого, що відкриває шлюзи емоційного та інтуїтивного відображення партнера. У раціональному компоненті емпатії годі було шукати логіку чи мотивацію інтересу до іншого. Партнер привертає увагу своєю буттєвістю, що дозволяє виражаючому емпатію неупереджено виявляти його сутність.

Емоційний канал емпатії. Фіксується здатність суб'єкта емпатії емоційно резонувати з оточуючими – співпереживати, брати участь. Емоційна чуйність у разі стає засобом «входження» в енергетичне полі партнера. Зрозуміти його внутрішній світ, прогнозувати поведінку та ефективно впливати можливо лише в тому випадку, якщо відбулося енергетичне підлаштування до того, кому адресована емпатія.

Інтуїтивний канал емпатії. Бальна оцінка свідчить про здатність респондента бачити поведінку партнерів, діяти в умовах дефіциту вихідної інформації про них, спираючись на досвід, що зберігається у підсвідомості. На рівні інтуїції замикаються та узагальнюються різні відомості про партнерів. Інтуїція, мабуть, менш залежить від оціночних стереотипів, ніж осмислене сприйняття партнерів.

Установки, що сприяють або перешкоджають емпатії, полегшують або ускладнюють дію всіх емпатичних каналів. Ефективність емпатії, ймовірно, знижується, якщо людина намагається уникати особистих контактів, вважає недоречним виявляти цікавість до іншої особистості, переконав себе спокійно ставитися до переживань та проблем оточуючих. Подібні умонастрої різко обмежують діапазон емоційної чуйності та емпатичного сприйняття. Навпаки, різні канали емпатії діють активніше та надійніше, якщо немає перешкод з боку установок особистості.

Проникаюча здатність в емпатії розцінюється як важлива комунікативна властивість людини, що дозволяє створювати атмосферу відкритості, довірливості, задушевності. Кожен із нас своєю поведінкою та ставленням до партнерів сприяє інформаційно-енергетичному обміну або перешкоджає йому. Розслаблення партнера сприяє емпатії, а атмосфера напруженості, неприродності, підозрілості перешкоджає розкриттю та емпатичному осягненню.

Ідентифікація - ще одна неодмінна умова успішної емпатії. Це вміння зрозуміти іншого з урахуванням співпереживань, вміння поставити себе місце партнера. В основі ідентифікації – легкість, рухливість та гнучкість емоцій, здатність до наслідування. Опитувальник складається з 36 суджень, що дозволяють не тільки виявити особливості прояву емпатичних здібностей, а й прогнозувати їхній можливий розвиток [6].

**Висновки до розділу 2**

Мета роботи - з'ясувати які індивідуальні особливості допомагають людині реалізуватися. Про самореалізацію як найвищу цінність почав говорив ще Карл Маркс, який стверджував: «Людина — вища істота для людини». За німецькою класичною філософією він відстоював принцип самоцінності особистості і вихідні з нього вимоги до суспільства, яке має і може забезпечити самореалізацію особистості в практичній діяльності. Людські потреби та здібності реалізуються в діяльності як способі буття, що інтегрує знання, уміння та цілі людини. "Бо що таке життя, якщо воно не є діяльність?" – казав Маркс [38]. Для реалізації поставленої мети були використані наступні психодіагностичні методики:

«Полорольовий опитувальник Сандри Бем» - призначений для визначення «гендерної типізованості» або «гендерної нетипізованості» особистості.

Методика «Діагностика рівня емпатії» - діагностує загальний рівень емпатії та розвиток різних компонентів цього феномену.

«Індивідуально-типологічний опитувальник (ІТО)» - методика є інструментом дослідження індивідуально-типологічних властивостей.

«Багатовимірний опитувальник самореалізації особистості» - опитувальник дозволяє виявити специфіку самореалізації суб'єкта.

Мною було припущено, що дорослі люди, які обирають професію психолога, зазвичай мають певні якості особистості, що детермінують повторний вибір професії. Особливості самореалізації можуть мати ґендерні відмінності.

Дослідження дозволить адаптувати психодіагностичний інструментарій та використовувати його для тестування абітурієнтів вступників на психологічний факультет для прогнозу розвитку професіоналізму майбутніх спеціалістів.

**РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВИРАЖЕННОСТІ ТА ВЗАЄМОЗВ’ЯЗКУ ПОКАЗНИКІВ САМОРЕАЛІЗАЦІЇ ДОРОСЛОЇ ОСОБИСТОСТІ В ПСИХОЛОГІЧНІЙ СФЕРІ**

**3.1. Описові характеристики самореалізації особистості**

Оскільки основним завданням нашої роботи було дослідження самореалізації осіб, які здобувають психологічну освіту, нам було важливо з'ясувати які особливості самореалізації вони мають. Вибірка склала 90 респондентів. Окремі рівні самореалізації представлені у таблиці 3.1.

***Таблиця 3.1***

**Рівні самореалізації особистості**

|  |  |
| --- | --- |
| **Рівні** | **Частота зустрічаємості, %** |
| ірраціональний рівень самореалізації | 4,4 |
| інертний рівень самореалізації | 13,3 |
| адаптивний рівень самореалізації | 44,4 |
| гармонійний рівень самореалізації | 35,6 |
| інтенсивний рівень самореалізації | 2,2 |

На ірраціональному рівні самореалізації знаходяться 4.4% респондентів. Це означає, що для цих людей взагалі не є характерним прояв особистої ініціативи та активності, як у діяльності, так і в самовдосконаленні. Відсутня турбота про особистий рівень розвитку, є схильність вважати, що все само собою відбувається, тому не потрібно докладати якихось зусиль для свого розвитку, оскільки це нудно та нецікаво. Вони не прагнуть бути професійно компетентними і зробити кар'єру, оскільки це пов'язано із труднощами, їм і так добре. Громадська діяльність видається малопривабливою та абсолютно безглуздою. Мають переконання, що головне в житті це відпочинок, розваги, веселий час до чого загалом і прагнуть.

На інертному рівні самореалізації знаходяться 13.3% респондентів. Це означає, що ці люди не проявляють особливої активності, щоб змінити себе, розширити свій світогляд, розвивати ерудицію та інші інтелектуальні, особистісні та моральні якості. Професія для них виступає лише як необхідність з якою доводиться миритися, тому вони не мають особливого бажання підвищувати свою майстерність, роблять це лише тоді, коли вимушені. Прояв у суспільному житті колективу, міста тощо для них не характерно. Вони прагнуть уникати участі у масових соціально значущих заходах.

На адаптивному рівні самореалізації знаходяться 44.4% респондентів. Це означає, що ці люди намагаються бути як усі. Для них характерна поміркованість у всьому. Якщо вони стикаються з великими труднощами, в якійсь справі, то віддають перевагу відмовитися від неї і не витрачати багато часу на вирішення проблеми. Особистісна, професійна та соціальна досконалість не є архіважливою метою та змістом всього їх життя. У той же час вони прагнуть бути не гіршими за інших і в чомусь багатьох перевершувати. Періодично вони хочуть розвивати в собі якісь якості, опановувати професійну майстерність і досягти поваги або визнання в соціумі.

На гармонійному рівні самореалізації знаходяться 35.6% респондентів. Це означає, що ці люди не тільки мають гарне уявлення про свої прагнення, але знають, як їх реалізувати. Вони сповнені оптимізму та здорового раціоналізму. Для них більшою мірою характерний гармонійний розвиток. Вони можуть розподіляти власні ресурси. Добре знають, свої переваги та недоліки, постійно прагнуть особистісного зростання, професійної досконалості та соціального визнання.

На інтенсивному рівні самореалізації знаходяться 2.2% респондентів. Це означає, що в цих людей болісно розвинене прагнення самовираження. Вони постійно зайняті думками про своє самовдосконалення, про досягнення найвищих результатів у будь-якому виді діяльності. Для них дуже важливим є завжди бути в центрі уваги інших людей, займати тільки провідні позиції в колективі, соціумі.

Таким чином бачимо, що більшість респондентів мають адаптивний і гармонічний рівні самореалізації, що говорить про достатньо позитивний рівень спрямованості.

Оскільки рівень самореалізації передбачає його розгортання на особистісному, соціальному та професійному рівнях, то ми розглянули рівні самореалізації більш диференційовано, а саме у різних напрямках.

Почнемо з рівнів особистісної самореалізації – таблиця 3.2.

Особистісна самореалізація полягає у сталості прагнень до особистісної досконалості, до постійного особистісного зростання індивіда. До самовираження своїх особистісних якостей з метою досягнення високих результатів в особистісному та духовному розвитку.

***Таблиця 3.2***

**Рівні особистісної самореалізації**

|  |  |
| --- | --- |
| **Рівні** | **Частота зустрічаємості, %** |
| ірраціональний рівень самореалізації | 11,1 |
| інертний рівень самореалізації | 17,8 |
| адаптивний рівень самореалізації | 60,0 |

В особистісному плані:

на ірраціональному рівні – 11,1% респондентів – для них не є характерним прояв особистої ініціативи та активності у самовдосконаленні.

на інертному рівні – 17,8% респондентів – вони не проявляють особливої активності, щоб змінити себе, розширити свій світогляд, розвивати ерудицію та інші інтелектуальні, особистісні та моральні якості.

на адаптивному рівні – 60% респондентів.

Конкретно з цієї таблиці бачимо, що рівень особистісної самореалізації загалом має адаптивну форму, тобто вони є більш пристосованими, для них характерна поміркованість у всьому, але вони ще не прийшли до повного гармонійного розвитку.

Соціальний рівень самореалізації припускає значущість для індивіда суспільної діяльності. Самовираження суб'єкта в даному випадку пов'язані з соціальною активністю індивіда. Суб'єкт усі свої зусилля спрямовує на реалізацію своїх можливостей у соціальній, громадській, політичній сфері – таблиця 3.3.

***Таблиця 3.3***

**Рівні соціальної самореалізації**

|  |  |
| --- | --- |
| **Рівні** | **Частота зустрічаємості, %** |
| ірраціональний рівень самореалізації | 31,1 |
| інертний рівень самореалізації | 26,7 |
| адаптивний рівень самореалізації | 42,2 |

У соціальному плані:

на ірраціональному рівні – 31,1% респондентів - громадська діяльність видається малопривабливою.

на інертному рівні – 26,7% респондентів – прояв у суспільному житті не характерний.

на адаптивному рівні – 42,2% респондентів – соціальна досконалість не є архіважливою, але час від часу вони мають прагнення досягти поваги та визнання в соціумі.

Слід зауважити, що соціальний рівень серед респондетів є розвиненим ще менше.

Оскільки ми працювали з особистостями, які спрямовані на реалізацію у професійній сфері у напрямку психології, то ми розглянули професійний рівень самореалізації. Він сприяє досягненню значних результатів у тій чи іншій професійній діяльності – таблиця 3.4.

***Таблиця 3.4***

**Рівні професійної самореалізації**

|  |  |
| --- | --- |
| **Рівні** | **Частота зустрічаємості, %** |
| ірраціональний рівень самореалізації | 13,3 |
| інертний рівень самореалізації | 13,3 |
| адаптивний рівень самореалізації | 73,3 |

В професійному плані:

на ірраціональному рівні – 13,3% респондентів - не прагнуть бути професійно компетентними і зробити кар'єру, оскільки це може бути пов'язано з труднощами.

на інертному рівні – 13,3% респондентів – професія для них частіше виступає як необхідність з якою доводиться миритися, тому вони не мають особливого бажання підвищувати свою майстерність.

на адаптивному рівні – 73,3% респондентів - мають бажання розвивати в собі професійні якості, опановувати професійну майстерність.

Конкретно з цієї таблиці бачимо, що адаптивний рівень самореалізації достатньо сильно виражений. Тобто ми можемо сказати, що такий огляд рівнів самореалізації і спрямованості рівнів самореалізації підтвердив наше припущення, що для цих людей в даний момент професійна самореалізація є провідною.

Продовжуючи досліджувати сферу самореалізації, нам було цікаво дізнатися різні показники, які ведуть до того, що рівень є вираженим чи не вираженим – таблиця 3.5.

***Таблиця 3.5***

**Показники полісистемної моделі самореалізації особистості**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Показники** | **М**  | **м** | **Δ** |
| 1. Соціально-корпоративні установки самореалізації. | 18,5 | 0,62 | 5,8 |
|  2. Суб'єктно-особистісні установки самореалізації. | 3,9 | 0,49 | 4,7 |
|  3. Активність. | 15,2 | 0,80 | 7,6 |
|  4. Інертність. | 7,7 | 0,66 | 6,2 |
|  5. Оптимістичність. | 19,6 | 0,62 | 5,9 |
|  6. Песимістичність. | 3,0 | 0,49 | 4,6 |
|  7. Інтернальність. | 21,0 | 0,62 | 5,9 |
|  8. Екстернальність. | 2,0 | 0,37 | 3,6 |
|  9.Соціоцентрична мотивація самореалізації. | 10,4 | 0,78 | 7,4 |
|  10.Егоцентрична мотивація самореалізації. | 14,2 | 0,50 | 4,7 |
|  11. Креативність. | 15,5 | 0,63 | 6,0 |
|  12. Консервативність. | 1,0 | 0,21 | 2,0 |
|  13. Конструктивність. | 15,0 | 0,68 | 6,5 |
|  14. Деструктивність. | 3,4 | 0,57 | 5,4 |
|  15. Соціальні бар'єри. | 9,0 | 0,76 | 7,2 |
|  16. Особистісні бар'єри. | 10,4 | 0,77 | 7,3 |

Переглянувши окремі показники, бачимо, що найбільш високі показники ми маємо по інтернальності, оптимістичності, соціально-корпоративним установкам, креативності, активності та конструктивністі.

Інтернальність означає, що такі люди мають хороший самоконтроль та самоорганізацію при самовираженні. Іншими словами, вони добре контролюють свою поведінку, вчинки та реакції при самореалізації. Високий самоконтроль дозволяє прогнозувати ситуації та впевнено рухатися до завершення справ. За невдач вони схильні аналізувати свої помилки і виправляти їх, а не перекладати відповідальність на обставини та інших людей.

Для цих людей характерне домінування позитивного психоемоційного настрою. У них практично завжди домінують позитивні емоції, радість, передбачення результатів своєї діяльності, оптимізм на початку будь-яких нових справ. Вони із задоволенням пробують себе у різних сферах життєдіяльності. Якщо навіть щось не виходять, не сумують. З упевненістю дивляться у майбутнє та з легкістю ставляться до невдач на своєму шляху.

 Соціально-корпоративні установки самореалізації, говорять про те, що їм притаманне домінуюче прагнення реалізувати себе на благо спільної справи та інших людей.

Креативність проявляється у неординарності способів та прийомів самовираження особистості. Чим вищим є показник, тим різноманітнішими є схеми самореалізації. У таких людей сформовано ясне розуміння чого вони хочуть у цьому житті і як цього можна досягти. Вони легко можуть перемикатися з однієї діяльності на іншу, добре відчувають обставини, ситуації та інших людей. Для свого позиціонування, здійснення ідей та реалізації власного потенціалу можуть використовувати широкий набір неординарних та нестандартних засобів.

Активність багато в чому обумовлена ​​силою та слабкістю властивостей нервової системи та властивостей темпераменту. Високі показники вказують на виражену активність, енергійність у проявах самореалізації. Такі люди знаходяться у постійному русі, як зовнішньому, так і внутрішньому, завжди виявляють прагнення реалізації свого потенціалу у найрізноманітніших і часом несподіваних сферах життєдіяльності. Вони цілеспрямовані, завзяті, ініціативні і наполегливі у досягненні мети, легкі на підйом, не схильні пасувати перед труднощами. Найчастіше реалізують усі свої можливості, навіть якщо щось не виходить. Як правило, такі люди досягають намічених результатів. Вони мають високий життєвий тонус.

Конструктивність вказує на позитивну результативність самореалізації. Самовираження досягає необхідних результатів, приносить позитивні плоди у розвитку особистості та діяльності. Як правило, конструктивна самореалізація доставляє задоволення людині від процесу діяльності та саморозвитку, дозволяє успішно ставити нові цілі та освоювати нові кордони у просуванні своєї досконалості. Високий рівень конструктивності свідчить про швидке та якісне освоєння специфічних дій, прийомів, способів самовираження та освоєння нових спеціалізацій, або навичок власного самовдосконалення.

Це означає, що респонденти мають хороший самоконтроль, позитивний психоемоційний настрій, активність та енергійність, що допомагають у прагненні освоєння способів самовираження, самовдосконалення та самореалізації.

Середньо вираженими характеристики виявилися соціоцентрична та егоцентрична мотивація самореалізації, соціальні та собистісні бар'єри.

Соціоцентрична мотивація самореалізації вказує на те, що сновною спонукальною силою власного самовираження виступає бажання змінити світ навколо себе і в цілому на краще. Допомогти тим, хто цього потребує. З огляду на егоцентричну мотивацію самореалізації бачимо, що спонукальною силою самореалізації людини виступають вузько особистісні мотиви, що забезпечують їй особистісне професійне просування, фінансову незалежність, авторитет, владу, розвиток у собі окремих властивостей та здібностей.

Соціальні бар'єри можуть бути пов'язані з малою інформованістю людини, недостатнім досвідом та знаннями, односторонніми інтересами, несприятливими зовнішніми умовами. Низьким професійним рівнем та несформованою здатністю до прогнозування віддаленої перспективи. Говорячи про особистісні бар'єри розглядаємо особливості людини, які є перешкодою для повноцінної її самореалізації. Може бути притаманна тривожність, скутість, невпевненість та ригідність поведінки.

Це означає, що дані характеристики наявні, проте не є яскраво вираженими.

Серед характеристик не представлені такі показники, як песимістичність, деструктивність, інертність, екстернальність, консервативність та суб'єктно-особистісні установки самореалізації.

Це означає, що наші респонденти не відчувають песимістичності у відношенні їх майбутнього та самореалізації, не сподіваються на екстернальність та рухаються вперед, тобто вони не є консервативними.

Вищезазначений аналіз представлений на зображенні – рис. 3.1.

**Рис. 3.1. Вираженість показників самореалізації**

Оскільки наші респонденти займаються психологією, а професійно важливою якістю психолога є рівень емпатії, тобто здатність розуміти та розділяти думки та почуття інших людей, ми розглянули які рівні емпатії характерні для наших респондентів – таблиця 3.6.

***Таблиця 3.6***

**Рівні емпатії**

|  |  |
| --- | --- |
| **Рівні** | **Частота зустрічаємості** |
| дуже низький рівень емпатії | 15,6 |
| занижений | 40,0 |
| середній рівень емпатії | 35,6 |
| високий рівень емпатії | 8,9 |

Більшість респондентів мають занижений і середній рівні емпатії. Це означає схильність до помірної емоційної чуйності, що певною мірою стає засобом "входження" в енергетичне поле партнера. Помірно виражена спрямованість уваги, сприйняття та мислення особистості на сутність будь-якої іншої людини – на її стан, поведінку. Слабо виражене прагнення своєю поведінкою та ставленням до людини сприяти інформаційно-енергетичному обміну. Така поведінка не сприяє розслабленню партнера, отже, не допомагає розкриттю та емпатичному розумінню.

 Отримані результати є не зовсім такими, як передбачалося. Роблячи припущення, ми очікували побачити більш високий рівень емпатії. Це означає, що розвиток емпатії потребує детального розгляду. Саме тому ми розглянули канали емпатії за В. В. Бойко – таблиця 3.7.

***Таблиця 3.7***

**Вираженість каналів емпатії**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Показники** | **М**  | **м** | **Δ** |
| Раціональний канал | 3,3 | 0,15 | 1,4 |
| Емоційний канал | 3,2 | 0,19 | 1,8 |
| Інтуїтивний канал | 3,2 | 0,17 | 1,7 |
| Установки емпатії | 3,7 | 0,11 | 1,1 |
| Проникаюча здатність | 4,0 | 0,12 | 1,1 |
| Ідентифікація емпатії | 3,5 | 0,16 | 1,6 |

Згідно таблиці, найбільш переважаючим каналом є проникаюча здатність. Це означає важлива комунікативна властивість людини, що дозволяє створювати атмосферу відкритості, довірливості, задушевності. Кожен із нас своєю поведінкою та ставленням до партнерів сприяє інформаційно-енергетичному обміну або перешкоджає йому. Розслаблення партнера сприяє емпатії, а атмосфера напруженості, неприродності, підозрілості перешкоджає розкриттю та емпатичному осягненню.

Усі інші канали виражені більш слабко і знаходяться приблизно на одному рівні.

Раціональний канал емпатії характеризує спрямованість уваги, сприйняття та мислення емпатуючого на сутність будь-якої іншої людини – на її стан, проблеми, поведінку. Це спонтанний інтерес до іншого, що відкриває шлюзи емоційного та інтуїтивного відображення партнера. У раціональному компоненті емпатії годі було шукати логіку чи мотивацію інтересу до іншого. Партнер привертає увагу своєю буттєвістю, що дозволяє емпатію неупереджено виявляти його сутність.

Емоційний канал емпатії. Фіксується здатність емпатуючого входити в емоційний резонанс з оточуючими - співпереживати, брати участь. Емоційна чуйність у разі стає засобом "входження" в енергетичне поле партнера. Зрозуміти його внутрішній світ, прогнозувати поведінку та ефективно впливати можливо тільки в тому випадку, якщо відбулося енергетичне підстроювання. Співучасть і співпереживання виконують роль сполучної ланки, провідника від емпатію до емпатію і назад.

Інтуїтивний канал емпатії. Здатність бачити поведінку партнерів, діяти в умовах дефіциту вихідної інформації про них, спираючись на досвід, що зберігається у підсвідомості. На рівні інтуїції замикаються та узагальнюються різні відомості про партнерів. Інтуїція, мабуть, менш залежить від оціночних стереотипів, ніж осмислене сприйняття партнерів.

Установки, що сприяють або перешкоджають емпатії, відповідно полегшують або ускладнюють дію всіх емпатичних каналів. Ефективність емпатії знижується, якщо людина намагається уникати особистих контактів, вважає недоречним виявляти цікавість до іншої особистості, переконавши себе спокійно ставитися до переживань та проблем оточуючих. Подібні умонастрої різко обмежують діапазон емоційної чуйності та емпатичного сприйняття. Навпаки, різні канали емпатії діють активніше та надійніше, якщо немає перешкод з боку установок особистості.

Ідентифікація - ще одна неодмінна умова успішної емпатії. Це вміння зрозуміти іншого з урахуванням співпереживань, постановки себе на місце партнера. В основі ідентифікації легкість, рухливість та гнучкість емоцій, здатність до наслідування.

Загальний розподіл каналів форм та видів емпатії у наших респондентів показано на рисунку 3.2.

**Рис. 3.2. Вираженість каналів емпатії**

**3.2. Аналіз достовірності відмінностей гендерних та особистісних характеристик самореалізації особистості**

Ми проаналізували гендерні та особистісні характеристики і їх вплив на самореалізацію особистості. Нами було розглянуто наскільки фемінні та маскулінні ролі впливають на самореалізацію і на розвиток емпатії – таблиця 3.8.

***Таблиця 3.8***

**Гендерні відмінності характеристик самореалізації особистості**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Стать | M | m | Δ | t | α |
| Лабільність | чоловіки | 4,3 | 0,28 | 1,0 | -2,825 | 0,006 |
| жінки | 5,8 | 0,19 | 1,7 |
| Інтуїтивний канал | чоловіки | 2,0 | 0,58 | 2,0 | -2,858 | 0,005 |
| жінки | 3,4 | 0,17 | 1,5 |
| Загальний показник емпатії | чоловіки | 18,2 | 2,01 | 7,0 | -1,929 | 0,050 |
| жінки | 21,4 | 0,57 | 5,1 |
| 9. Соціоцентрична мотивація самореалізації. | чоловіки | 14,2 | 2,81 | 9,7 | 1,954 | 0,050 |
| жінки | 9,8 | 0,77 | 6,8 |
| 10. Егоцентрична мотивація самореалізації. | чоловіки | 11,0 | 1,62 | 5,6 | -2,641 | 0,010 |
| жінки | 14,7 | 0,50 | 4,4 |
|  12. Консервативність. | чоловіки | 2,2 | 0,66 | 2,3 | 2,167 | 0,033 |
| жінки | 0,8 | 0,22 | 1,9 |

Згідно таблиці бачимо, що жінки більш лабільними, вони мають більш розвинений інтуїтивний канал емпатії і загалом вони більш емпатичні. У самореалізації у них переважає егоцентрична мотивація самореалізації. Це означає, що жінки проявляють легкість і гнучкість пристосування до умов середовища, що змінюються, до зовнішніх впливів, мають емоційну рухливість.

Жінки мають здатність бачити поведінку партнерів, діяти в умовах дефіциту вихідної інформації про них, спираючись на досвід, що зберігається у підсвідомості. На рівні інтуїції узагальнюють різні відомості про партнерів.

Взагалі, В.В. Бойко визначає емпатію як «форму раціонально-емоційно-інтуїтивного відображення іншої людини, яка є витонченим засобом «входження» до психоенергетичного простору іншої людини».

Егоцентрична мотивація самореалізації в жінок вказує на те, що спонукальною силою самореалізації виступають вузько особистісні мотиви, що забезпечують особистісне професійне просування, фінансову незалежність, авторитет, владу, розвиток у собі окремих властивостей та здібностей. При домінуванні цих мотивів, жінки не зважають на думку інших, завжди надходять виходячи з особистої зацікавленості.

У чоловіків переважає соціоцентрична мотивація самореалізації та консервативність. Це означає, що в своїй самореалізації у них є домінування соціально-схвалюваних мотивів самореалізації, таких як зробити істотний внесок у розвиток та процвітання своєї фірми, покращити взаємини серед колег та загалом морально-психологічний клімат у колективі. Основною спонукальною силою власного самовираження виступає бажання змінити світ навколо себе і в цілому на краще. Допомогти, бідним, слабким, немічний, хворим, неуспішним і т.д.

Консервативність у чоловіків вказує на інтелектуальну, комунікативну та поведінкову стереотипність. Вважають за краще в житті і діяльності йти накатаним шляхом, нічого не вигадуючи і не експериментуючи. Їх характерні загальновідомі стандартні схеми самовираження, багато в чому зумовлені особливостями виховання. Вони не схильні змінювати щось у своєму житті та роботі, навіть якщо не задоволені. Вони у всьому стабільні: звички, відносини, захопленнях, робота. Якщо щось не виходить вони схильні взагалі відмовитися від задуманого, ніж змінити тактику та стратегію досягнення результату.

Також представляло інтерес розглянути особливості самореалізації в напрямку психології на різних вікових групах – таблиця 3.9.

***Таблиця 3.9***

**Вікові відмінності характеристик самореалізації особистості**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Вік | M | m | Δ | t | α |
| Шкала щирості | до 30 років | 3,3 | 0,3 | 1,73 | 2,011 | 0,047 |
| після 30 років | 2,6 | 0,2 | 1,39 |   |  |
| Інтуїтивний канал | до 30 років | 2,9 | 0,3 | 1,71 | -2,047 | 0,044 |
| після 30 років | 3,6 | 0,2 | 1,54 |   |  |
| Рівні емпатії | до 30 років | 2,2 | 0,1 | 0,79 | -2,169 | 0,033 |
| після 30 років | 2,6 | 0,1 | 0,89 |   |  |
| Песимістичність | до 30 років | 4,1 | 0,9 | 5,76 | 2,444 | 0,017 |
| після 30 років | 1,8 | 0,4 | 2,76 |   |  |
| Деструктивність | до 30 років | 5,0 | 1,0 | 6,88 | 2,770 | 0,007 |
| після 30 років | 1,9 | 0,4 | 2,78 |   |  |

Можна помітити, що молоді люди до 30 років більш щирі, у самореалізації вони більш песимістичні і в них спостерігається деяка деструктивність. Це означає, що песимістичність у молодих людей до 30 років вказує на негативний психоемоційний настрій. Респонденти схильні драматизувати ситуації. Вони практично завжди недооцінюють себе, відчувають страх і хвилювання на початку нових та незвичайних заходів. У всіх нових починаннях частіше вбачають несприятливий результат. Саме тому неохоче беруться, за щось нове. Серед емоцій домінують апатія, тривога, дратівливість, депресивність, агресивність. У них найчастіше виявляються фіксовані форми поведінки, що є перешкодою для повноцінного самовираження.

Деструктивність вказує на недосконалість, непродуктивність самореалізації особистості. Це свідчить про те, що всі зусилля у роботі над собою або при виконанні діяльності не досягають потрібного результату. Пов'язані з помилками, неякісною роботою. Самовираження замість задоволення приносить розчарування у своїх здібностях та можливостях, втрату віри у себе. Робота стає рутиною, де повільно тягнеться час, не розвиваються професійні компетенції. Захоплення є примітивними та вузькоспрямованими, особистісний розвиток обмежений більш легкодоступними засобами.

У той же час респондентам, яким більше 30 років, тобто які перебувають на більш старших вікових етапах, властиво: вищий високий інтуїтивний канал емпатії, загалом більш розвинена емпатія, низький рівень песимістичності і деструктивністі. Це означає, що вони більш інтуїтивні, тобто здатні бачити поведінку людини та діяти в умовах дефіциту інформації про неї, спираючись на досвід, що зберігається у підсвідомості. На рівні інтуїції узагальнюються різні відомості про людей.

Вони більш емпатичні, але не через природні якості, а саме в силу свого досвіду. Враховуючи те, що вони хочуть бути психологами, вони краще вміють спостерігати та відчувати людей, тобто досвід дає їм більше можливостей до зростання емпатії. Загалом вони є більш позитивно налаштованими, з упевненістю дивляться у майбутнє та з більшою легкістю ставляться до невдач на своєму шляху.

Оскільки, окрім того, що нашими респондентами були чоловіки і жінки різні за віком, всі вони мали першу вищу освіту різної направленості. Для аналізу ми розділили і порівняли групи за виділенням природничо-технічна, економічна освіта та гуманітарна освіта – таблиця 3.10.

***Таблиця 3.10***

**Відмінності характеристик самореалізації особистостей різних за освітою**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Перша освіта | M | m | Δ | t | α |
| Спонтанність | 1 | 5,5 | 0,30 | 2,1 | -2,11 | 0,037 |
| 2 | 6,3 | 0,23 | 1,5 |
| Стенічність | 1 | 4,8 | 0,20 | 1,4 | -4,76 | 0,000 |
| 2 | 6,1 | 0,17 | 1,1 |

***Продовження таблиці 3.10***

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Інтроверсія | 1 | 6,0 | 0,27 | 1,9 | 3,48 | 0,001 |
| 2 | 4,6 | 0,27 | 1,7 |
| Раціональний канал | 1 | 2,9 | 0,19 | 1,3 | -3,00 | 0,003 |
| 2 | 3,7 | 0,21 | 1,4 |
| Установки емпатії | 1 | 3,4 | 0,16 | 1,1 | -2,89 | 0,005 |
| 2 | 4,1 | 0,14 | 0,9 |
| Загальний показник емпатії | 1 | 19,7 | 0,77 | 5,4 | -2,43 | 0,017 |
| 2 | 22,4 | 0,80 | 5,2 |
| 9. Соціоцентрична мотивація самореалізації. | 1 | 11,7 | 1,13 | 7,8 | 1,888 | 0,062 |
| 2 | 8,8 | 1,02 | 6,6 |

Примітки: 1 - природничо-технічна, економічна; 2 - гуманітарна

Респонденти, що мають першу вищу освіту гуманітарної спрямованості більш спонтанні, стенічні, менш інтроверсивні, в емпатичних установках більш розвинений раціональний канал емпатії. З огляду на це можемо сказати, що вони самодіяльнісні та здатні активно діяти під впливом внутрішніх спонукань. Мають такі якості, як стабільність настрою, цілеспрямованість, впевненість, активність, бадьорість, стресостійкість та спрямовані на подолання перешкод на шляху до мети. Інтроверсія проявляється, як орієнтація особистості на власне «Я», власну позицію, точку зору, сприйняття, стан. Раціональний канал емпатії виступає, як спрямованість уваги, сприйняття та мислення емпатуючого на сутність будь-якої іншої людини – на її стан, проблеми, поведінку.

Дивно, але більш розвинений раціональний канал емпатії у респондентів гуманітарної спрямованості, говорить про те, що вони працюють над емпатією, як професійною якістю та проявляють спонтанний інтерес до іншого, що відкриває шлюзи емоційного та інтуїтивного відображення партнера.

У респондентів природничо-технічної спрямованості більш розвинена соціоцентрична мотивація самореалізації. Це означає домінування соціально-схвалюваних мотивів самореалізації. Основною спонукальною силою власного самовираження виступає бажання змінити світ навколо себе і в цілому на краще та надати допомогу тим, хто цього потребує. Цілком ймовірно, що саме соціоцентрична мотивація самореалізації і привела респондентів природничо-технічної спрямованості до самореалізації у напрямку психології.

**3.3. Кореляційний аналіз показників самореалізації особисті**

Ми провели кореляційний аналіз усіх досліджуваних показників та встановили суттєві зв'язки – таблиця 3.11.

***Таблиця 3.11***

**Взаємозв’язок рівнів самореалізації з індивідуально-психологічними характеристиками особистості**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Показники** | **Рівень самореалізації особистості** | **Рівень соціальної самореалізації** | **Рівень професійної самореалізації** |
| **Ригідність** | 0,371\*\* | -0,308\*\* |   |
| **Лабільність** |   | 0,311\*\* | 0,222\* |

Примітки: \*- достовірність на рівні р<0,05

\*\* - - достовірність на рівні р<0,01

Ми встановили, що така індивідуальна психологічна характеристика особистості як ригідність пов'язана з рівнем самореалізації в цілому, а саме із соціальною самореалізацією. Ригідність виявляється в інертності та консервативності (незмінності) поведінки людини, її звичок та суджень. Це означає, що чим більш людина ригідна, тобто наполеглива і завзята, тим вищий рівень професійної самореалізації вона має. І навпаки, через те, що ригідні люди, як правило, важко адаптуються до вимог оточуючих людей, бачимо, що чим більш людина ригідна, тим в неї гірший рівень соціальної самореалізації.

Така якість людини, як лабільність пов'язана з соціальною та професійною самореалізацією. Лабільність, проявляється як емоційна рухливість, легкість і гнучкість пристосування людини до умов середовища, що змінюються, і зовнішнім впливам. Це означає, що люди, які володіють досить високим рівнем лабільності, досить добре розвиваються в області професійної та соціальної самореалізації.

Ми подивилися наскільки пов'язані окремі установки самореалізації. З даного аналізу бачимо, що усі характеристики особистості позначаються на тих чи інших показниках самореалізації – таблиця 3.12.

Соціально-корпоративні установки більш властива особам з низькою ригідністю. Соціально-корпоративні установки свідчать про те, що для респондентів важливі самовираження особистісного потенціалу, праця на благо суспільства, підвищення рівня професійної самореалізації. Також спостерігається прагнення респондентами проявити свої можливості, здібності, знання, вміння та досвід для покращення свого становища в соціумі.

Респонденти, які проявляють ригідність, зазнають труднощів і перешкод у повноцінній соціальній самореалізації, проте вони мають добре розвинену уяву, здатність вигадувати цікаві та незвичайні історії. Таку особливість можна пов'язати з тим, що, будучи на самоті та відстороненості від суспільства, респонденти читають книги, вивчають багато нової інформацію, що дає їм можливість всебічно розвиватися.

Активності у самореалізації допомагає екстраверсія, заважає висока ригідність та інтроверсія. Такі люди знаходиться в постійному русі зовнішньому і внутрішньому, виявляють прагнення реалізації свого потенціалу у найрізноманітніших сферах життєдіяльності. Вони наполегливі, цілеспрямовані і ініціативні. Мають високий життєвий тонус. Екстраверсія як потреба у спілкуванні, у взаємодії із соціальним середовищем, потреба у середовищній оцінці, а також залежність від впливу середовища. У них низька або відсутня соціальна дистантність, замкнутість, відгородженість, саме зануреність.

Інертність пов'язана з ригідністю, тобто чим більш людина ригідна, тим більше у неї в самореалізації інертності. Це означає низьку енергійність і тривала переключення людини з одного предмета на інший. У поведінці переважає стереотипність, пасивність, відсутність бажання брати участь у будь-якій діяльності, лінь, перевага віддається пасивному відпочинку, всяка нова діяльність викликає занепокоєння, тривогу, відзначається низька ініціативність, організованість та цілеспрямованість.

Чим менш людина ригідна, тим більше вона оптимістична у своїй самореалізації. Тобто такі люди із задоволенням пробують себе у різних сферах життєдіяльності. Якщо навіть щось не виходять, не сумують. З упевненістю дивляться у майбутнє. З легкістю ставляться до невдач, що спіткали, не зупиняються на них.

Песимістичність пов'язана з ригідністю та інтроверсією. Чим більше людина занурена в себе, тим більш вона ригідна, а відповідно більш песимістична. Такі люди завжди недооцінюють себе, відчувають страх і хвилювання на початку нових та незвичайних заходів. У всіх нових починаннях частіше вбачають несприятливий результат. Саме тому неохоче беруться, за щось нове. Серед емоцій домінують апатія, тривога, дратівливість, депресивність, агресивність. У них найчастіше виявляються фіксовані форми поведінки, що є перешкодою для повноцінного самовираження.

Інтернальність пов'язана з екстраверсією, стенічністю, лабільністю та низькими ригідністю та інтроверсією. Такі люди більше бачать сили в собі. Стенічні люди спрямовані на подолання перешкод на шляху до мети. У чому допомагає лабільність, як легкість і гнучкість пристосування людини до умов середовища, що змінюються.

Креативність пов’язана з екстраверсією і стенічністю. У таких людей сформовано ясне розуміння чого вони хочуть у цьому житті і як цього можна досягти. Вони активні у взаємодії із соціальним середовищем. Легко можуть перемикатися з однієї діяльності на іншу та долати перешкоди на своєму шляху. Добре відчувають обставини, ситуації та інших людей. Для свого позиціонування, здійснення ідей та реалізації власного потенціалу можуть використовувати широкий набір неординарних засобів.

Консервативність пов’язана з стенічністю, екстраверсією та низькою тривогою. Такі люди важають за краще в житті і діяльності йти накатаним шляхом, нічого не винаходячи і не експериментуючи. Вони не схильні змінювати щось у своєму житті та роботі, навіть якщо не задоволені. Вони в усьому мають стабільні звички, відносини, захоплення. Якщо щось не виходить вони схильні взагалі відмовитися від задуманого, ніж змінити тактику і стратегію досягнення результату.

Конструктивності у самореалізації допомагає стенічність, екстраверсія та лабільність. Самовираження в таких людей досягає необхідних результатів, приносить позитивні плоди у розвитку особистості та діяльності. Екстраверсія виступає як потреба у взаємодії із соціальним середовищем. Як правило, конструктивна самореалізація доставляє задоволення суб'єкту від процесу діяльності, саморозвитку і т.д. Лабільність дає легкість і гнучкість пристосування. Стенічність дозволяє успішно ставити нові цілі, освоювати нові кордони та долати перешкоди на шляху до своєї досконалості.

Деструктивність пов’язана з сензетивністю, тривогою та ригідністю і низькою спонтанністю. В таких людей самовираження замість задоволення приносить розчарування у своїх здібностях та можливостях, втрату віри у себе. Робота стає рутиною, де повільно тягнеться час, не розвиваються професійні компетенції. Вони є досить чутливими та відчувають внутрішню напругу, що вимагає додаткової витрати психічної енергії, що знижує активність та енергетичність особистості. Тривожність перешкоджає адаптації особистості в незнайомих умовах середовища, формуючи деяку неадекватність її поведінки у ситуації напруги.

Соціальним бар'єрам у самореалізації допомагають лабільність та занижені спонтанність і ригідність. Лабільність допомагає у пристосуванні людини до змінних умов середовища, зовнішніх впливів, у перешкодах на шляху до самореалізації, які можуть бути обумовлені не сформованістю способів та прийомів самовираження особистості. Низька ригідність та спонтанність дозволяють людині не застрягати на своїх невдачах та контролювати діяльність своєї свідомості.

Особистісні бар'єри пов’язані з інтроверсією, сензитивністю, лабільністю, тривогою та низькою спонтанністю. Особистісні особливості людини є перешкодою для повноцінної її самореалізації. У таких людей прослідковується наявність тривожності, скутості, ригідності поведінки, невпевненості. Вони орієнтовані на соціальну дистантність, замкнутість, відгородженість, самозавантаженість. Чутливі, відрізняються несприйнятливістю до критики.

Крім того, ми встановили, що рівень самореалізації пов'язаний з ідентифікацією емпатії. При цьому не пов’язані з емпатією: суб'єктно-особистісні установки самореалізації, активність, інтернальність, креативність, консервативність, конструктивність.

***Таблиця 3.12***

**Взаємозв’язок показників самореалізації з індивідуально-психологічними характеристиками особистості**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Показ-ники** | **Екстра-версія** | **Спонтан-ність** | **Стеніч-ність** | **Ригідність** | **Інтроверсія** | **Сензитив-ність** | **Тривога** | **Лабільність** | **Шкала щирості** |
| 1 |   |   |   | -0,324\*\* |   |   |   |   |   |
| 2 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 3 | 0,236\* |   |   | -0,368\*\* | -0,278\*\* |   |   |   |   |
| 4 |   |   |   | 0,295\*\* |   |   |   |   |   |
| 5 |   |   |   | -0,374\*\* |   |   |   |   |   |
| 6 |   |   |   | 0,233\* | 0,252\* |   |   |   |   |
| 7 | 0,241\* |   | 0,399\*\* | -0,347\*\* | -0,239\* |   |   | 0,227\* |   |
| 8 | 0,230\* |   |   |   |   | -0,316\*\* | -0,263\* |   | 0,214\* |
| 9 |   |   |   |   |   |   |   |   | 00,245\* |
| 10 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
| 11 | 00,259\* |   | 00,216\* |   |   |   |   |   | 00,267\* |
| 12 | 00,268\* |   | 00,184 |   |   |   | -00,261\* |   |   |
| 13 | 00,349\*\* |   | 00,295\*\* |   |   |   |   | 00,310\*\* |   |
| 14 |   | -0,252\* |   | -0,250\* |   | 0,261\* | 0,441\*\* |   |   |
| 15 |   | -0,288\*\* |   | -0,352\*\* |   |   |   | 0,285\*\* |   |
| 16 |   | -0,287\*\* |   |   | 0,254\* | 0,239\* | 0,331\*\* | 0,257\* |   |

Примітки: 1. Соціально-корпоративні установки самореалізації; 2. Суб'єктно-особистісні установки самореалізації; 3. Активність; 4. Інертність; 5. Оптимістичність; 6. Песимістичність; 7. Інтернальність; 8. Екстернальність; 9. Соціоцентрична мотивація самореалізації; 10. Егоцентрична мотивація самореалізації; 11. Креативність; 12. Консервативність; 13. Конструктивність; 14. Деструктивність; 15. Соціальні бар'єри; 16. Особистісні бар'єри.

\*- достовірність на рівні р<0,05

\*\* - - достовірність на рівні р<0,01

Наші респонденти самореалізуються в галузі психології, тому ми провели кореляційний аналіз між показниками самореалізації та емпатійними каналами.

***Таблиця 3.13***

**Взаємозв’язок показників самореалізації з емпатійними каналами особистості**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Показ-****ники** | **Вік** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** |
| 1 |   |   |   |   | -0,061 | -0,215\* | 0,215\* |   |
| 4 |   |   |   | -0,221\* |   | -0,241\* |   |   |
| 5 |   |   |   |   |   |   | 0,228\* |   |
| 6 | -0,294\*\* |   |   |   |   |   |   |   |
| 8 |   |   |   |   |   | 0,295\*\* |   |   |
| 9 |   |   |   |   | -0,242\* |   |   |   |
| 10 |   | -0,224\* |   |   |   |   |   |   |
| 14 | -0,320\*\* |   | 0,280\*\* |   |   | -0,329\*\* |   |   |
| 15 | -0,280\*\* |   |   |   |   |   |   |   |
| 16 | -0,265\* |   | 0,258\* |   |   |   |   | 0,222\* |

Примітки:

Канали емпатії (горизонталь):

1. Раціональний канал; 2. Емоційний канал; 3. Інтуїтивний канал; 4. Установки емпатії; 5. Проникаюча здатність; 6. Ідентифікація емпатії;

7. Загальний показник емпатії;

Показники самореалізації (вертикаль):

1.Соціально-корпоративні установки самореалізації; 4. Інертність; 5. Оптимістичність; 6. Песимістичність; 8. Екстернальність;

9. Соціоцентрична мотивація самореалізації; 10. Егоцентрична мотивація самореалізації; 14. Деструктивність; 15. Соціальні бар'єри; 16. Особистісні бар'єри.

 \*- достовірність на рівні р<0,05

\*\* - - достовірність на рівні р<0,01

Згідно таблиці бачимо, що вибір соціально-корпоративних установок самореалізації пов'язаний з відсутністю установок на емпатію, зниженою проникаючою здатністю, при цьому є ідентифікація емпатії. Такі люди мають прагнення реалізувати себе виключно на благо спільної справи та інших людей. Різні канали емпатії діють активніше та надійніше, якщо немає перешкод з боку установок особистості. У даному випадку низька проникаюча здатність вказує на мало розвинені комунікативні якості людини. Проте є вміння зрозуміти іншого з урахуванням співпереживань, постановки себе на місце іншої людини. В основі ідентифікації легкість, рухливість та гнучкість емоцій, здатність до наслідування. Тобто на соціально-корпоративні установки самореалізації впливають певні форми емпатії.

Інертність в самореалізації зворотно пов’язана з інтуїтивним каналом емпатії та проникаючою здатністю. У поведінці переважає стереотипність пасивність, відсутність бажання брати участь у будь-якій діяльності, всяка нова діяльність викликає занепокоєння, тривогу, відзначається низька ініціативність, організованість та цілеспрямованість. Це вказує на низьку енергійність і тривале переключення людини з одного предмета на інший. Такі люди погано вловлюють поведінку іншої людини, вони не готові діяти в умовах дефіциту інформації, оскільки не володіють достатнім досвідом у підсвідомості. Тобто інертні особи мають низько розвинений канал емпатії та за знижену проникаючу здібність.

Оптимістичність пов’язана з ідентифікацією емпатії. У таких людей практично завжди домінують позитивні емоції, радість, упередження результатів своєї діяльності, оптимізм на початку всяких нових справ. Якщо навіть щось не виходять, не сумують. З упевненістю дивляться у майбутнє. З легкістю ставляться до невдач, що спіткали. Ідентифікація проявляється як уміння зрозуміти іншого з урахуванням співпереживань, постановки себе місце партнера. В основі ідентифікації легкість, рухливість та гнучкість емоцій, здатність до наслідування.

Вплив песимістичності на процеси самореалізації більш властивий респондентам молодшим за віком. Тобто чим старша людина, тим в неї менше рівень песимістичності. Люди, які перебувають на більш старших вікових етапах навчилися цінити себе, подолали свої страхи і хвилювання стосовно нових починань. Саме тому вони більш охоче беруться, за щось нове.

Екстернальність пов’язана з проникаючою здатністю. Для людей з високою екстренальністю, характерна слабкість самоконтролю та самоорганізації при самореалізації. Такі люди насилу беруть відповідальність за все, що з ними відбувається, у роботі, сім'ї, соціумі, власній досконалості. Вони вважають за краще перекладати відповідальність у всьому на інших людей та обставини. Дуже важливим є створити атмосферу відкритості, довірливості, щирості. Розслаблення людини сприяє емпатії.

Соціоцентрична мотивація у самореалізації взаємопов’язана з відсутністю установок на емпатію. Для таких людей характерне домінування соціально-схвалюваних мотивів самореалізації. Основною спонукальною силою власного самовираження виступає бажання змінити світ навколо себе і допомогти тим, хто цього потребує. Ефективність емпатії знижується, якщо людина намагається уникати особистих контактів, вважає недоречним виявляти цікавість до іншої особистості, переконав себе спокійно ставиться до переживань та проблем оточуючих. Різні канали емпатії діють активніше та надійніше, якщо немає перешкод з боку установок особистості.

Егоцентрична мотивація у самореалізації пов’язана із зниженням раціонального каналу емпатії. Для таких людей частіше спонукальною силою самореалізації виступають вузько особистісні мотиви, що забезпечують їм особистісне професіональне просування, фінансову незалежність, авторитет, владу, розвиток у собі окремих властивостей та здібностей. При домінуванні цих мотивів, суб'єкт не зважає на думку інших, завжди надходить виходячи з особистої зацікавленості. Відсутність раціонального каналу емпатії вказує на відсутність уваги до сутності іншої людини та на невміння емоційного та інтуїтивного відображення партнера.

Деструктивність у самореалізації більш властива респондентам молодшим за віком. На деструктивність впливають молодший вік респондентів, емоційний канал емпатії та знижена проникаюча здатність. Тобто чим старша людина, тим більше їй властива впевненість у своїх здібностях та можливостях, віра в себе, самовираження починає приносити задоволення. Розвиваються професійні компетенції. Розширюється коло захоплень. Характерна здатність входити в емоційний резонанс з оточуючими – співпереживати. Емоційна чуйність у разі стає засобом "входження" в енергетичне поле іншої людини. Співучасть і співпереживання виконують роль сполучної ланки, провідника від емпатію до емпатію і назад. Проникаюча здатність в емпатії розцінюється як важлива комунікативна властивість людини, що дозволяє створювати атмосферу відкритості, довірливості, задушевності.

Соціальні бар'єри у самореалізації більш властиві респондентам молодшим за віком. Це говорить про те, що чим старшою є людина, тим менше в неї проблем та перешкод у самореалізації. Такі люди вже мають життєвий та професійний досвід, володіють знаннями, мають різнобічні інтереси.

Молодшим за віком респондентам більш властиві особистісні бар'єри у самореалізації. На своєму шляху мають перешкоди для повноцінної самореалізації. Вони емпатичні завдяки емоційному каналу емпатії. Це означає, що в них фіксується здатність входити в емоційний резонанс з оточуючими – співпереживати. Емоційна чуйність у разі стає засобом "входження" в енергетичне поле іншої людини. Співучасть і співпереживання виконують роль сполучної ланки.

**Висновки до розділу 3**

Отже, розглянувши рівні самореалізації особистості ми побачили, що більшість респондентів мають адаптивний і гармонічний рівні самореалізації, що говорить про достатньо позитивний рівень спрямованості. Загалом рівень особистісної самореалізації має адаптивну форму, тобто респонденти є більш пристосованими, для них характерна поміркованість у всьому, але вони ще не прийшли до повного гармонійного розвитку. Соціальний рівень серед респондентів є малорозвиненим.

Оскільки ми працювали з особистостями, які спрямовані на реалізацію у професійній сфері у напрямку психології, то ми розглянули професійний рівень самореалізації і побачили, що адаптивний рівень самореалізації достатньо сильно виражений. Тобто ми можемо сказати, що такий огляд рівнів самореалізації і спрямованості рівнів самореалізації підтвердив наше припущення, що для цих людей в даний момент професійна самореалізація є провідною.

Продовжуючи досліджувати сферу самореалізації, нам було цікаво дізнатися різні показники, які ведуть до того, що рівень є вираженим чи не вираженим. Переглянувши окремі показники, ми побачили, що найбільш високі показники маємо по інтернальності, оптимістичності, соціально-корпоративним установкам, креативності, активності та конструктивністі. Це означає, що респонденти мають хороший самоконтроль, позитивний психоемоційний настрій, активність та енергійність, що допомагають у прагненні освоєння способів самовираження, самовдосконалення та самореалізації.

Середньо вираженими характеристики виявилися соціоцентрична та егоцентрична мотивація самореалізації, соціальні та собистісні бар'єри. Це означає, що дані характеристики наявні, проте не є яскраво вираженими.

Серед характеристик не представлені такі показники, як песимістичність, деструктивність, інертність, екстернальність, консервативність та суб'єктно-особистісні установки самореалізації.Це означає, що наші респонденти не відчувають песимістичності у відношенні їх майбутнього та самореалізації, не сподіваються на екстернальність та рухаються вперед, тобто вони не є консервативними.

Оскільки наші респонденти займаються психологією, а професійно важливою якістю психолога є рівень емпатії, ми розглянули які рівні емпатії характерні для наших респондентів. Більшість респондентів мають занижений і середній рівні емпатії. Це означає помірно виражену спрямованість уваги, сприйняття та мислення особистості на сутність будь-якої іншої людини – на її стан, поведінку. Слабо виражене прагнення своєю поведінкою та ставленням до людини сприяти інформаційно-енергетичному обміну. Така поведінка не сприяє розслабленню партнера, отже, не допомагає розкриттю та емпатичному розумінню.

Роблячи припущення, ми очікували побачити більш високий рівень емпатії, тому детально розглянули канали емпатії за В. В. Бойко і побачили, що найбільш переважаючим каналом є проникаюча здатність. Усі інші канали виражені більш слабко і знаходяться приблизно на одному рівні.

Також нами було розглянуто наскільки фемінні та маскулінні ролі впливають на самореалізацію і на розвиток емпатії. Жінки виявилися більш лабільними, вони мають більш розвинений інтуїтивний канал емпатії і загалом вони більш емпатичні. У чоловіків переважає соціоцентрична мотивація самореалізації та консервативність.

Розглянувши особливості самореалізації в напрямку психології на різних вікових групах ми бачимо, що молоді люди до 30 років більш щирі, у самореалізації вони більш песимістичні і в них спостерігається деяка деструктивність. У той же час респондентам, яким більше 30 років, тобто які перебувають на більш старших вікових етапах, властиво: вищий високий інтуїтивний канал емпатії, загалом більш розвинена емпатія, низький рівень песимістичності і деструктивністі. .

Оскільки, окрім того, що нашими респондентами були чоловіки і жінки різні за віком, всі вони мали першу вищу освіту різної направленості. Для аналізу ми розділили і порівняли групи за виділенням природничо-технічна, економічна освіта та гуманітарна освіта. Респонденти, що мають першу вищу освіту гуманітарної спрямованості більш спонтанні, стенічні, менш інтроверсивні, в емпатичних установках більш розвинений раціональний канал емпатії. У респондентів природничо-технічної спрямованості більш розвинена соціоцентрична мотивація самореалізації.

Отже, провевши кореляційний аналіз усіх досліджуваних показників ми встановили суттєві зв'язки. Виявилося, що така індивідуальна психологічна характеристика особистості як ригідність пов'язана з рівнем самореалізації в цілому, а саме із соціальною самореалізацією, а така якість людини, як лабільність пов'язана з соціальною та професійною самореалізацією. Крім того, ми встановили, що рівень самореалізації пов'язаний з ідентифікацією емпатії. При цьому не пов’язані з емпатією: суб'єктно-особистісні установки самореалізації, активність, інтернальність, креативність, консервативність, конструктивність.

**ВИСНОВКИ**

Самореалізація людини - процес реалізації себе, здійснення самого себе в житті, пов'язане з пошуком і затвердженням свого особливого шляху, своїх цінностей і сенсу існування в кожен момент часу. Будь-яка особистість відчуває потребу в самореалізації. Згідно «піраміди потреб» відомого американського психолога Абрахама Маслоу - це прагнення є вищим ступенем розвитку особистості. Самореалізація в психології - це опис процесу розкриття власного особистісного потенціалу.

Самореалізація досягається довгим шляхом через самопізнання, розвиток і вдосконалення. Для успішного функціонування в соціумі сьогодні людині необхідно охопити багато сфер життєдіяльності: реалізуватися в родині, професії, кар'єрі, відносинах. Для вирішення цих завдань важливо вміти вчитися, аналізувати і використовувати власний досвід, раціонально розподіляти і грамотно витрачати психологічні ресурси, вибудовувати пріоритети в реалізації повсякденних і стратегічних цілей і завдань відповідно до власної ціннісної ієрархії, інтегрувати різні сторони своєї особистості. Все це вимагає від сучасної людини психологічної компетентності.

Для peaлiзaцiї зaзнaчeниx цiлeй було виpiшено нacтyпнi зaвдaння:

1. Нa оcновi aнaлiзy нayкової лiтepaтypи зapyбiжниx i вiтчизняниx пcиxологiв yзaгaльнили cyчacнi дaнi пpо знання психологічних особливостей самореалізації особистості, особливості процесу самореалізації особистості;

2. Зa допомогою eмпipичного доcлiджeння адаптували психодіагностичний інструментарій та використали його для тестування магістрів-психологів для прогнозу розвитку професіоналізму майбутніх спеціалістів;

3. Виявили домінування видів самореалізації особистості магістрів-психологів.

Ми отримали наступні висновки.

Проблема самореалізації була аспектом вивчення американського психолога А. Маслоу. Не підлягає сумніву факт: реалізація людиною наявного потенціалу, успішне застосування на практиці знань і навичок в значущих для людини сферах діяльності – незмінна складова для щасливого життя особистості. На шляху становлення особистості і її кінцевої мети – самореалізації, часто виникають серйозні психологічні проблеми, викликані явною невідповідністю між енергетичним потенціалом, інтелектуальними можливостями, рівнем набутих навичок і знань і ступенем актуалізації умінь в реальності.

Для вирішення цих завдань важливо вміти вчитися, аналізувати і використовувати власний досвід, раціонально розподіляти і грамотно витрачати психологічні ресурси, вибудовувати пріоритети в реалізації повсякденних і стратегічних цілей і завдань відповідно до власної ціннісної ієрархії, інтегрувати різні сторони своєї особистості. Все це вимагає від сучасної людини психологічної компетентності.

Існує безпосередній зв'язок між типом особистості людини та мотивації її до вибору тієї чи іншої професії. Розглянувши існуючі види соціотипів, бачимо, що шлях професійної самореалізації через психологію частіше обирають люди з гуманітарним типом мисленням. У цілому нині особистісні особливості дуже яскраво перетинаються з професійною діяльністю досвідченого психолога. Основними вимогами до особистості є: розуміння емоційного стану клієнта; вміння у відносинах з клієнтом бути щирим, відображати і передавати почуття, що переживаються; терпимість та толерантність; доброзичливість та тактовність; аналітичний склад розуму; володіння емоційною стабільністю і стресостійкістю.

Однією з центральних характеристик успішного психолога-консультантат є емпатія. Без практичного оволодіння такою психічною реальністю, як емпатія, неможливе досягнення ефективності професійної діяльності.

 Для того, щоб з'ясувати які індивідуальні особливості допомагають людині реалізуватися, були використані наступні психодіагностичні методики:

«Полорольовий опитувальник Сандри Бем» - призначений для визначення «гендерної типізованості» або «гендерної нетипізованості» особистості.

Методика «Діагностика рівня емпатії» - діагностує загальний рівень емпатії та розвиток різних компонентів цього феномену.

«Індивідуально-типологічний опитувальник (ІТО)» - методика є інструментом дослідження індивідуально-типологічних властивостей.

«Багатовимірний опитувальник самореалізації особистості» - опитувальник дозволяє виявити специфіку самореалізації суб'єкта.

При проведенні дослідження самореалізації осіб, які здобувають психологічну освіту, нам було важливо з'ясувати які особливості самореалізації вони мають. Вибірка склала 90 респондентів.

Ми розглянули рівні самореалізації особистості і побачили, що більшість респондентів мають адаптивний і гармонічний рівні самореалізації, що говорить про достатньо позитивний рівень спрямованості. Загалом рівень особистісної самореалізації має адаптивну форму, тобто респонденти є більш пристосованими, для них характерна поміркованість у всьому, але вони ще не прийшли до повного гармонійного розвитку. Соціальний рівень серед респондентів є малорозвиненим.

Оскільки ми працювали з особистостями, які спрямовані на реалізацію у професійній сфері у напрямку психології, то ми розглянули професійний рівень самореалізації і побачили, що адаптивний рівень самореалізації достатньо сильно виражений, тобто для цих людей в даний момент професійна самореалізація є провідною.

Продовжуючи досліджувати сферу самореалізації, проведено огляд окремих показників. Найбільш високі показники маємо по інтернальності, оптимістичності, соціально-корпоративним установкам, креативності, активності та конструктивністі. Це означає, що респонденти мають хороший самоконтроль, позитивний психоемоційний настрій, активність та енергійність, що допомагають у прагненні освоєння способів самовираження, самовдосконалення та самореалізації.

Середньо вираженими характеристики виявилися соціоцентрична та егоцентрична мотивація самореалізації, соціальні та собистісні бар'єри. Це означає, що дані характеристики наявні, проте не є яскраво вираженими.

Серед характеристик не представлені такі показники, як песимістичність, деструктивність, інертність, екстернальність, консервативність та суб'єктно-особистісні установки самореалізації.Це означає, що наші респонденти не відчувають песимістичності у відношенні їх майбутнього та самореалізації, не сподіваються на екстернальність та рухаються вперед, тобто вони не є консервативними.

Оскільки наші респонденти займаються психологією, а професійно важливою якістю психолога є рівень емпатії, ми розглянули які рівні емпатії характерні для наших респондентів. Більшість респондентів мають занижений і середній рівні емпатії. Це означає помірно виражену спрямованість уваги, сприйняття та мислення особистості на сутність будь-якої іншої людини – на її стан, поведінку. Слабо виражене прагнення своєю поведінкою та ставленням до людини сприяти інформаційно-енергетичному обміну. Така поведінка не сприяє розслабленню партнера, отже, не допомагає розкриттю та емпатичному розумінню.

Також було розглянуто наскільки фемінні та маскулінні ролі впливають на самореалізацію і на розвиток емпатії. Жінки виявилися більш лабільними, вони мають більш розвинений інтуїтивний канал емпатії і загалом вони більш емпатичні. У чоловіків переважає соціоцентрична мотивація самореалізації та консервативність.

Розглянувши особливості самореалізації в напрямку психології на різних вікових групах ми бачимо, що молоді люди до 30 років більш щирі, у самореалізації вони більш песимістичні і в них спостерігається деяка деструктивність. У той же час респондентам, яким більше 30 років, тобто які перебувають на більш старших вікових етапах, властиво: вищий високий інтуїтивний канал емпатії, загалом більш розвинена емпатія, низький рівень песимістичності і деструктивністі.

Оскільки, окрім того, що нашими респондентами були чоловіки і жінки різні за віком, всі вони мали першу вищу освіту різної направленості. Для аналізу ми розділили і порівняли групи за виділенням природничо-технічна, економічна освіта та гуманітарна освіта. Респонденти, що мають першу вищу освіту гуманітарної спрямованості більш спонтанні, стенічні, менш інтроверсивні, в емпатичних установках більш розвинений раціональний канал емпатії. У респондентів природничо-технічної спрямованості більш розвинена соціоцентрична мотивація самореалізації.

Провевши кореляційний аналіз усіх показників, виявилося, що така індивідуальна психологічна характеристика особистості як ригідність пов'язана з рівнем самореалізації в цілому, а саме із соціальною самореалізацією, а така якість людини, як лабільність пов'язана з соціальною та професійною самореалізацією. Крім того рівень самореалізації пов'язаний з ідентифікацією емпатії. Не пов’язані з емпатією: суб'єктно-особистісні установки самореалізації, інтернальність, креативність, консервативність, конструктивність.

Отже, ми довели, що друга освіта чи зміна напряму у зрілому віці, а саме в галузі психології, як правило добре впливає на людей. Чим старша людина, тим більш усвідомлено вона йде на зміни. Зміни проходять більш інтенсивно, людина знає чого хоче, вміє долати бар'єри та відрізняється низьким рівнем песимістичності. У зрілому віці емпатія, як професійна якість психолога, є раціональною та будується на власному досвіді. Завдяки високому емоційному інтелекту вони краще вміють спостерігати та відчувати людей, тобто досвід дає їм більше можливостей до зростання емпатії.

**СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ**

1. Адлер А. Понять природу человека. СПб.: Гуманитарное агентство «Аккад. проект», 1997. 251 с.
2. Балл Г.А. Актуальні методологічні питання дослідження моралі і моральної поведінки // Соціальна психологія. 2007. Спец. випуск. С. 20 – 28.
3. Басова, А.Г. Понятие эмпатии в отечественной и зарубежной психологии / А.Г. Басова // Молодой ученый. 2012. №8. С. 33 – 47.
4. Бэм С. Линзы гендера: Трансформация взглядов на проблему неравенства полов. М.: РОСПЕН, 2004. 336 с.
5. Битянова Н.Р. Проблема саморазвития личности в психологии: Аналит. обзор. М.: МПСИ: Флинта, 1998. 46 с.
6. Бойко В.В. Практическая психодиагностика Методики и тесты. Учебное пособие. ред. и сост. Райгородский Д.Я. Самара, 2001. 672 с.
7. Бодалев А.А. Познание человека человеком / А.А. Бодалев. СПб., 2005. 320 с.
8. Большакова А.М. Особистісна реалізованість людини в онтогенезі: автореф. дис. ... д-ра психол. наук : 19.00.07 / А.М. Большакова ; Класич. приват. ун-т. — Запоріжжя, 2011. 36 с.
9. Букулеско М.В. Особливості самореалізації в дорослому віці. Інноваційні наукові дослідження у сфері педагогічних та психологічних наук: матеріали міжнародної науково-практичної конференції, м. Київ, 1-2 жовтня 2021 р. - Київ: Таврійський національний університет імені В.І. Вернадського, 2021. С. 102 -105
10. Вавринів О.С. Становлення поняття емпатії в психології / О.С. Вавринів // Теорія і практика сучасної психології: зб. наук. Праць Класичного приватного університету. Запоріжжя : КПУ, № 2. Т. 1. 2019.150 с.
11. Вериясва Т. А. Профессионально-личностный портрет психолога: дис.... канд. психол. наук. СПб.: СПбГУ, 1997. 248 с.
12. Власова О.І. Психологія соціальних здібностей: структура, динаміка, чинники розвитку / О.І. Власова. К.: ВПЦ "Київський університет", 2005. 308 с.
13. Гладкова В. М. Основи акмеології: підручник / В. М. Гладкова, С. Д. Пожарський. Львів : Новий світ 2007. 320 с.
14. Гозман Л.Я. Психология эмоциональных отношений. М.: Издательство Московского университета. 1997. 174 с.
15. Гусєва І.В. Вплив вольових якостей особи на вибір професії студентів // Успіхи сучасної науки та освіти. №12. 2016. С. 133 – 139.
16. Даугела Н.М., Ломовцева Л.В., Терешкіна Н.С. Психологічні аспекти вибору майбутньої професії // Наука у світі: пріоритети розвитку. №1.2017. С. 47 – 68
17. Долинська Ю.Г. Особистісне зростання практичного психолога в процесі його професійної підготовки // Психологія: Збірник наук. праць. К.: НПУ імені М.П. Драгоманова,. Вип. І. 1998. С. 68 – 80.
18. Еріксон, Е., Заброцький, М.М., Савченко, О.М. та ін. Життєвий цикл: епігенез ідентичності. Психологія особистості: навч. посіб., Житомир, 2005. 275 с.
19. Журавльова Л.П. Ж91 Психологія емпатії: Монографія. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2007. 328 с.
20. Занюк, С.С. Психологія мотивації: навч. посіб., Либідь, Київ, 2002. 304 с.
21. Зобов Р. А., Келасьев В. Н. Человековедение: самореализация человека. Учебник Под ред. Келасьева. СПб.: Изд-во Ун-та. 2008. 461 с.
22. Елисеев О.П. Практикум по психологии личности. СПб. : 2000. 554 с.
23. Єфремова А. С. Професійна спрямованість та особливості розвитку при виборі професії // Розвиток професіоналізму. №1. 2016. С. 18 – 19.
24. Іконнікова О.М., Пучкова О.Б. Взаємозв'язок особистісних особливостей та вибору професії у майбутніх психологів// Проблеми психології управління. №4. 2010. С. 30 – 32 с.
25. Ильин Е. П. Психология индивидуальных различий/Е. П. Ильин. СПб. 2004. 701 с.
26. Казакова Т.В. Синергетичний підхід до проблеми самоздійснення людини/Т.В. Казакова, Г.А Паркайкіна // Успіхи сучасного природознавства. № 5 – 2008. С. 24 – 32.
27. Келесі М. Особливості рефлексії як форми самопізнання особистості: Автореф. дис... канд. психол. наук: 19.00.01; Київський держсуд. ун-т ім. Тараса Шевченка. К., 1996. 22 с.
28. Козлова Т. С. Самореализация личности. //Социологическая энциклопедия. В 2-х тт. Т. 2. М.: Мысль, 2003. 694 с.
29. Кокун О.М. Життєве та професійне самоздійснення як предмет дослідження сучасної психології. Практична психологія та соціальна робота.. № 9. 2013. С. 67 – 72.
30. Кочарян, А.С. Особистість та статева роль: Симптомокомплекс маскулінності/фемінності в нормі та патології: дис... докт. психол. наук: 19.00.04, Харківський держ. ун-т., 1996. 416 с
31. Кохут Х. Інтроспекція, емпатія та психоаналіз: дослідження взаємовідносин між способом спостереження та теорією // «Антологія сучасного психоаналізу». Т. I М., Інститут психології РАН, 2000. С.123 – 129.
32. Кудинов, С. И. Самореализация как системное психологическое образование / С.И. Кудинов// Школьный психолог. №16. – 2007. 218 с.
33. Кудинов С.И. Системное исследование самореализации личности/С. И. Кудинов. Тамбов: Изд-во Р.В. Первина, 2008. 270 с.
34. Кудінова М.С. Концепт стресостійкості у сучасному психологічному дискурсі / М.С. Кудінова // Науковий вісник Харківського державного університету. Серія «Психологічні науки».. Випуск 6. Том 2. -2016. С. 48 – 66.
35. Лаптєва Г. Р. Теоретичні підходи до проблеми духовної самореалізації особистості у сучасній психології / Г. Р. Лаптєва // Практична психологія та соціальна робота: науковопрактичний та освітньо-методичний. К., № 10. 2013. C. 16 – 34.
36. Лєпіхова, Л.А. "Соціально-психологічна компетентність у цілеспрямованій поведінці особистості", Практична психологія та соціальна робота, СОЦИС, Київ, № 2, 2006. С. 15 – 22.
37. Лукина Е.А. Особенности самоосуществления человека в разные периоды взрослости: Дис. ... канд. психол. наук: 19.00.13 / А.А. Лукино. СПб., 2006. 258 с.
38. Любутин К. Н. О философии Маркса, о философии Энгельса // Философия и общество. Вып. Первый 2004. С. 23 – 29.
39. Мадде Сальваторе Р. Теории личности: сравнительный анализ/Пер. с англ. СПб.: Язык, 2002. 539 с.
40. Маслоу А.Г. Дальние пределы человеческой психики / пер. с англ. А. М. Татлыбаева. СПб. : Евразия, 1999. 432 с.
41. Маслоу А.Г. Мотивация личности. СПб: Евразия, 1999. 478 с.
42. Маслоу А.Г. На подступах к психологии бытия. Перевод на русский язык: А. Чистяков. М., 1997. 400 с.
43. Матійків І. М. Емоційні уміння майбутнього фахівця професій типу «людина людина»: результати експериментального дослідження. Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія: психологічна. 2014. Вип. 1. С. 45 – 57.
44. Маценко Ж. М. Духовність: феномен психології та об'єкт виховання. К., Освіта України. 2010. 100 с.
45. Мег Джей "Важливі роки" Пер. Наталія Яцюк., Вид. Манн, Іванов та Фербер 2014. 320 с.
46. Мегедь В.В., Овчаров А.А., книга "Характеры и отношения", изд-во Армада-Пресс, Москва, 2002, 703 с.
47. Мэй Р. «Искусство психологического консультирования» Пер. с англ. Т.К. Кругловой. М.: Класс, 1999. 189 с.
48. Муляр В.І. Самореалізація особистості як соціальна проблема (філософсько культурлогічний аналіз): Монографія. Житомир: ЖІТІ, 1997. 214 с.
49. Нестеренко Г. О. Синергетичний вимір самореалізації особистості в умовах трансформації суспільства : дис. ... канд. філос. наук, спец.: 09.00.03 «соціальна філософія» / Нестеренко Галина Олегівна; Запорізький держ. ун-т. Запоріжжя, 2002. 201 с.
50. Носенко Е.Л. Емоційний інтелект як соціально значуща інтегральна властивість особистості / Е.Л. Носенко // Психологія і суспільство. 2004. №4. С. 37 – 48.
51. Онищенко Н., Цицей Р. Особенности установления психологического контакта «психолог клиент». Вестник КНТЭУ. 2012. №3. С. 59 – 81.
52. Панок В. Особистість практикуючого психолога. Психотерапевтична ситуація // Основи практичної психології / За ред. В. Панка, Т. Титаренко, Н. Чепелєвої та ін.: Підручник. К.: Либідь, 1999. 350 с.
53. Панченко С.М. Активізація самоздійснення особистості у контексті самоорганізації дорослої людини / С.М. Панченко // Науковий вісник Миколаївського державного університету імені В.О. Сухомлинського : збірник наукових праць. серія «психологічні науки» / за ред. С. Д. Максименка, Н. О. Євдокимової. Т. 2. Вип. 7. Миколаїв : МНУ імені В. О. Сухомлинського, 2011. 222 с.
54. Педагогіка: Навчальний посібник.— Харків, ТОВ «Одіссей», 2008. 352 с.
55. Полролевой опросник (С. С. Бем) // Практикум по гендерной психологии под ред. И. С. Клециной. СПб., 2003. 360 с.
56. Плотницкая, М. Р. Стратегии самореализации личности при разных типах гендерной идентичности / М. Г. Плотницкая: автореф. дис. канд. психол. наук. Хабаровск, 2008. 23 с.
57. Прус А. Категорійний аналіз понять «самореалізація» та «професійна самореалізація». Педагогічний дискурс. 2016. Вип. 20. С 76 – 79.
58. Пряжников Н.С. Профессиональное самоопределение: теория и практика. М.: "Академия", 2007. 600 с.
59. Радул В. В. Дослідження особливостей самореалізації особистості : монографія / В. В. Радул, І. П. Краснощок, І. В. Лебедик. К. : "Імекс-ЛТД", 2009. 352 с.
60. Роджерс К. Взгляд психотерапии. Становление человека. М.: Прогресс, 1998. 480 с.
61. Рябовол Т. А. Роль емпатії у процесі соціальної адаптації / Наукові записки Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України, випуск 24. К., 2004. С. 22 – 24.
62. Сергеєнкова, О.П., Столярчук, О.А., Коханова, О.П. та ін.Вікова психологія: навч. посібник, Київський ун-т ім. Б. Грінченка, МОН України, Центр учбової літератури, Київ, 2012. 300 с.
63. Сердюк Л. З., Шамич O. М. Псиxoлoгічні oснoви самoреалізації oсoбистoсті. Актуальні прoблеми психології : збірник наукoвиx праць Інституту псиxoлoгії імені Г. С. Кoстюка НАПН України. 2016. Тoм. V. Вип. 16. С. 43 – 45.
64. Сисоєва С. О. Проблема формування особистості, здатної до творчої самореалізації / С. О. Сисоєва // Наук. пр. : зб. -Миколаїв : МФ НаУКМА, 2000. Т. 7: Педагогіка. С. 65 – 87.
65. Собчик Л. Н. "Психология индивидуальности. Теория и практика психодиагностики" СПб.: Язык, 2005. 624 с.
66. Удовенко М. В. Методи діагностики емпатії / М.В. Удовенко // Практична психологія та соціальна робота. 2002. № 7(44). С. 35 – 57.
67. Штих І. І. Здатність до емпатії як компонент професійних здібностей психолога / І.І. Штих // Науковий вісник Мукачівського державного університету. Серія «Педагогіка та психологія». 2015. С. 21 – 27.
68. Юсупов И. М. Психология эмпатии: дис. д-ра. психол. наук/И. М. Юсупов, С.- Петербург. гос. ун-т. СПб., 1995. 252 с.

**ДОДАТКИ**