

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

Національний аерокосмічний університет ім. М.Є. Жуковського
«Харківський авіаційний інститут»

Гуманітарно-правовий факультет

Кафедра психології

Дипломна робота

Магістр

(освітній ступінь)

на тему «Специфічні якості особистостей з різним рівнем самоактуалізації»

«ХАІ.704.7-96п1.200.053.208919.3В»

Виконав: студент (ка) 2 курсу групи №7-96п1
Спеціальність 053 «Психологія»

(код та найменування)

Освітня програма: «Психологічне
консультування та психотерапія»

(найменування)

Цимбаліста В.В.

(прізвище та ініціали студента (ки))

Керівник: Кочарян О.С.

(прізвище та ініціали)

Рецензент: Большакова А.М.

(прізвище та ініціали)

Харків – 2020

РЕФЕРАТ

Дипломна робота: 66 с., 2 табл., 4 дод., 24 джерел.

Ключові слова: самоактуалізація, творчість, повноцінно функціонуюча людина, особистісні цінності, внутрішні цінності, суспільні цінності, соціоактуалізація.

Актуальність дослідження - присвячена поняттю самоактуалізація яка вирішує проблему представленого феномена в контексті нинішніх днів сучасності, при додаткових можливостях і специфічних патернах поведінки.

Об'єкт дослідження – самоактуалізація в значенні, запропонованим К. Роджерсом.

Предмет дослідження – ступінь самоактуалізації сучасної людини.

Мета роботи – повне і всебічне вивчення феномена самоактуалізації з урахуванням сучасних суспільних цінностей, особливостей соціальної взаємодії і життя в даний час, а також різних уявлень про самоактуалізації крізь призму сучасності.

Завдання дослідження:

1. Здійснити теоретичний аналіз поняття самоактуалізація в рамках різних теорій і з точок зору психологів, які представляють різні школи, вивчення поняття в рамках теорії К. Роджерса.
2. Співвіднести з дійсністю заяви людей про те, що вони самоактуалізуються.
3. Дослідити та виявити дійсний рівень самоактуалізації піддослідних.
4. Дослідити виділенні особливості самоактуалізації в сучасному світі.

Методи дослідження:

1. Теоретичний аналіз наукової літератури.
2. Напівструктуроване індивідуальне інтерв'ю.
3. Опитувальник оцінки рівня повноцінного функціонування Є. Ю. Василевської.
4. Методика діагностики самооцінки мотивації схвалення (Шкала брехні) Д. Марлоу і Д. Крауна.
5. Транскрибуване інтерв'ю респондентів

У дослідженні взяло участь 48 осіб у віці від 23 до 33 років, з них 24 чоловіків і 24 жінок. 40 осіб працюють, 8 є студентами без основного місця роботи. Ніхто з випробовуваних не має дітей та не був в шлюбі

Висновки:

У даній роботі було розглянуто феномен самоактуалізації в сучасному світі. Було проведено всебічне вивчення представленого феномена в рамках різних теорій, а також в рамках ідеї К. Роджерса. На основі теоретичних досліджень було розроблено та проведено дослідження самоактуалізації в сучасному світі, що дозволило точніше визначити особливості феномена зараз.

Висновки теоретичної частини:

1. Всі наявні теорії висловлюють схожі думки щодо самоактуалізації. Можна простежити тенденції і характерні риси, що залишаються з феноменом з моменту його виникнення.
2. Ціннісний конфлікт в контексті феномена присутній у всіх теоріях і вимагає додаткового емпіричного вивчення.

Висновки емпіричної частини:

У даній вибірці було виявлено 4 рівня ПФ: 4 респондента має рівень ПФ «нижче середнього», 16 респондентів мають середній рівень ПФ, 24 респондентів мають рівень ПФ «вище середнього», 4 респондента має високий рівень ПФ.

1. Дослідження показало, що метод тестування неефективний при роботі самоактуалізацієї. Феноменологічний аналіз виглядає набагато надійніше, оскільки дозволяє врахувати унікальні особливості кожного випробуваного і демонструє повну картину феномена.
2. Припущення підтвердилося - ціннісний конфлікт змінився з часом, повністю занурившись в особистість і загострившись через подвійні послань від соціуму («Будь собою» і «будь тим, кого я хочу бачити»).
3. Дослідження показало, що уявлення про самоактуалізацієї сильно спотворені, через що сучасна людина відчуває надмірну відповідальність за своє життя, включаючи фактори, об'єктивно від нього не залежать.
4. Отримані результати говорять про те, що тема самоактуалізацієї обширна і складна у вивченні.

ABSTRACT

Diploma thesis: 66 p., 2 tab, 4 appx., 24 sources.

Key words - self-actualization, creativity, fully functioning person, personal values, internal values, social values, socio-actualization.

Relevance of research - dedicated to the concept of self-actualization, which writes out the problem of the presented phenomenon in the context of the present days of the present, the past.

Object of research is self-actualization in the sense proposed by K. Rogers.

The subject of the research is the degree of self-actualization of a modern man.

The purpose of the research is a complete and comprehensive study of the phenomenon of self-actualization, taking into account modern social values, features of social interaction and life at the present, as well as different ideas about self-actualization through the prism of modernity.

Objectives of the study:

1. Carry out a theoretical analysis of the concept of self-actualization in the framework of various theories and from the point of view of psychologists representing different schools, the study of the concept in the framework of the theory of K. Rogers.
2. Correlate with the reality of people's statements that they are self-actualizing.
3. Investigate and identify the true level of self-actualization of the subjects.
4. Investigate the highlights of self-actualization in the modern world.

Methods of research:

1. Theoretical analysis of the scientific literature.
2. Semi-structured individual interview.
3. Questionnaire for assessing the level of full functioning of E. Yu. Vasylevska.
4. Methods of diagnosis of self-assessment of motivation for approval (Lie scale)
5. Transcribed interview of the respondents.

Conclusions:

This paper considers the phenomenon of self-actualization in the modern world. A comprehensive study of the presented phenomenon carried out within the framework of various theories, as well as within the framework of the idea of K. Rogers. On the basis of theoretical research, a study of self-actualization in the modern world was developed and conducted, which allowed to more accurately determine the features of the phenomenon now.

Conclusions of the theoretical part:

1. All available theories express similar views of self-actualization. You can trace the trends and characteristics that remain with the phenomenon since its inception.
2. Value conflict in the context of the phenomenon presents in all theories and requires additional empirical study.

Conclusions of the empirical part:

1. The study showed that the testing method is ineffective in the work of self-actualization. Phenomenological analysis looks much more reliable, as it allows you to consider the unique characteristics of each subject and shows the full picture of the phenomenon.
2. The assumption confirmed - the value conflict has changed over time, completely immersed in personality and exacerbated by double messages from society ("Be yourself" and "be who I want to see").
3. Research has shown that perceptions of self-actualization are highly distorted, this is why modern man feels excessive responsibility for his life, including factors that do not objectively depend on him.
4. The results suggesting that the theme of self-actualization is extensive and difficult to study.

РЕФЕРАТ

Дипломная работа: 66 с., 2 табл., 4 прил., 24 источников.

Ключевые слова: самоактуализация, творчество, полноценно функционирующий человек, личностные ценности, внутренние ценности, общественные ценности, социоактуализация.

Объект исследования - самоактуализация в смысле, предложенным К. Роджерсу.

Предмет исследования - самоактуализация современного человека.

Цель работы - полное и всестороннее изучение феномена самоактуализации с учетом современных общественных ценностей, особенностей социального взаимодействия и жизни в настоящее время, а также различных представлений о самоактуализации через призму современности.

Задачи исследования:

1. Осуществить теоретический анализ понятия самореализация в рамках различных теорий и с точки зрения психологов, представляющих различные школы, изучение понятия в рамках теории К. Роджерса.
2. Соотнести с действительностью заявления людей о том, что они самоактуализируются.
3. Исследовать и выявить действительный уровень самоактуализации испытуемых.
4. Исследовать выделения особенности самоактуализации в современном мире.

Методы исследования:

1. Теоретический анализ научной литературы.
2. Полуструктурированное индивидуальное интервью.
3. Опросник оценки уровня полноценного функционирования Е. Ю. Василевской.
4. Методика диагностики самооценки мотивации одобрения (шкала лжи) Д. Марлоу и Д. Крауна.
5. Транскрибированное интервью респондентов.

Выводы:

В данной работе были рассмотрены феномен самоактуализации в современном мире. Было проведено всестороннее изучение представленного феномена в рамках различных теорий, а также в рамках идеи К. Роджерса. На основе теоретических исследований были разработаны и проведены исследования самоактуализации в современном мире, что позволило точнее определить особенности феномена сейчас.

Выводы теоретической части:

1. Все имеющиеся теории выражают схожие мысли по самоактуализации. Можно проследить тенденции и характерные черты, остаются с феноменом с момента его возникновения.
2. Ценностный конфликт в контексте феномена присутствует во всех теориях и требует дополнительного эмпирического изучения.

Выводы эмпирической части:

3. Исследование показало, что метод тестирования неэффективен при работе самоактуализацией. Феноменологический анализ выглядит гораздо надежнее, поскольку позволяет учесть уникальные особенности каждого испытуемого и демонстрирует полную картину феномена.
4. Предположение подтвердилось - ценностный конфликт изменился со временем, полностью погрузившись в личность через двойные послания от социума («Будь собой» и «будь тем, кого я хочу видеть»).
5. Исследование показало, что представление о самоактуализации сильно искажены, из-за чего современный человек чувствует чрезмерную ответственность за свою жизнь, включая факторы, объективно от него не зависят.
6. Полученные результаты говорят о том, что тема самоактуализации обширная и сложная в изучении.

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1 ПСИХОЛОГІЧНІ ПІДХОДИ ДО ВИВЧЕННЯ ФЕНОМЕНА САМОАКТУАЛІЗАЦІЇ.....	5
1.1 Феномен самоактуалізації в рамках вітчизняних і зарубіжних теорій	5
1.2 Феномен самоактуалізації в рамках теорії К. Роджерса.....	18
1.3 Особливості самоактуалізації в сучасному світі	28
РОЗДІЛ 2 ПРОЦЕДУРА ТА МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	31
2.1 Характеристика вибірки.....	31
2.2 Характеристика методів дослідження	31
РОЗДІЛ 3 РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ТА ЇХ ІНТЕРПРЕТАЦІЯ	40
3.1 Загальний опис результатів осіб з різним рівнем самоактуалізації.....	40
3.2 Результати дослідження	45
ВИСНОВКИ.....	52
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ	54
ДОДАТКИ.....	56

ВСТУП

Актуальність дослідження присвячена поняттю самоактуалізація яка вирішує проблему представленого феномена в контексті нинішніх днів сучасності, при додаткових можливостях і специфічних патернах поведінки.

На сьогодні ідея про необхідність «бути собою», «слідувати за мрією» і «жити відповідно до своїх бажань» активно приймається. Дослідження дозволить нам зрозуміти, чи дійсно соціум створює благополучну середу для особистісного зростання і самоактуалізації, а теоретичний огляд дозволяє найбільш повно вивчити феномен самоактуалізації, скласти всеосяжне уявлення про вплив соціуму на самоактуалізацію.

Об'єкт дослідження – самоактуалізація в значенні, запропонованим К. Роджерсом.

Предмет дослідження – ступінь самоактуалізації сучасної людини.

Мета дослідження – повне і всебічне вивчення феномена самоактуалізації з урахуванням сучасних суспільних цінностей, особливостей соціальної взаємодії і життя в даний час, а також різних уявлень про самоактуалізації крізь призму сучасності.

Відповідно до даної мети були поставлені наступні завдання:

1. Здійснити теоретичний аналіз поняття самоактуалізація в рамках різних теорій і з точок зору психологів, які представляють різні школи, вивчення поняття в рамках теорії К. Роджерса.
2. Співвіднести з дійсністю заяви людей про те, що вони самоактуалізуються.
3. Дослідити та виявити дійсний рівень самоактуалізації піддослідних.
4. Дослідити виділенні особливості самоактуалізації в сучасному світі.

Методи дослідження:

1. Теоретичний аналіз наукової літератури.
2. Напівструктуроване індивідуальне інтерв'ю.
3. Опитувальник оцінки рівня повноцінного функціонування Є. Ю.

Василевської.

4. Методика діагностики самооцінки мотивації схвалення (Шкала брехні) Д. Марлоу і Д. Крауна.

5. Транскрибуване інтерв'ю респондентів.

У дослідженні взяло участь 48 осіб у віці від 23 до 33 років, з них 24 чоловіків і 24 жінок. 40 осіб працюють, 8 є студентами без основного місця роботи. Ніхто з випробовуваних не має дітей та не був в шлюбі.

РОЗДІЛ 1 ПСИХОЛОГІЧНІ ПІДХОДИ ДО ВИВЧЕННЯ ФЕНОМЕНА САМОАКТУАЛІЗАЦІЇ

1.1 Феномен самоактуалізації в рамках вітчизняних і зарубіжних теорій

Термін «самоактуалізація» вперше було використано Куртом Гольдштейном. Початкове визначення відрізнялося від прийнятого зараз: «самоактуалізація - це потреба в задоволенні закладеного природою потенціалу» [14].

К. Гольдштейн вважав самоактуалізацію фундаментальним процесом, що протікає в кожному організмі і включає в себе природні потреби, такі як сон, їжа або секс [11]. Первинна мета самоактуалізації полягає в «формуванні певного рівня напруги, такого, який дозволить подальшу впорядковану діяльність» [11]. Кожна жива істота прагне до того, щоб зайняти своє місце в світі, реалізувати себе, і робить це, використовуючи всі існуючі ресурси свого організму. При цьому нормальний, здоровий організм здатний відкласти в сторону свої первинні потреби, такі як сон і їжа, заради цікавості або гри, хоча тільки «ненормальні» обставини роблять побічні бажання занадто сильними.

Здорова людина прагне до самоактуалізації безперервно, і його здатності визначають потреби - «птаха потребує того, щоб літати, а художник творитиме в будь-якій ситуації» [11]. При цьому було б помилкою вважати, що наближення до самоактуалізації призведе до вирішення проблем. Навпаки, людина, яка прагне до самоактуалізації, стикається з новим болем і стражданнями, а іноді навіть свідомо занурюється в неприємні ситуації, заради використання своїх можливостей [11].

К. Гольдштейн також зазначає, що прагнення до самоактуалізації є єдиним мотивом людських вчинків і життєдіяльності в цілому [14].

Дана теорія цікава і всеосяжна, оскільки охоплює всі аспекти людського життя. Ідея про людину як біологічний організм досі озвучується в ряді теорій, і думка про те, що природні потреби також входять в поняття «самоактуалізації», звучить розумно в рамках сучасності. Однак, дана теорія, незважаючи на свою цінність і внесок в науку, на цей момент вже застаріла,

можливості її використання сильно обмежені, і концепція представляє швидше академічний інтерес, оскільки ідея К. Гольдштейна була першою і мала великий вплив на К. Роджерса і А. Маслоу.

Незважаючи на те, що термін вперше був використаний К. Гольдштейном, феномен досліджувався і до отримання конкретної назви. Один з подібних конструктів був висунутий А. Адлером. Згідно з його теорією, людина прагне до переваги і досконалості, і головний мотив особистості в індивідуальній психології [2]. При цьому А. Адлер передбачає, що фактором, що запускає розвиток особистості, є комплекс неповноцінності. «Щоб бути повноцінною людиною, треба володіти комплексом неповноцінності», проте також важливо, щоб комплекс був «помірним» - в іншому випадку він сповільнить самоактуалізацію, а не спровокує її [2].

За теорією А. Адлера, кожна людина володіє комплексом неповноцінності. Це приходить з дитинства, де будь-яка дитина представлена нещасною, неповноцінною істотою, відчуває свою ущербність в порівнянні з іншими [2]. Пізніше, в дорослому житті, це почуття зменшується, а індивід починає активно самоактуалізуватись і задовольняти потребу вдосконалення. Слід зазначити, що А. Адлер поділяє ці поняття - самоактуалізація є діяльністю, що здійснюється індивідом, а прагнення до досконалості постає його мотивом.

Дана теорія важлива для психології і має цінність, але основні тези викликають сумніви. Не існує значущих підтверджень того, що конкурентне середовище є природним середовищем для людини, а твердження про те, що всі діти і дорослі нещасні, здається надзвичайно спірним. Теза про те, що самоактуалізація може бути викликана заздрістю, бажанням когось перевершити і щось довести, виглядає голослівним і сумнівним, а можливість поширити цю ідею на все людство не витримує критики. Згідно К. Роджерсу, самоактуалізація виходить з самої людини, і процес запускається, коли індивід перестає змагатися з оточуючими і занурюється всередину себе.

Друга теорія представлена в роботах К. Хорні, яка, незважаючи на свою приналежність до психоаналітичної парадигми і спеціалізації на неврозі, озвучила кілька думок і ідей з приводу самоактуалізації. Як відомо, вона є продовжувачкою ідей З. Фрейда, але не згодна з деякими його думками - наприклад, К. Хорні вважала, що велика частина елементів людської поведінки, які З. Фрейд називав «інстинктивними», насправді обумовлені культурою і суспільством [17].

К. Хорні не говорила про самоактуалізацію прямо, використовуючи цей термін - багато в чому тому, що вона присвячувала всі свої роботи неврозу, невротикам і невротичним випадків з її практики, майже не згадуючи «нормальних» людей. Однак, якщо вивчити її роботи, стає ясно, що уявлення К. Хорні про «нормальних» людей перегукується з поданням про самоактуалізацію, повноцінно функціонує людині у К. Роджерса, а невротики займають місце звичайних людей, які прагнуть або не прагнуть до самоактуалізації.

Згідно з ідеєю К. Хорні, кожна людина має здібності, що дремають в глибині його свідомості, і в кожному закладено прагнення розвиватися як особистість [18]. Культура і зовнішнє середовище, якої надається велике значення, дозволяє індивіду самореалізовуватися, і одним з ознак нормальної людини є те, що він здатний по-максимуму користуватися всіма можливостями, наданими культурою [17]. Така людина здатна реалізувати всі свої можливості і насолоджуватися життям. Вся його енергія йде на реалізацію своїх бажань, а захисні механізми, такі як боротьба зі страхом за допомогою табу, не є енерговитратними [17].

Невротик, в свою чергу, цього позбавлений - оскільки у нього в голові створюється «ідеалізований образ Я», який за його поданням виглядає саме так, як очікується культурою і суспільством, і не має до цього «Я» ніякого відношення [16]. Невротик змушений жити відповідно до очікувань інших людей, він не враховує власні бажання, боїться самостверджуватися, свідомо применшує свої здібності і залишається на другорядних ролях [18].

В якійсь мірі, причиною такого ставлення є культура і суспільство - а саме, конкурентне середовище, що проникло в усі сфери життя [17]. Сучасне суспільство змушує людей змагатися між собою, що призводить до розсіяної ворожості до всіх - будь-яка людина раптом може виявитися ворогом, які претендують на щось цінне. Дана ситуація поширюється і на сімейні відносини - батько змагається з матір'ю за увагу і любов дитини, син бореться з батьком за місце біля матері, брати ворогують через батьків. Іншими словами, людина постійно перебуває в конкурентному, ворожому середовищі, і це провокує невротизацію. Ворожість породжує страхи: страх, що оточуючі вороги, і страх, що у тебе нічого не вийде [17]. З'являється нав'язлива ідея: «якщо ти неконкурентоспроможний, то ти вибуваєш з гри, і ніколи не отримаєш того, чого хочеш насправді» - це провокує створення «ідеалізованого образу Я», який здається конкурентним, і підтримку даного конструкту все життя за допомогою самоконтролю і самопереконання [16]. Невротик змушений постійно робити вигляд що його «ідеалізований образ Я» і є справжнє «Я», і в першу чергу ця людина обманує не оточують, а себе [16]. К. Хорні, як і інші дослідники, стверджує, що шлях до самоактуалізації або «нормі» пов'язаний з труднощами, стражданнями і величезною кількістю внутрішніх змін. Невротик, в свою чергу, не може дозволити собі подібного, оскільки занадто боїться «змін самого себе» [16]. Фактично, щоб зцілитися від неврозу, невротика слід «знайти себе, почати усвідомлювати свої реальні почуття і бажання, створити систему цінностей, привести свої відносини з іншими у відповідність зі своїми цінностями і переконаннями» [16]. Іншими словами, йому слід пройти по шляху самоактуалізації і повноцінного функціонування.

Однак, цілком очевидно, що процес самоактуалізації містить ряд труднощів, і одним з перешкод є саме суспільство, що створює певні рамки для своїх членів. «Суспільство говорить індивіду, що він вільний, незалежний, може розпоряджатися своїм життям з власної волі. Перед ним відкрита «велика гра життя», і якщо він буде діяти ефективно і енергійно, то доб'ється

всього, чого хоче. Насправді для більшості людей ці можливості обмежені» [17].

Імовірно, в сучасному світі людина опиняється в ситуації, коли, незважаючи на постульовану свободу дій, він знаходиться в жорстких рамках громадських переконань «правильно-неправильно» і «добре-погано».

Дана теорія демонструє, наскільки тривалий заявлений конфлікт, і підкреслює його актуальність в контексті сучасності.

Самореалізація, схожа з самоактуалізацією, також вивчалася і зачіпалася в роботах К. Юнга. Термін визначався як «максимально повна, завершена диференціація і гармонійне поєднання всіх аспектів цілісної людської особистості», і вважалася кінцевою метою розвитку будь-якої особистості [2]. При цьому вважалось, що кожній людині слід за «внутрішнім призначенням», що представляє з себе порив, що виходить із себе, і від індивіда потрібно тільки стати тим, ким він був задуманий спочатку.

Відповідно до теорії К. Юнга, особистість не є чимось унікальним і неповторним, але при цьому відчуває потребу в усвідомленні своєї унікальності - шлях до самореалізації багато в чому сприяє її задоволенню. При цьому вибір самореалізація являє собою складний процес, зв'язаний з рядом труднощів, що викликають відторгнення і переляк у більшості людей. Однак, «тільки той, хто може свідомо сказати «так» силі внутрішнього призначення, стає особистістю. Той, хто говорить «ні», стає здобиччю сліпого потоку подій і знищується» [2]. Іншими словами, самореалізація або прагнення до неї є обов'язковою умовою становлення особистості, незважаючи на всі труднощі, з якими стикається індивід.

Також, як і багато інших, К. Юнг зазначає, що суспільство скоріше протистоїть самореалізації індивіда, ніж сприяє їй [2]. Бажання вибрати власний шлях виглядає дивно і сприймається як бажання покинути соціум, «відбитися від стада», і в очах більшості стає привілеєм когось неординарного і великого. При цьому індивідуальність незначущих людей

втрачається, перетворюючись в «несвідомий соціальний стан», а на її місце приходять колективні бажання групи.

Цікаво, що, згідно з К. Юнгом, саме знеособлення породжує війни і революції, але при цьому відзначається, що самореалізація є суто індивідуальний процес, і людина повинна бути готовий протиставити себе соціуму і поставити себе вище за нього правил і умовностей [2].

Дана теорія схожа з думками інших вчених, однак занадто детермінована і надмірно жорстка до «призначення» особистості.

Ще одним дослідником самоактуалізації був Р. Ассаджолі. Він просував ідею про необхідність дослідження власної особистості і досягнення свого «істинного Я». Подібне самопізнання дозволяє виявити в собі нові здібності, справжнє покликання, потенційні можливості і величезний запас психічної енергії, яка перш за все витрачалась на підтримку не-істинного вигляду [1]. При цьому мається на увазі, що нову особистість, органічну, внутрішньо узгоджену і об'єднану в одне ціле, доведеться створювати вручну, за допомогою психосинтеза. Р.Ассаджолі пропонує вибрати собі ідеальну особистість і створити її за допомогою запропонованих методик [1].

Ідея досягнення «істинного Я» перегукується з ідеями К. Роджерса, проте теза про штучне створення особистості виглядає сумнівно. Особистість являє собою складний конструкт, однією з головних особливостей якого є природність - штучні елементи розглядаються з негативного боку, в рамках «ідеалізованого образу «Я»», і можуть служити вказівкою на психічні розлади. Однак, виникнення подібної теорії представляє інтерес і демонструє страх перед природним проходженням за собою, що породжує бажання отримати чіткий алгоритм для самоактуалізації.

Одним з найбільш значущих дослідників в рамках феномена самоактуалізації є А. Маслоу. Він, поряд з К. Роджерсом, вважається основоположником і лідером гуманістичної психології, і його погляд на самоактуалізацію дуже важливий для цього дослідження і для всієї психології в цілому.

А. Маслоу визначає самоактуалізацію як «прагнення людини до самоздійснення, до втілення в дійсність потенційно властивих йому можливостей. Це прагнення можна назвати прагненням до самобутності» [20].

Відповідно до теорії А. Маслоу, людина може актуалізуватися і самоактуалізовуватися тільки в певних умовах - коли його природні потреби задоволені, і він знаходиться в суспільстві, яке сприяє всебічному розвитку та розкриття людських можливостей [21]. При цьому не можна самоактуалізовуватися миттєво - мова йде про довічне процесі, спирається на вісім основних аспектів.

В першу чергу, самоактуалізація в теорії А. Маслоу потребує «всепоглинаючої переживанні». Мова йде про момент, коли самоактуалізована людина віддається своїй справі, що дозволяє «Я» прорватися назовні і проявити себе [21]. Якщо подібних спалахів не відбувається, ймовірність самоактуалізації вкрай мала. Другим пунктом вказується необхідність здійснення вірних виборів. Оскільки все людське життя являє собою безперервний вибір, самоактуалізація постає перед нами процесом, який передбачає, що людина вибирає правильно - «бути чесним», «бути собою», «не здаватися» і так далі. Цікаво, що самоактуалізація має на увазі під собою не просто вибір, але вибір розвитку, навіть якщо пауза або відмову виглядають більш логічним і безпечним рішенням. Також А. Маслоу зазначає здатність відчувати внутрішні сигнали, вміти чути їх і враховувати бажання своєї внутрішньої сутності, а також бути чесним із самим собою і з оточуючими, тверезо дивлячись на речі і не намагаючись прикритися відмовками. Крім іншого, необхідно пам'ятати, що самоактуалізація - не мета, але подорож до мети, робота над її виконанням, і процес часто може бути набагато важливіший за результат. Саме тому в роботах використовується слово «шлях», так як «всепоглинаючі переживання» є елементом, який супроводжує самоактуалізацію, але не є її самоціллю. В теорії неодноразово підкреслюється, що даний процес безперервний і різноманітний, а не зосереджений навколо конкретного правління. Крім усього перерахованого вище, шлях до

самоактуалізації за А. Маслоу також має на увазі прийняття своїх проблем і їх рішення. Даний процес може викликати відторгнення, бути неприємним і болючим, але він розцінюється як необхідний захід, що дозволяє рухатися далі [21].

Таким чином, можна сказати, що самоактуалізація представляє з себе «напружений процес поступового зростання, кропітка праця накопичення маленьких можливостей» [21].

Було проведено емпіричне дослідження самоактуалізації, яке може вважатися революційним - в ньому не було плану, розпланованих питань та інших пунктів, традиційних для психологічних досліджень [20]. До вибірки увійшли знайомі і друзі А. Маслоу, що знаходяться на різних рівнях самоактуалізації, а також студенти коледжу, в якому він викладав, і громадські діячі з історичними особистостями. Наявність самоактуалізації визначалося по позитивним (наявність ознак самоактуалізації у особистості, задоволення базових і когнітивних потреб) і негативним (немає неврозів, психозів і психопатій) критеріям [20]. Спочатку у випробовуваних запитували, як вони визначають поняття самоактуалізації, і на основі цих бесід добровольці ділилися на групи, з якими проводилась робота. Результатом стало виділення особливостей людини, далеко просунулися в самоактуалізації, такі як здатність розпізнавати брехню і фальш, орієнтування на реальні події, прийняття себе і т.д. [20].

Можна сказати, що той, хто максимально самоактуалізований, виглядає як упевнена в собі людина, що приймає рішення з власної оцінки «добре і погано», навіть якщо оточуючі не поділяють його думки, і яка віддана своїй справі настільки сильно, що його відданість знаходить майже релігійний характер [21]. Він спонтанний, тверезо оцінює свої сили і світ навколо, любить усамітнення і абсолютно не боїться невідомості [20]. Всього було виділено 14 узагальнених цінностей, що включають в себе істину, справедливість і красу. При цьому Маслоу не вважає, що з досягненням самоактуалізації індивід знайде безтурботне життя: «самоактуалізації можна було б визначити як такий

розвиток особистості, яке звільняє людину від дефіциту проблем зростання і від невротичних (або інфантильних, чи уявних, або «непотрібних», або «несправжніх») проблем життя. Так, що він може звернутися до «справжніх» проблем життя (за своєю суттю і гранично людським проблемам, непереборним «екзистенціальним» проблемам, у яких немає остаточного рішення), - і не тільки звернутися, але і встояти перед ними, і взятися за них. Тобто самоактуалізація - це не відсутність проблем, але рух від несправжніх до справжніх проблем» [19]. При цьому індивід може відчувати почуття провини, сорому, тривоги, печалі і жалю - іншими словами, він залишається людиною, а не перетворюється на якусь ідеальну істоту, далеке від переживань і тривог [20].

Даний підхід до розуміння самоактуалізації сильно перегукується з розумінням К. Роджерса - до того ж, сам А. Маслоу відзначав його роботи і внесок в дослідження даного феномена. Досить цікаво, що А. Маслоу виділив жорсткі умови «шляху», без яких самоактуалізація неможлива, і що він сам назвав це «шляхом», процесом, який навряд чи можна завершити за життя, але при цьому розглядає, що станеться з людиною після того, як мета буде досягнута.

Одним з учених, що пішли по шляху А. Маслоу в вивченні особистості і також працював з пірамідою потреб, був К. Альдерфера. На відміну від А. Маслоу, він припустив, що в піраміді потреб існує всього три рівня (потреби існування, потреби зв'язку, потреби самоактуалізації) [13]. Також він вважав, що рух за потребами відбувається в обидві сторони (тобто не тільки від нижчого до вищого, а й навпаки), а в разі, коли потреба вищого рівня не задовольняється, людина переключається на більш нижчі рівні, бо вони посилюються [13].

Незважаючи на те, що К. Альдерфер мало відомий, і пошук згадок про його теорії в рамках самоактуалізації викликає труднощі, висунуті тези значимі і представляють інтерес. Ідеї К. Альдерфера про самоактуалізації доповнюють ідеї А. Маслоу, а його припущення про те, що потреба в

самоактуалізації, вища потреба, може бути змінена на потребу зв'язку, здається унікальним.

Наступним значущим вченням, який займався вивченням самоактуалізації, є В. Франкл. У своїх працях він торкався теми самоактуалізації, хоча вважав її не кінцевою і не найзначнішою частиною людського шляху. Він вважав, що ключовим у розвитку особистості є самотрансценденція, бо людина не є статичною, а відкритий світу і прагне долати його межі [15].

Згідно з його теорією, ключовим в житті особистості є прагнення до сенсу, супроводжуване самоактуалізацією. З'являється дуже цікава думка: «Самоактуалізація - не кінцеве призначення людини. Якщо перетворити її на самоціль, вона вступить в протиріччя з самотрансценденцією» [15]. Іншими словами, якщо актуалізувати себе замість сенсу, сенс самоактуалізації зникає. Неможливо самоактуалізуватись, зациклюючись на власному духовному розвитку, усвідомленості і успішності - «людина стає тим, хто він є, завдяки справі, яку він робить своїм» [15].

Відзначається, що самоактуалізація часто безпосередньо пов'язана з захопленістю значимою роботою, і подібна поведінка сильно впливає на психічне здоров'я. Якщо індивід займається цікавим і улюбленою справою, він менше схильний до неврозів, фрустрації і нудьги, що можна розцінювати як здорову поведінку [15]. Однак, слідувати своєму шляху і йти за змістом дуже складно, і людині, що обрав такий шлях, доведеться зіткнутися з величезною кількістю складнощів.

Цікаво, що В. Франкл критикував теорії самоактуалізації К. Роджерса і А. Маслоу. На думку вченого, представлена модель самоактуалізації була занадто егоцентричною [6]. Згідно з його теорією, самоактуалізація була лише побічним наслідком самотрансценденції, яка, в свою чергу, вже була загальнолюдським феноменом [6].

Незважаючи на його розбіжності з К. Роджерсом, думки, висловлені В. Франкл, виглядають обґрунтованими, логічними і ефективними. Ідеї про сенс

і цінності знаходять відгук у широких масах і визнаються всіма вченими, а представлений погляд на самоактуалізацію цікавий. Вказівка на те, що перетворення самоактуалізації в самоціль суперечить самоактуалізації в цілому, є важливим і цінним доповненням до досліджуваного феномену.

Також необхідно розібрати ідеї Д. А. Леонтьєва, який спробував об'єднати гуманістичні погляди К. Роджерса з фізіологією, і створив теорію самореалізації.

Необхідно уточнити, що термін «самореалізація» не тотожний терміну «самоактуалізація», і визначається як «творчий, цілеспрямований процес розкриття сил особистості в її різноманітної соціальної діяльності» [7]. Дане визначення було виведено відповідно до марксистської традиції, воно перегукується з визначенням самоактуалізації, але не повторює його повністю. Однак же, внесок Д. А. Леонтьєва в вивчення самоактуалізації, саморозвитку і самопізнання незаперечний, і вкрай важливо розібрати його теорію в рамках представленого теоретичного дослідження.

Самореалізація є одним з елементів теорії діяльності. Творча самореалізація визначається як «одна з рушійних сил розвиненої особистості, що спонукає і направляє її діяльність», і складається з трьох елементів: специфічна потреба в самореалізації, діяльність і результат [7].

Найбільш яскравою є думка, що в основі самореалізації лежить прагнення до безсмертя. Дане прагнення неусвідомленого індивідом і може мати різні форми: просунути і поширити інформацію, поліпшити умови життя для інших людей, передати свої знання і досвід, розкрити зміст. В основі подібних дій лежить ідея, що безсмертя душі ефемерне і сумнівно, а шлях до достовірного безсмертя є створення матеріальних і духовних цінностей з частинкою себе [7]. Таким чином, прагнення до самореалізації є прагнення знайти безсмертя через діяльність, що веде до подолання одного з головних екзистенціальних питань, поставлених перед людством.

При цьому Д. А. Леонтьєв зазначає, що суспільство сильно знецінює самореалізацію, перетворюючи її в «норму, культурний стереотип», в той час

як дуже мало людей дійсно йдуть цим шляхом і можуть похвалитися якими-небудь досягненнями. Самореалізовуватися «модно», і індивід піддається осуду, якщо він скаже, що не прагне до саморозвитку і задовольняється тим, що у нього є [7].

Думка про те, що людина прагне до самореалізації заради безсмертя, виглядає глобальною і представляє інтерес. Д. А. Леонтьєв зазначав, що його теорія також була спробою об'єднати думки гуманістів (які не пропонують пояснень крім внутрішньої гармонії, що не дуже вкладається в рамки класичної науки), і більш приземлені і матеріальні підходи [7]. Ідея про рішення екзистенціального питання страху смерті шляхом самореалізації унікальна і разюча.

Після вивчення поданих теорій можна зробити висновок, що багато вчених займалися вивченням самоактуалізації так чи інакше зачіпали її в своїх працях. Незважаючи на те, що всі ідеї і теорії були повністю оригінальні, в них простежуються певні закономірності і загальні риси в поглядах на самоактуалізацію.

В першу чергу, самоактуалізація постає як процесу, який не має завершення. Не існує точки, в якій можна сказати, що «людина самоактуалізована» - це завжди шлях, який необхідно пройти. При цьому самоактуалізація завжди виходить з самої людини, і є конструктом долі, призначенням, яке давно спочатку закладено в людині і в сприятливих умовах реалізується з часом.

Також самоактуалізація визнається дуже складним процесом, що вимагає величезних зусиль від індивіда. Теорії вказують на ризики і страхи, зв'язані з даними шляхом. Підкреслюється, що самоактуалізація не перетворює людину в надлюдини, і даних життєвий шлях пов'язаний з багатьма труднощами.

Ключовою схожістю в рамках цієї роботи є протиставлення самоактуалізації і соціуму. У текстах неодноразово зустрічається теза про те, що суспільство постулює свободу, але при цьому затискає людей в жорсткі

рамки власних правил і уявлень. Суспільство офіційно заявляє, що воно приймає самоактуалізованих індивідів, і закликає своїх членів слідувати цим шляхом, але насправді лише протиставляє себе цьому прагненню.

Також важливо відзначити, що сучасні вчені не зосереджуються на самоактуалізації як такої і не пропонують нових теоретичних моделей або пояснень. Дослідники обмежуються кількома статтями, котрі спиралися б на класичні теорії, а не висувають власні припущення. Це підкреслює актуальність представленої роботи - існуючі моделі самоактуалізації потребують перевірки в рамках сучасних реалій, оскільки були побудовані з урахуванням конкретної історичної і соціальної ситуації, що відрізняється від справжнього.

1.2 Феномен самоактуалізації в рамках теорії К. Роджерса

Незважаючи на ретельний огляд існуючих теорій, дана робота повністю ґрунтується на теорії Карла Роджерса. Не можна сказати, що самоактуалізація була основним науковим інтересом К. Роджерса, але його думки і ідеї внесли величезний вклад в розвиток психології і даного поняття. Наведені припущення мають особливу цінність і лежать в основі дослідження.

Відповідно до теорії К. Роджерса, самоактуалізація є «прагненням людини к можливому повнішому розкриттю і втілення в дійсність своїх здібностей» [24].

Як відомо, К. Роджерс вважав, що людина за своєю суттю прагне до позитивних змін. В особистості закладена тенденція до реорганізації свого життя, тобто існує закладене прагнення рухатися вперед і використовувати весь потенціал організму для досягнення мети - тобто, кожен з нас дійсно відчуває потребу в самоактуалізації [24]. Підкреслюється, що тенденція до самоактуалізації є головним мотивом життєдіяльності організму [4].

Фактично, людина не обмежена в проходженні шляху самоактуалізації, оскільки кожен має вроджене прагнення до особистісного зростання, а людська сутність постійно шукає способи реалізувати цю потребу. Таке прагнення виражається в бажаннях, в пошуках цінностей і смислів, і для того, щоб піти за собою, від людини потрібні деякі зусилля. Індивід повинен відмовитися від звичних установок, і почати діяти відповідно до внутрішніх бажань, які можуть відрізнитися від загальноприйнятих і здаватися недоречними. Іншими словами, індивід повинен пожертвувати звичним поведінкою і гарантованим схваленням і почати діяти у відриві від звичних патернів, бо інтуїтивне сприйняття ситуації заслуговує на більшу довіру, ніж її логічне осмислення [24].

Для комфортного перебування в даному стані необхідно подолати себе і почати діяти у відриві від шаблонних уявлень. К. Роджерс виділяв це як перешкоду на шляху до самоактуалізації - зовнішні бар'єри, маски, суспільне «треба» замість особистого «хочу». Як відомо, процес становлення людини

являє собою становлення індивіду [8]. Людині необхідно подолати себе і через самоздійснення позбутися соціально схваленої поведінки, визнаних цінностей і внутрішніх установок. Іншими словами, для того, щоб дістатися до рівня самоактуалізації і дійсно почати жити повним життям, людина повинна почати свій шлях прийняття себе, розуміння себе і визнання права на унікальне «Я».

Одне з досліджень К. Роджерса ілюструвало необхідність прийти до згоди з самим собою. Він, разом з колегами, спілкувався з дітьми-правопорушниками, про порушення яких було добре відомо. Також у дослідників була можливість відстежити зміни в поведінці випробовуваних після проведення експерименту. Результати підтвердили представлену теорію і виявилися несподіваними для представників інших підходів - найважливіше змінити концепцію індивіда, його думку про себе і ставлення до реальності [26]. Якщо правопорушник не відчує в собі змін, не перестане бути правопорушником перед самим собою, нічого не вийде, і неважливо, якими санкціями загрожує його асоціальна поведінка. При цьому погана спадковість дійсно впливала на поведінку - але прийняття себе, розуміння себе і гармонія з собою значили набагато більше [26].

К. Роджерс виділяв кілька шляхів, що ведуть до самоактуалізації. В першу чергу мова йшла про звернення до фахівця, який готовий виступити приймаючим, емпатичним і конгруентним слухачем. Це важливо, бо особистість терапевта сильно впливає на успіх всієї терапії [22]. Специфічність описаних критеріїв продиктована необхідністю вміти розкрити свій потенціал. Для ефективної роботи терапевт не повинен давати поради, користуватися своїм авторитетом або намагатися вирішити проблеми клієнта - сама суть підходу виключає таку можливість і суперечить загальноприйнятим уявленням про «психологічної допомоги» [10]. Для успішної зміни особистості необхідно, щоб терапевт і клієнт перебували в контакті, щоб клієнт був готовий відкритися, а терапевт був конгруентним, позитивно налаштований по відношенню до клієнта, а сам клієнт міг прийняти втручання терапевта [25]. Втім, знаходження в терапії не є обов'язковою умовою для

стабілізації стану людини - позитивна зміна потребує у відносинах можливості бути зрозумілим і прийнятним, і деякі люди можуть знайти все необхідне в своєму оточенні.

Відзначається, що фасилітація самоактуалізації можлива через рух до власного благополуччя і досягнення внутрішніх цілей, а також через «пробуджує виклик», що представляє собою якась подія ззовні, впливає на індивіда. К. Роджерс виділяв негативні травматичні події (психологічна травма, втрата, значущу зміну, пережитий шок), позитивні значущі події (народження дитини, особистий успіх), і події, які посилюють зв'язок людини з природою [4]. Важливо зауважити, що перераховані способи безпосередньо пов'язані з самоактуалізуючою людиною і незалежними від нього факторами, але не включають в себе інших людей і насильницький вплив з їх боку. Даний процес індивідуальний і не може бути запущений будь-ким, крім самого самоактуалізуючогося індивіда і його реакцією.

Таким чином, в процесі самоактуалізації людині необхідно багато і важко працювати над собою. Однак буде помилкою вважати, що для самоактуалізації необхідно вирішити всі особистісні проблеми, бо це просто неможливо. Прихильність собі і життя в згоді з собою дійсно вирішує частину проблем, але не позбавляє від них. Можна сказати, що людиноцентрований підхід перетворює проблематику індивідуальності в проблематику індивідуальна [8]. В ході зміни людина рухається до того, щоб бути собою, і геть від того, ким він не є [24].

На даному етапі буде цінним і важливим розділити поняття «прагнення до актуалізації», яке є одним з ключових в теорії К. Роджерса, і «прагнення до самоактуалізації», про який йдеться в цій роботі. Тенденція до актуалізації вдає із себе «вроджену тенденцію організму розвивати всі свої здібності в напрямку, який служить підтримці і розвитку організму» [5]. К. Роджерс вважав, що тенденція до актуалізації є єдиною рушійною силою розвитку і активності будь-якої живої істоти. Можна сказати, що прагнення до актуалізації властиво не тільки людині, а й тваринам, рослинам, грибам і бактеріям, і цей

шлях не заданий спочатку [5]. У різних умовах актуалізуються різні здібності і властивості живого організму, так що було б помилкою приписувати К. Роджерсу думки про жорстку детермінованість світу, фаталізм і наявність єдино вірного призначення.

У свою чергу, тенденція до самоактуалізації представляє з себе актуалізацію тієї частини досвіду організму, яка зібрана і символізується в «Я» [5]. Тенденція до самоактуалізації не завжди приводить до позитивного результату, а процеси актуалізації нерідко стикаються з процесами самоактуалізації і спотворюються ними [5].

Це пов'язано з нестримністю актуалізації. У разі, якщо потреби «Я» і організму не відповідають один одному, можливо задоволення процесу «Я» всупереч потребам організму, що є прямим відчуженням від процесу самоактуалізації [4].

Незважаючи на жорстке розмежування понять актуалізації та самоактуалізації, ці два поняття можуть переплестися і діяти в одному напрямку. Це відбувається в тому випадку, якщо «Я» і досвід людини конгруентний - коли людина розуміє себе і живе в гармонії з собою, його актуалізація і самоактуалізація збігаються. У разі, якщо «Я» і досвід відповідний до прагнення актуалізації і самоактуалізації будуть спрямовані до різних цілей [5].

Подібний збіг лежить в основі уявлень і повноцінно функціонує людині. Це поняття тісно сплетено з самоактуалізацією, оскільки повноцінно функціонуюча людина повністю вільна і може вільно вибрати напрямок, в якому буде рухатися, і він постійно реалізує себе і найбільш повно розкриває свої здібності та потенціал [24]. Неможливо повноцінно самореалізуватися, не перебуваючи в контакті з собою, і чим більше тенденція до самоактуалізації, тим ближче повноцінне функціонування.

Як відомо, повноцінно функціонуюча людина характеризується тим, що вона максимально відкрита досвіду, прагне жити в сьогоденні і повністю довіряє своєму організму [24]. Повноцінно функціонуюча людина вільна, вона

здатна на самовираження, дозволяє собі змінюватися, слідувати автентичним процесам і просто бути собою, тобто «знайти спосіб, основні закономірності, які існують в безперервно мінливому досвіді» [24]. «Я» є те, що може бути природно розкрито в досвіді, а не нав'язане згори, «Я» виходить від мого організму і мене самого, «Я» унікально, індивідно, мінливе, існує в потоці і не може бути насильно щеплено соціумом. У кожної людини є розуміння всього себе, але воно приховано в підсвідомості - і там же, серед свого «Я» закладено і прагнення до самоактуалізації [24].

Однак, буде помилкою вирішити, що повноцінне функціонування є обов'язковою умовою для самоактуалізації. Незважаючи на те, що самоактуалізація потребує згоди з собою, людина може слідувати цій тенденції без приходу до себе - в цьому випадку результатом буде щось деструктивне або навіть призводить до саморуйнування [24].

Досить цікаво, що найочевиднішим і всеосяжним способом самоактуалізації є творчість. Воно народжується з людського прагнення до самоактуалізації, до реалізації свого потенціалу, К. Роджерс визначає творчість як «отримання в процесі діяльності нового нестандартного продукту, що виник з унікальності індивіда з одного боку і матеріалу, подій, людей або обставин його життя, з іншого боку» [24]. Таким чином, під творчістю маються на увазі не тільки загальноприйняті мистецтва, такі як написання картин, заняття поезією або створення нової музики. Інженер, який розробляє новий літак, програміст, днями і ночами пише унікальний код, навіть двірник вигадує новий алгоритм підмітання довіреної йому вулиці, є творцями, які приносять у світ щось унікальне і нове. Підкреслюється, що процес творення не може бути «хорошим» або «поганим», і навіть злодій, що винаходить новий спосіб пограбування, демонструє порив натхненної творчості [24].

При цьому підкреслюється важливість згоди з собою і наближення до повноцінного функціонування. Спостереження за людьми в ході терапії дозволяє виділити таку закономірність - якщо індивід стає більш відкритий і більшою мірою усвідомлює всі аспекти свого досвіду, то зростає ймовірність

того, що його діяльність буде суспільно-корисною [24]. Людина є творцем за своєю природою, і чим ближче він до себе, чим краще розуміє себе, тим ефективнішим буде процес творчості і самоактуалізації, і тим більше задоволення це принесе.

Що цікаво, існує явна суспільна реакція на творчість, яка простежується протягом усієї історії людства. Чим оригінальніше продукт творчості, тим вірніше він буде розцінений, як загроза звичного способу думки, і суспільство не прийме ні творця, ні результат [24]. Соціум зрівняний і однорідний, його учасники вважають за краще комфортність, а творчість завжди несе в собі індивідуальність, відбиток свого творця - і ця унікальність, що суперечить масовості і загрозна їй, відразу ж відторгається суспільством.

Однак, повноцінно функціонуюча людина свідомо вступає в даний конфлікт і відмовляється від загальновизнаних цінностей і правил, вибираючи шлях самореалізації через творчість, і продукт цієї творчості стає дієвим способом протидії суспільному тиску.

Творче творчість, що не спотворене заборонами і суспільними вимогами, характеризується всього двома моментами: творчість задовольняє людину, яка ним займається, висловлює його частину і бажає зовнішньої оцінки, але не залежить від неї. Подібний процес є унікальним за своєю суттю і викликає інтерес у багатьох дослідників.

К. Роджерс виділив кілька закономірностей і особливостей протікання творчого процесу. Істинна творчість вибірково упорядкована і прагне виявити саме суще. Відповідно, людина оптимізована і прагне отримати максимальний результат при мінімальних енерговитратах. Творчий процес супроводжується «ага-ефектом», коли людина постійно отримує осяяння, породжуючи щось унікальне, а також почуттям самотності, оскільки творець створює новий, унікальний продукт, і бажанням показати кінцевий результат оточуючим, бо в цьому приховано прагнення заявити про себе на весь світ [24].

На даний момент дослідження вказують на те, що даний стан не може бути спровоковано або відтворено штучно. Єдиним способом займатися творчістю залишається дозвіл цього виникнути десь глибоко всередині [24].

Захоплення творчими особами в тому числі пов'язане з тим, що самоактуалізація являє собою складний процес, і люди вважають за краще спостерігати за ним з боку, а не слідувати своїм автентичним прагненням.

К. Роджерс, як і інші дослідники феномену самоактуалізації, вказує на те, що складності самоактуалізації пов'язані зі структурою та особливостями соціуму.

У дитинстві людина безумовно кохана, повністю автентична і діє виходячи зі своїх потреб. Вона вважає за краще те, що підсилює її організм, і відкидає інше. Цей процес дозволяє отримувати необхідні знання та реалізовувати потенціали, закладені в особистості [12].

У процесі дорослішання кількість любові, одержуваної індивідом, зменшується - з'являються правила і заборони, які прийняті в суспільстві. В результаті дитина навчається демонструвати соціально бажану поведінку в обмін на заохочення і любов, і з часом повністю йде від ціннісного процесу в сторону прийнятих цінностей: «намагаючись здобути чи втримати любов, схвалення або визнання, людина втрачає власну локусу оцінювання, яку мала в дитинстві, і переміщує її в інших» [12]. При цьому, приймаючи точку зору інших, людина втрачає себе [12].

Такий стан справ також пов'язано з самою структурою суспільства, з його правилами і особливостями - зокрема, з тим способом життя, який веде людина, і здійснюваної ним діяльністю. Сама думка про можливу свободу виникла з появою капіталізму і відмовою від ремесла, що передаються з покоління в покоління [9]. При капіталізмі кожен вільний вибирати собі рід діяльності, і це породжує відчуття свободи вибору, але насправді подібна свобода уявна, адже людина фактично змушена продавати себе для нормального життя [9]. Подібне положення справ породжує глибокий

внутрішній конфлікт і проблеми - ситуація виглядає вибором без вибору, вільним шляхом, жорстко обмеженим певними негласними правилами. Людина знову змушена відмовлятися від себе, від своїх істинних цінностей, щоб зайняти найбільш вигідне місце в світі.

Тут важливо торкнутися поняття цінностей. К. Роджерс виділяє три види цінностей: «діючі цінності» як властиву живим істотам тенденцію демонструвати своїми діями переваг одне об'єкта іншому; «Знані цінності» як перевагу індивідом того чи іншого символічного об'єкта, і «об'єктивні цінності», як щось об'єктивно визначений, безвідносно до того, наскільки об'єкт насправді відчувається або розуміється як бажаний [12]. Таким чином, перші дві цінності являють собою «внутрішні», «особистісні» цінності людини, а третє уособлює «громадські» цінності, інтроєцировані особистістю. «Внутрішні» цінності створюють основу особистості, на якій утримується конструкція самості. Їм протиставляються «громадські» цінності, статичні, «безумовно правильні» і суперечливі.

В основі «громадських» цінностей лежать інтроєкти, що визначаються як «привласнення особливостей іншої людини, що здійснюється без будь-яких свідомих зусиль» [12].

«Громадські» цінності характеризуються тим, що вони інтроєцирують, джерело знаходиться поза людиною, ця цінність приймається, а не створюється самостійно, вони завжди правильні, незаперечні і ригідні і суперечать один одному [12]. Через перерахованих особливостей виникає глибока невпевненість у «внутрішніх» цінностях і виникає почуття беззахисності. Це пов'язано з тим, що автентичні бажання і цінності не відповідають представленим критеріям, а також з тим, що людина відчуває невідповідність інтроєцированих цінностей і своїх справжніх переконань, проте не визнає цього, оскільки це суперечить також інтроєцировать установці про те, що це «правильно» і «так, як повинно бути».

Якщо людина вибирає проходження своїм автентичним бажанням, він досягає психологічної зрілості, яка характеризується постійною зміною

цінностей і екстенціональним досвідом [12]. Людина відчуває повну довіру до себе, він усвідомлює себе, фокус оцінювання зміцнений у ньому самому, що дозволяє йому створювати власні цінності і індивідуальне розуміння понять моралі, таких як «добре», «правильно». Цінності змінюються ціннісним процесом, який має під собою реальну основу і залежить від ступеня відкритості досвіду індивіда [12].

Підсумовуючи все вищесказане, можна сказати, що людина постійно опиняється перед вибором: йти своїм автентичним бажанням і самоактуалізуватися, стикаючись з несхваленням, відчуженням і можливої агресією з боку соціуму, або демонструвати соціально бажану поведінку і отримувати любов і схвалення від оточуючих на шкоду своїй ідентичності. Складність самоактуалізації пов'язана з потребою в безумовному прийнятті, і найчастіше індивід «не наважується довіритися своїм власним внутрішнім почуттям і переконанням, а покладається на те, що нав'язане йому зовнішніми впливами» [12]. Однією з варіацій даного процесу є ціннісний конфлікт, в рамках якого всередині людини стикаються «особистісні» цінності, що представляють собою його справжні переживання, і «громадські», які є інтродюкованим набором обмежень і заданих патернів поведінки. У разі, якщо переважають «громадські» цінності, людина відчуває себе нещасним і беззахисним. Якщо ж вибір був зроблений на користь «особистісних» цінностей, вони втрачають жорстку структуру, перетворюються в ціннісний процес і ведуть до самоактуалізації і повноцінному функціонуванню.

Саме цей ціннісний конфлікт ліг в основу емпіричної частини мого дослідження.

Оскільки емпіричне дослідження було проведено на респондентах, які проживають в Україні, необхідно згадати статтю К. Роджерса, в якій він описував свій досвід поїздки в СРСР. Як відомо, К. Роджерс приїжджав до Москви і Тбілісі, де проводив чотириденні сесії, і він виявив дуже цікаву і специфічну особливість - коштувало радянській людині розкритися, показати слабкість, як його тут же зустрічали запеклими нападами, агресією і опором

[23]. Люди дивляться на світ через призму раціональності, вони всюди шукають логіку і інтерпретації - вони порадики і слідчі, а не слухачі [23]. Дана стаття дозволяє дивитися на ситуацію в нашій країні з точки зору історії і демонструє деякі патерни поведінки, продиктовані специфічним суспільним ладом і менталітетом. Отримані результати містять передумови до ситуації в даний момент - дослідження, присвячене сучасній ситуації в Україні, показує деградацію, саморуйнування і відсутність точних перспектив [3].

Ситуація ускладнюється тим, що в сучасному суспільстві переживається крах цінностей [12]. Релігійні цінності втратили свій вплив, а цінності минулого застаріли і виглядають анахронізмом, красивою легендою, непридатною в реальності [12]. Через це кожне нове покоління стикається з суперечливими ціннісними системами, неможливістю скористатися знаннями предків і необхідність створення власної системи цінностей. Це породжує екзистенційні кризи, а також підсилює потребу в інтроєктах як в якомусь легкому шляху, який позбавляє від вибору.

1.3 Особливості самоактуалізації в сучасному світі

У ХХІ столітті з'являється нова суспільна цінність, «бути собою». Розвинені країни почали більше схилитися до індивідуалізму замість колективізму, на перше місце все частіше ставиться особистість, а не соціум, що породило нову істину: «кожна людина унікальна», «кожен важливий», «кожен цінний».

Однак, незважаючи на передачу, яка транслюється ідею, суспільство не змінило свою структуру. Навіть навпаки - людина, що опинилася в культурі індивідуалізму, відчуває себе маріонеткою і відчужується від свого автентичного «Я» [4]. Визнання кожної людини унікальним обернулося створенням нової суспільної цінності, оскільки соціум має тенденцію «формувати» людей, а не надавати свободу, і породжує строго певний спосіб дивитися на світ [9].

Поштовхом, що породило дане дослідження, став квазіексперимент, який був проведений в позаминулому році. В інтернеті, в пошуковому рядку було запропоновано такі питання: «як бути собою», «як жити повним життям», «як самореалізуватися», «як стати щасливим». У відповідь на запит з'являється величезна кількість статей, що пропонують готовий і універсальний алгоритм, за допомогою якого можна отримати швидкий результат. У цьому контексті «бути собою» означає не "звернися до себе і до свого досвіду», а «виконай кілька обов'язкових завдань, інакше ти ніколи не станеш вільною людиною».

Збірний образ цінності «бути собою» містить такі поняття, як «вивчення іноземної мови», «регулярні подорожі», «успішна кар'єра» (іноді в варіації «створити свою справу і не працювати на дядю»), «вільні стосунки і відмова від раннього шлюбу», «нелюбов до дітей». У разі, якщо людина відмовляється слідувати цим пунктам (наприклад, дівчина бачить себе в ролі матері, хоче вийти заміж, відмовитися від вищої освіти і поїхати в село пасти корів), він визнається «прогнувшись під думку суспільства», «людиною, якій промили мізки» і тим, хто відмовляється від самореалізації та самовдосконалення. Таким чином, можна висунути припущення, що люди, як істоти, схильні довіряти інтроектам, намагаються самоактуалізуватися через запропонований

алгоритм, при цьому не перебуваючи в контакті з собою і не йдучи шляхом самоактуалізації.

В рамках даного дослідження були використані наступні поняття:

Самоактуалізація - прагнення людини до можливо більш повному розкриттю і втілення в дійсність своїх можливостей і здібностей [24].

Творчість - отримання в процесі діяльності нового нестандартного продукту, що виник з унікальності індивіда з одного боку і матеріалу, подій, людей або обставин його життя, з іншого боку [24]. Для поліпшення контакту з випробуваними термін був замінений на синонімічні, «хобі».

Повноцінно функціонуюча людина - термін для позначення людей, які використовують свої здібності і таланти, реалізують свій потенціал і рухаються до повного пізнання себе і сфери своїх переживань [24].

На основі теоретичного дослідження, для зручності розуміння дослідження були виділені наступні поняття:

Особистісні, внутрішні цінності - автентичні бажання організму, що представляють ціннісний процес.

Суспільні цінності - система переконань, прийнята в суспільстві, яка була інтроецірована індивідом для заохочення з боку соціуму.

Також, для зручності і кращого розуміння основної ідеї дослідження, був введений авторський термін «соціоактуалізація».

Соціоактуалізація - стан помилкової самоактуалізації, при якому людина прагне не до істинного втілення своїх здібностей, а до найбільшої імітації образу самоактуалізованих людини, створеного в рамках суспільства і суспільних цінностей.

Як видно з теоретичної частини роботи, питання самоактуалізації залишається актуальним вже довгий час. Незважаючи на велику кількість досліджень феномена, теоретичні конструкти запропоновані досить давно, і отримані висновки працюють з урахуванням часу і соціальних особливостей. Дане дослідження важливо, оскільки необхідно вивчити заданий феномен в рамках сучасності, зрозуміти, наскільки він видозмінився і як на нього

впливають нові суспільні цінності. Питання особливо актуальне в рамках постулюваного прагнення до індивідуалізму, підкреслення значущості та унікальності кожного, які є новими для соціуму і є чистим продуктом сучасності.

РОЗДІЛ 2 ПРОЦЕДУРА ТА МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1 Характеристика вибірки

У дослідженні взяло участь 48 осіб у віці від 23 до 33 років, з них 24 чоловіків і 24 жінок. 40 осіб працюють, 8 є студентами без основного місця роботи. Ніхто з випробовуваних не має дітей та не був в шлюбі. У даній вибірці було виявлено 4 рівня ПФ: 4 респондента має рівень ПФ «нижче середнього», 16 респондентів мають середній рівень ПФ, 24 респондентів мають рівень ПФ «вище середнього», 4 респондента має високий рівень ПФ.

2.2 Характеристика методів дослідження

Дане дослідження складалося з двох частин. Спочатку піддослідним пропонувалося пройти напівструктуроване інтерв'ю, що складається з 12 загальних питань з додатковими питаннями (Додаток А.). Після цього їм давалися 2 опитувальника: Опитувальник оцінки рівня повноцінного функціонування Є.Ю. Василевської (Додаток Б.) і Методика діагностики самооцінки мотивації схвалення (Шкала брехні) Д. Марлоу і Д. Крауна (Додаток В.).

Напівструктуроване інтерв'ю було розроблено на основі теоретичного аналізу феномена самоактуалізації і являло собою 12 основних питань, придуманих заздалегідь і загальних для всіх респондентів, а також деяка кількість додаткових, які задавалися в ході інтерв'ю. При розробці питань до інтерв'ю було вирішено зробити в такий спосіб - спочатку було виділено три блоки інформації, що цікавить, після чого були придумані питання до цих блокам, щоб з'ясувати стан випробуваного в рамках теми.

В ході підготовки інтерв'ю були виділені наступні блоки:

Блок 1. Внутрішні, особистісні цінності.

Даний блок присвячений істинним прагненням людини, його внутрішнім цінностям і бажанням. Питання з цього блоку були присвячені

самоактуалізації, відповідності автентичним прагненням, задоволеності життям. Також в рамках даного блоку вивчалось творчість, як одне з основних проявів самоактуалізації.

Блок 2. Суспільні цінності.

Даний блок присвячений впливу суспільства і оточення, залежно респондента від них, прагнення догодити оточуючим, страх, пасивність. Через специфіку дослідження питань трохи, а цікавить феномен висвітлюється за допомогою додаткових питань в рамках інших блоків.

Блок 3. Несвідомі прояви організму.

В даний блок були включені - фізичний стан (втома, здоров'я), зібраність, схильність до прокрастинації, загальне самопочуття. Необхідність перевірки фізичного стану викликана тим, що випробовувані, що знаходяться на шляху соціоактуалізації, абсолютно не «чують себе», і їх справжні бажання можуть виражатися в несвідомих проявах тіла.

Після того, як блоки були виділені, а питання складені, для їх перевірки було проведено пілотне дослідження. В ролі випробуваного виступала дівчина, 23 роки, студентка, яка більшу частину життя йшла по шляху соціоактуалізації, але два роки тому прийняла рішення слідувати істинним прагненням - таким чином, вона ідеально підходила для перевірки всіх трьох блоків.

Пілотне інтерв'ю зайняло 15 хвилин, і після нього питання були перероблені таким чином, щоб у випробуваного не виникало уточнюючих запитань або незручності, а також не було спірних або збивають моментів. Кінцевий варіант питань використовувався в дослідженні.

Для перевірки результатів і більш об'єктивного аналізу напівструктурованого інтерв'ю, а також за згодою автора був використаний «Опитуваль-

ник оцінки повноцінного функціонування» Є.Ю. Василевської. Даний опитувальник дозволяє виявити умовний бал «Повноцінного функціонування» (далі ПФ), який, в свою чергу, є певним об'єктивним фундаментом для моїх висновків. За допомогою даного опитувальника проводилася «звіряння з реальністю» в рамках заяв випробовуваних про свою самоактуалізації і моїх спостережень.

Даний тест має на увазі, що максимальний можливий бал «ПФ» дорівнює 175 - виходячи з цього, було виділено п'ять груп рівня «Повноцінного функціонування»:

0 - 35 - низький рівень ПФ

36 - 70 - нижче середнього

71 - 105 - середній

106 - 140 - вище середнього

141 - 175 - високий рівень ПФ

Відповідно, кожному випробуваному була присвоєна одна з груп, що дозволило структурувати результати, об'єднати дані по представленому ознакою і провести якесь порівняння отриманих даних, а також порівняти результати тестування і мої власні висновки.

Також до випробуваним застосовувалася Методика діагностики самооцінки мотивації схвалення (Шкала брехні) Д. Марлоу і Д. Крауна. Всі 48 респондентів мають середні або низькі показники за цією шкалою, так що їхні відповіді приймаються як правдиві, щирі і чесні.

Опис вибірки дослідження:

У даній вибірці було виявлено 4 рівня ПФ: 4 респондента має рівень ПФ «нижче середнього», 16 респондентів мають середній рівень ПФ, 24

респондентів мають рівень ПФ «вище середнього» 4 респондента має високий рівень ПФ.

Також вважаю важливим зазначити, що жоден з респондентів не має психологічної освіти, не знайомий з працями будь-яких психологів, зокрема гуманістичного спрямування і конкретно К. Роджерса і не підозрював про існування людиноцентрованого підходу до нашої зустрічі. Це дозволяє виключити упередженість і соціальну бажаність, а також і говорить на користь отриманих даних, тому що люди не намагаються здаватися «досконаліше» в рамках заданої теорії, а демонструють свої справжні думки і світогляд.

Дана вибірка містить в собі людей, які знаходяться на різних рівнях самоактуалізації, що дозволяє всебічно вивчити представлений феномен. Також кожен випробовуваний володіє унікальним досвідом, але при цьому у відповідях можна простежити деякі схожі риси, що дозволяє робити висновок про масовість тих чи інших явищ і шукати закономірності.

Метод проведення дослідження

Інтерв'ю проводилося очно, в окремій кімнаті з зачиненими дверима. Випробовувані повідомлялися про мету взяття інтерв'ю, їм повідомлялося про те, що буде вестися диктофонний запис, а результат буде транскрибуватися і прикладений до магістерської дисертації. Піддослідним гарантувалося, що в роботі не будуть згадані назви місця роботи, ВНЗ або їх імена. Також випробовувані повідомлялися про те, що після інтерв'ю необхідно пройти опитування.

Відразу після того, як інтерв'ю закінчувалося, випробовуваним пред'являлися опитувальник оцінки рівня повноцінного функціонування Є. Ю. Василевської та методика діагностики самооцінки мотивації схвалення (Шкала брехні) Д. Марлоу і Д. Крауна. Для зручності збору даних була використана Google-форма, яка була відкрита на заздалегідь приготовленому ПК. Піддослідним повідомлялося кількість питань (45), розділених на два

блоки, а також про наявність інструкцій до кожного блоку, після чого я покидала кімнату і чекала завершення. Після того, як респондент проходив тести, йому виражалася гаряча вдячність за внесок в науку і наливався гарячий чай.

Отримані диктофонні записи були перетворені в текст за допомогою їх розшифровки і написання транскриптів зустрічей. Після цього отримані дані були проаналізовані за допомогою феноменологічного аналізу. Після цього були оброблені дані, отримані в ході тестування, за допомогою ключів і програми Excel, після чого отримані результати були зведені з результатами феноменологічного аналізу.

Кожне інтерв'ю було ретельно вивчено за допомогою феноменологічного аналізу, були виділені унікальні феномени кожного випробуваного, на основі яких була проведена сортування даних, а також подальший аналіз.

Після того, як матеріал був переведений в описаний формат, випробовуваних були поділені на чотири групи: «Група 1. Низький рівень самоактуалізації», «Група 2. Рівень самоактуалізації нижче середнього», «Група 3. Рівень самоактуалізації вище середнього», «Група 4. Високий рівень самоактуалізації». Спочатку було прийнято рішення класифікувати випробовуваних за результатами тесту «Опитувальник оцінки повноцінного функціонування» Є. Ю. Василевської (Таблиця 1), оскільки отримані бали ПФ виступали в якості об'єктивних даних в рамках роботи. При подібному розподілі в Групі 1 і Групі 4 виявилось по 4 респондента, в Групі 2 було 16 респондента, а в Групі 3 - 24 респондентів.

Таблиця 1

Розподіл досліджуваних за групами згідно з результатами опитування оцінки повноцінного функціонування Є. Ю. Василевської

Група 1. Низький рівень самоактуалізації	Група 2. Рівень самоактуалізації нижче середнього	Група 3. Рівень самоактуалізації вище середнього	Група 4. Високий рівень самоактуалізації
Респондент 1	Респондент 3	Респондент 2	Респондент 7
Респондент 13	Респондент 6	Респондент 4	Респондент 14
Респондент 15	Респондент 11	Респондент 5	Респондент 16
Респондент 17	Респондент 12	Респондент 8	Респондент 30
	Респондент 22	Респондент 9	
	Респондент 23	Респондент 19	
	Респондент 24	Респондент 20	
	Респондент 27	Респондент 21	
	Респондент 28	Респондент 25	
	Респондент 29	Респондент 26	
	Респондент 18	Респондент 31	
	Респондент 33	Респондент 32	
	Респондент 34	Респондент 38	
	Респондент 35	Респондент 39	
	Респондент 36	Респондент 40	
	Респондент 37	Респондент 41	
		Респондент 42	
		Респондент 43	
		Респондент 44	
		Респондент 45	
		Респондент 46	

Закінчення табл. 1

		Респондент 47	
		Респондент 48	
		Респондент 10	

Однак, при спробі працювати в рамках подібного поділу, з'ясувалося, що представлене розподіл не ефективно. Нерівномірний розподіл не дозволяє повноцінно порівнювати групи між собою, також виявилось, що групи, об'єднані за результатами опитувальника, мають між собою менше спільних рис, ніж з представниками сусідніх груп.

Через це було вирішено розділити випробовуваних на основі загальних етапів їх життя і моментів, представлених в інтерв'ю, а також виходячи з праць К. Роджерса і теоретичного розуміння феномену. Виходячи з цього, розподіл відбувався наступним чином: перш за все, був представлений умовний континуум у вигляді прямої, на одному кінці якої була самоактуалізація, а на іншому соціоактуалізація. Дана пряма була умовно поділена на дві великі групи: «випробуваний скоріше соціоактуалізується (група 1, група 2)», «Випробуваний швидше самоактуалізується (група 3, група 4).

До першої групи було вирішено віднести людей, які не здійснювали вибір самостійно (школу, ВУЗ, професію і друзів вибирали батьки), або ж вибирали професію, яка їм не подобається, але є соціально схвалюваної і приносить гроші.

До другої групи належали люди, які вважали себе господарями власного життя, самостійно робили вибір, виходили зі своїх бажань і були готові працювати по соціально не схваленої професії, оскільки бачили в цьому щось важливе для себе.

В рамках цих двох груп також було проведено додатковий розподіл. В рамках групи зі схильністю до соціоактуалізації розподіл працював наступним

чином: до групи «рівень самоактуалізації нижче середнього» ставилися випробовувані, у яких є творче хобі, якому вони присвячують весь вільний час. Ті, хто повністю слідує чужій або соціально схвалюваній ролі, і при цьому не мають ніяких автентичних поривів, були віднесені до групи «низький рівень самоактуалізації».

В рамках групи зі схильністю до самоактуалізації поділ працювало наступним чином: люди, які демонстрували ознаки повноцінного функціонування К. Роджерса, а також з самого початку йшли за своїми бажаннями, не дивлячись на можливий тиск з боку соціуму, були зараховані до групи «високий рівень самоактуалізації». Ті ж, хто дотримувався шляхом самоактуалізації, але зберігав залежність від суспільних цінностей, були віднесені до групи «рівень самоактуалізації вище середнього».

На основі вище написаного було проведено новий поділ, згідно з результатами інтерв'ю і схильністю до самоактуалізації (Таблиця 2). При такому розподілі в Групі 1 і Групі 4 виявилось 12 респондентів, в Групі 2 було 16 респондентів, а в Групі 3 - 8 респондентів.

Таблиця 2

Розподіл досліджуваних за групами згідно з результатами інтерв'ю і виявленої схильності до самоактуалізації

Група 1. Низький рівень самоактуалізації	Група 2. Рівень самоактуалізації нижче середнього	Група 3. Рівень самоактуалізації вище середнього	Група 4. Високий рівень самоактуалізації
Респондент 1	Респондент 3	Респондент 2	Респондент 7
Респондент 13	Респондент 6	Респондент 4	Респондент 14
Респондент 15	Респондент 18	Респондент 5	Респондент 16

Закінчення табл. 2

Респондент 17	Респондент 33	Респондент 8	Респондент 30
Респондент 11	Респондент 34	Респондент 9	Респондент 20
Респондент 12	Респондент 35	Респондент 19	Респондент 21
Респондент 22	Респондент 40	Респондент 36	Респондент 25
Респондент 23	Респондент 41	Респондент 37	Респондент 26
Респондент 24	Респондент 42		Респондент 31
Респондент 27	Респондент 43		Респондент 32
Респондент 28	Респондент 44		Респондент 38
Респондент 29	Респондент 45		Респондент 39
	Респондент 46		
	Респондент 47		
	Респондент 48		
	Респондент 10		

Подібний розподіл дозволив врахувати унікальність життєвого шляху кожного респондента і провести сортування на основі виявлених феноменів, що, в свою чергу, дозволяє працювати з реальними матеріалами і робить зв'язку між представниками однієї групи більш очевидними. Також представлений розподіл робить вибірку більш однорідною, що дозволяє порівнювати як дві великі групи (схильність до соціоактуалізації і схильність до самоактуалізації), так і всі чотири групи між собою, що забезпечує більш повноцінне та об'єктивне дослідження.

Кожна група була ретельно проаналізована в індивідуальному порядку, після чого було проведено порівняння отриманих феноменів.

РОЗДІЛ 3 РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ТА ЇХ ІНТЕРПРЕТАЦІЯ

3.1 Загальний опис результатів осіб з різним рівнем самоактуалізації

Після глибокого аналізу представлених інтерв'ю були виявлені наступні закономірності:

20 респондентів хоча б раз кардинально змінювали своє життя. 12 респондентів обрали професію всупереч соціальному тиску і думку сім'ї, 20 респондентів визнають, що батьки все вирішили за них, 16 респондентів користувалися підтримкою оточення в своїх рішеннях.

28 респондентів не мають хобі, з 20 залишених 12 не хочуть робити хобі основним заняттям.

12 респондентів відчують, що тільки вони впливають на своє життя, і відповідальні за те, що відбувається з ними. 20 респондентів відчують спрагу змін (12 з них готові щось змінювати). 12 респондентів незадоволені своїм життям, 12 респондентів відчують, що могли б стати кимось іншим. 8 респондентів відчують явний тілесний опір до подій. 20 респондентів приймають свій життєвий досвід і не бачать сенсу шкодувати про свої рішення. 28 респондентів відчують себе на своєму місці.

Значущих відмінностей за статевою або віковою ознакою виявлено не було.

Представлені закономірності говорять про багату різноманітність в рамках зібраної вибірки, достатній кількості респондентів для отримання висновків і наявності спільних рис, що дозволяють категоризувати випробовуваних.

Випробовувані, що складаються в Групі 1. «Низький рівень самоактуалізації», демонструють такі особливості:

1. Всі випробовувані відкрито визнають, що не приймали рішень самостійно, а у випадках, коли така необхідність виникала, вибирали суспільно-визнані і соціальні варіанти, а не те, що відповідало б їх внутрішнім бажанням. «В принципі, було відразу зрозуміло, що це не те, що мені дуже цікаво», «Це універсальний план - не знаєш, що робити - йди в економіку», «Я

б хотіла більше прислухатися до себе раніше, думати про те, що я хочу, і менше сумніватися, менше боятися»(Додаток Г). «Можна сказати, що питання не стояло, тому що вибору не було» (Додаток Г). «Вибір професії взагалі був зроблений не мною <...> мама сказала - давай підеш туди, <...> потім, через 7 місяців, з'явилася можливість мене прилаштувати» (Додаток Г).

2. Випробовувані демонструють відсутність зв'язку з собою, своїми цінностями і бажаннями (зокрема, з творчим началом). «Але це (розслаблення) теж погано, тому від цього намагаюся теж ... відсторонююся. Так що -навчання, книжки-книжки » (Додаток Г).

3. У рішеннях і житті піддослідних присутній пасивність і покірність, яка або приймається як даність: «є соціальна сходинка, у мене є сім'я, і разом з моєю родиною ми займаємо цю сходинку. Так, якби я народилася в родині багатіїв, то ми б займали іншу сходинку, але як є. Так вийшло» (Додаток Г), або стає вивченої безпорадністю, і людина просто чекає, коли це закінчиться:« я приходила на роботу і робила те, на що мені плювати» (Додаток Г),« я намагаюся про це просто не думати. І працювати далі. По-іншому ніяк у мене не виходить на даний момент. <...> на даний момент основна мета закінчити і, скажімо так - вийти в світ, переоцінити це все » (Додаток Г).

Таким чином, випробовувані в групі з низькою самоактуалізації і високою соціоактуалізацією демонструють характерні риси людей, які були придушені суспільними цінностями і були змушені відмовитися від особистих переживань. При цьому, як і очікувалося, власна соціоактуалізація не відчувається, і випробовувані впевнені в тому, що вони реалізують свій справжній потенціал. Дана невідповідність провокує психосоматичні проблеми (розлади сну, проблеми зі здоров'ям, прокрастинація).

Однак в Групі 1 є респондент 10, який демонструє мінімальний рівень самоактуалізації, максимальний рівень соціоактуалізації і високий рівень достатку життям і щастя. Респондент досі працює за фахом, обраної батьками, не має власних уподобань в чому-небудь, не має хобі, але при цьому відчуває

себе на своєму місці і не відчуває неприємних емоцій у зв'язку зі своїм становищем.

Випробовувані, що складаються в Групі 2. «Рівень самоактуалізації нижче середнього», демонструють такі особливості:

1. Рішення, пов'язані з вибором життєвого шляху, були або зроблені за випробовуваних, або зроблені, виходячи з суспільних цінностей, а не особистісних: «Це був вибір моєї мами - вона просто хотіла знайти коледж, куди беруть без іспитів» (Додаток Г) ; «Це щось схоже на метод виключення <...> Я виходила з того, що я вмію, що я можу, що мені подобається і де мені більше заплатять» (Додаток Г); «ВНЗ я вибирав, виходячи з соціальних міркувань - куди всі, туди і я. Роботу мені допомогли поміняти. Моя професія привнесена крім мого бажання, але під моїм парадигмою сприйняття стала очікуваною. Грубо кажучи - що б мені ні дали, в той б я себе і перетворив» (Додаток Г); «Це був вибір усвідомлений, але при цьому це супроводжувалося таким собі бажанням йти за течією <...> Один з моїх родичів сказав, що є знайомий дядько в цьому інституті, і він не допоможе при надходженні або ще що, але ти спробуй цей інститут, і я такий: «добре»» (Додаток Г).

2. У респондентів є одне або кілька улюблених творчих занять, яким вони присвячують весь вільний час, отримують задоволення від процесу і «йдуть від реальності» з їх допомогою: «Напевно, років в 17 я просто спробував зробити маленьку ложку, і досить довго сидів - напевно години 3, і мене це якось захопило, саме ця медитативність. Тобто, ти просто сидиш і з нічого робиш щось, навіть якщо це щось не дуже гарне»(Додаток Г); «Моє хобі є творчим, <...> і це ручна праця - найбільше я люблю роботу з моделями. <...> мені подобається створення об'ємних образів за допомогою двох-трьох плоских фарб. Тобто мені подобається, як за допомогою примітивних інструментів можна створювати глибокі образи» (Додаток Г). Дане заняття сприймається як віддушину, відпочинок, розслаблення і свідомо відділяється від роботи: «Професія це те, що я вже говорив раніше - бери будь-яку область

і розвивайся. Це (творчість і професія) абсолютно різні речі. Вони, скоріше, навіть різноспрямовані» (Додаток Г).

Випробовувані, що складаються в Групі 3. «Рівень самоактуалізації вище середнього», демонструють такі особливості:

1. Респонденти готові йти проти суспільних цінностей і роблять вибір, виходячи зі своїх внутрішніх цінностей і ідей, а не тенденцій, схвалюваних суспільством: «у нас був скандал, коли вони дізналися, що я буду будівельником:" як так, дівчинка буде на будівництві з таджиками працювати!"» (Додаток Г); «Розуміння того, що я не хочу присвячувати цьому життя, було вище, ніж моя реакція на критику, я все-таки прийняла це рішення і пішла, хоча мені багато хто говорив вслід, що ти була не права тощо» (Додаток Г).

2. Респонденти відчують себе відповідальними за своє життя: «у мене є чітке усвідомлення того, що це все-таки моє життя і мої рішення. Тобто це мені в універі вчитися і на роботу ходити, за мене це ніхто робити не буде, а силувати себе я абсолютно не хочу» (Додаток Г); «На навчання тільки я сама впливала. На роботу теж тільки я сама впливаю. Хоча на роботу можуть вплинути знайомі і родичі - кудись порадити тебе або щось таке. Чи не підказати - я сама вибираю, що я хочу - а саме підкинути » (Додаток Г).

3. У частині респондентів хобі також є деякою «віддушиною»: «Я завжди розмежовую. У мене є кордону між роботою і хобі. Все-таки робота це якийсь більш серйозний вид діяльності, <...> більше подобається на роботі працювати саме головою, а не руками. А мої якраз хобі все з упором на те, щоб робити щось руками. Тобто це просто відволікання від основної роботи» (Додаток Г), але для решти робота виступає в якості покликання, і хобі, виходить, просто відсутній, так як воно інтегровано в професію і основний рід діяльності: «для мене в інженерній справі саме цікаве це будівництво. Тобто є там креслення, можна якийсь ... творчість там застосовувати, чи що» (Додаток Г).

4. Незважаючи на все перераховане вище, респонденти все ще зберігають залежність від громадської думки і періодично демонструють ознаки соціоактуалізації.

Випробовувані, що складаються в Групі 4. «Високий рівень самоактуалізації», демонструють такі особливості:

1. Всі випробовувані демонструють повну згоду з собою, прислуховування до себе і дотримання внутрішнім цінностям, а не громадським: «Я бачив, як хтось живе, і мені це подобалося або не подобалося - я хотів це повторювати або не хотів. Так що все залежало від мене і мого сприйняття» (Додаток Г); «(Випробуваний про свою професію) З дитинства, напевно, була прям ... дуже велика якась пристрасть до музики. Якось, напевно, найбільші потрясіння - культурні потрясіння - були пов'язані саме з музикою. Тому що жив в селі, там особливо ніяких джерел інформації не було, крім телевізора, і там були музичні канали, і певні виконавці своїм чином, не знаю, музикою, дуже сильно впливали, надихали. Ось» (Додаток Г).

2. Випробовувані демонструють ознаки повноцінного функціонування і мають світоглядом, схожим з описаними К. Роджерсом тезами: «у мене таке розуміння - те, що є зараз, воно є таке, яке воно є. <...> Мені, в моїй позиції, все завжди так, як повинно бути. І розуміння ідеального це прагнення відмовитися від справжнього, і мені воно чуже » (Додаток Г).

Також серед людей з високим рівнем самоактуалізації є респондент 6, який в даний момент знаходиться в глибокій особистісній кризі, пов'язаної з переходом з однієї професії в іншу. Ця людина відчуває сильні негативні емоції, гостро переживає свою самотність і відчуженість від соціуму.

3.2 Результати дослідження

Всі респонденти обговорювали своє життя, пройдений шлях і самоактуалізацію крізь призму професійного розвитку. Це пов'язано зі специфікою вибірки, а також сучасних реалій. Всі випробовувані перебувають у тому віці, коли відбувається активна робота над кар'єрою, і пошук підходящої професії, а також зростання як фахівця, є основним заняттям, навколо якого зосереджується життя. Також кар'єра стає способом повністю сепаруватися і самореалізовуватися самостійно (на відміну від школи і університету, де присутні батьки). Також важливу роль відіграє той факт, що жоден випробуваний зараз не перебуває в шлюбі і не має дітей. Таким чином, сукупність даних чинників призводить до того, що самоактуалізація, досліджувана на представленій вибірці, звужується до професійного зростання і кар'єри.

Можна з упевненістю сказати, що самоактуалізація в сучасному світі є певний градієнт, через що порівняння і класифікація викликає ряд складнощів. В даному дослідженні вдалося набрати рівномірну вибірку, що дозволило глибше вивчити представлений феномен.

Труднощі з поділом респондентів на групи показують, що вимірювання рівня самоактуалізації є складним завданням, з якою не справляється формальна система, навіть за умови використання перевіреного тесту. В рамках даного дослідження більше довіри викликає феноменологічний аналіз кожного інтерв'ю, оскільки він враховує історію, контекст і причини, за якими респондент виявляється в тій чи іншій точці, в той час як тест зрівнює абсолютно різних випробуваних, даючи однакові оцінки респондентам з різних груп. З іншого боку, тест був корисний, оскільки його результати привносили додаткову інформацію про спосіб мислення кожного випробуваного. Можливо, має сенс вважати результати тестування за те, наскільки людина представляє свій рівень самоактуалізації, і в цьому контексті співвідносити його з реальним станом справ.

Респонденти з усіх чотирьох груп демонструють упевненість в тому, що вони брали кожне рішення в своєму житті самостійно, навіть якщо подальші слова суперечили цьому твердженню. Це свідчить про те, що моє припущення з новою суспільною цінністю «бути собою» підтверджується - випробовувані мають установку, що вони повністю відповідають за кожне рішення в своєму житті, навіть в тому випадку, коли це не відповідає дійсності (наприклад, вибір, зроблений під тиском родичів, або ситуація, в якій респондента поставили перед фактом).

Те, що кілька респондентів вже міняли своє життя, говорить про зроблене шляху і виробленні здатності прислухатися до себе. Також це свідчить про великі можливості нашого суспільства - випробовувані мали не тільки бажання, але і ресурси для зміни професії.

Важливо відзначити, що число респондентів, які хочуть змінити своє життя, перевищує кількість тих, хто і справді збирається це робити. Можливо, це говорить про різного ступеня готовності до змін. Також це може свідчити про те, що респондентам комфортно в наявних умовах, і відчуття комфорту і безпеки більш пріоритетно, ніж самоактуалізація.

Цікаво, що значна кількість респондентів відзначає, що не бачить сенсу в жалі або неприйнятті свого життєвого досвіду. У всіх чотирьох групах випробовувані демонструють високий рівень прийняття свого життя, вони не хочуть щось змінити в минулому і не оцінюють минулі події з позитивної або негативної сторони. Однак, кілька випробуваних, що знаходяться на позиції соціоактуалізації, все ж відчувають типові для цієї ситуації проблеми.

Кількість респондентів, що мають і не мають хобі, відносно рівномірно. Розподіл по групах демонструє очікувану ситуацію: при низькому рівні самоактуалізації творче заняття відсутня через відсутність зв'язку з собою, потім воно з'являється в якості «несерйозного хобі», і зі збільшенням ступеня самоактуалізації стає все більш і більш важливим для респондента. При високому рівні самоактуалізації творче заняття також пропадає, оскільки перетворюється на основне заняття, «покликання», і вже не може бути

виділено в окрему категорію. Отримана вибірка чітко демонструє всі представлені стадії творчої самореалізації, що може служити основою для подальших досліджень.

Також цікаво явне поділ на «творче хобі» і «пасивне заняття» - все респонденти відзначали ці два види проведення часу, незалежно один від одного. «Творче хобі», на погляд випробовуваних, відрізняється процесом створення унікального продукту, має деякий розвиток і дозволяє удосконалюватися, в той час як «пасивне заняття» є швидше споживанням чийогось творчого продукту. Всі випробовувані вважали «творче хобі» ціннішим, і або відчували себе «неповноцінними» через його відсутність, або пишалися тим, що роблять. У разі, якщо респондент мав високим рівнем самоактуалізації позбавлявся хобі через його видозміни в покликання, це почуття «меншовартості» швидше озвучувалася, як щось формальне і обов'язкове, але респонденти не демонстрували подібних переживань. Дане спостереження є певним побічним продуктом в рамках даного дослідження і вимагає окремого і всебічного вивчення в рамках більш спеціалізованої роботи.

Група 1, з низьким рівнем самоактуалізації і високим рівнем соціоактуалізації, демонструє дві схеми поведінки в даній ситуації. Велика частина досліджуваних з цієї групи діє, виходячи з внутрішнього відчуття низької самоактуалізації - респонденти відчують себе нещасними, відчують фізичні страждання, відчують себе жертвами, не мають контролю над своїм життям і слідуєть побажанням суспільства, а не своїм власним. При цьому в одного з респондентів дана точка зору інтегрована в свідомість і не приходить ззовні, тобто, фактично, людина сама собі нав'язував деякі суспільні цінності, з яких зміг вирватися власними силами. Цей випадок здається мені найбільш цінним з точки зору видозмін конфлікту між суспільними та особистісними цінностями. На відміну від класичного випадку, коли суспільна цінність приходить ззовні, тут демонструється сучасна модель даного конфлікту - коли постулюється право свободи, але респондент все одно відчуває себе зобов'язаним дотримуватися правил, які неявно диктуються суспільством. На мій

погляд, наявність респондента, чий конфлікт громадських і особистісних цінностей повністю переведений всередину, підтверджують припущення про ситуацію з самоактуалізації в сучасному світі.

Цікавим є респондент з високим рівнем соціоактуалізації. Поява людини з низьким рівнем самоактуалізації, який повністю пристосувався до життя в суспільстві, вирішив конфлікт на користь суспільних цінностей і відчуває себе чудово. Даний випробуваний ілюструє повна відмова від власних цінностей на користь громадських, а також той факт, що він виявився здатний пристосуватися до такого життя. Це унікальний випадок і унікальний шлях, який не вкладається в теорію К. Роджерса, однак перегукується з ідеями В. Франкла. Даний випадок вимагає окремого вивчення і ретельного розгляду в рамках наукової роботи.

Група 2. Демонструє очікувані етапи самоактуалізації. Як видно з отриманих даних, представлені респонденти мають внутрішній кістяк і силу для самоактуалізації, але при цьому сфера дії сильно обмежена, і їхнє життя швидше є ілюстрацією до соціоактуалізації і пристосуванню до суспільних цінностей. Респонденти демонстрували низький рівень контролю над своїм життям, вони все ще пасивні і, швидше за все, використовують своє творче хобі як якусь шкаралупу, в якій можна сховатися від зовнішнього світу. Це цікаве спостереження, що проливає світло на дослідний питання -у зокрема, в представленій моделі поведінки простежується один із сучасних способів вирішення ціннісного конфлікту, коли людина погоджується слідувати правилам, встановленим в рамках суспільних цінностей, але при цьому має деяку віддушину, якій надає багато значення. Також, можливо, що це не спосіб вирішення конфлікту між особистісними й суспільними цінностями, а, скоріше, певна захисна реакція, викликана відсутністю зв'язку з собою і своїми бажаннями.

Група 3. Є люди, які значно просунулися по шляху самоактуалізації, і особистісні цінності починають переважати в їх ідеях і рішеннях. Респонденти демонструють самодостатність і готовність поставити особистісні цінності

вище суспільних. Однак, в ході інтерв'ю стало очевидно, що суспільні цінності також залишаються важливою частиною світогляду респондента - складається враження, що, подібно до респондентам групи 1, респонденти групи 3 часто діють, виходячи з суспільних цінностей, проте позиціонують їх, як особистісні. Це також говорить на користь мого припущення про перехід ціннісного конфлікту на внутрішній рівень, а також про те, наскільки суспільна цінність «будь собою» схожа з особистісною. Також можливо, що експериментатор був занадто підозрілий при аналізі тексту, і межа між особистісними і соціальними цінностями була проведена недостатньо чітко. Не можна виключати ймовірність, що суспільні цінності верб насправді є особистісними для частини респондентів.

Найбільш важливим спостереженням в Групі 4. є факт того, що люди, які не мають психологічної освіти і не знайомі з працями К. Роджерса, мають схожу філософію і ідеї. Це демонструє правильність і реальність підходу, то, що ідеї людиноцентрованої психології є частиною життя, особистості і природною системою цінностей, а не мертвим конструктом, який неможливо отримати без штучного прищеплення. Подібне неусвідомлене слідування підходу говорить про його автентичності, натуральності та актуальності в рамках сучасного світу, що дозволяє говорити про те, що ідеї К. Роджерса пройшли перевірку часом.

Також в групі 4 є респондент, що знаходиться в стані глибокого особистісного кризи. Наскільки стало відомо, нерозуміння, яку відчуває респондент, присутній в реальності - люди, з якими він спілкується, вважають його «нікчемним невдахою, який все життя робить щось безглузде і до сих пір нічого не добився толком». Ця позиція демонструє наявність озвученого конфлікту, при якому автентичне слідування за своєю самоактуалізацією засуджується суспільством, оскільки не збігається з соціальним уявленням про те, що значить «бути собою», а також показує спробу насадити ту цінність, яка вважається дійсною. Даний випадок особливо цінний, оскільки в повній мірі ілюструє заявлену проблему і оголює справжній стан справ.

Можливість поговорити з оточенням даного респондента дало багато додаткової інформації та показало загальну картину його життя - можливо, цей факт слід врахувати і спробувати використовувати в подальших дослідженнях.

Вивчені інтерв'ю дозволяють сказати, що феномен самоактуалізації видозмінився з часом. Як і передбачалося, конфлікт особистісних і суспільних цінностей загострився, а з появою нової цінності «бути собою» змінив свою форму і повністю перейшов в середину. До цього локус контролю знаходився в інших людях, чия думка інтроеціровалась - зараз можна сказати, що інтроецірується сам інша людина, і локус контролю повертається всередину, але при цьому залишаючись в оболонці громадської думки. Відбувається зміна ідеї «суспільство похвалить мене» на ідею «я сам похвалю себе за проходження за суспільством». Виявлене зміна вимагає подальшого вивчення і перевірок в рамках інших досліджень. Однак, дослідження також показало, що посил «будь собою» і справді може бути щирим, і людина отримує підтримку, прислухається до себе і рухається в бік повноцінного функціонування.

Таким чином можна зробити висновок, що самоактуалізація в сучасному світі, з одного боку, стала простіше і доступніше, але при цьому тиск посилюється і інтроецірується. Респондент позбавлений можливості втручатися або відокремити себе від нав'язаних цінностей. Дослідження показало, що суспільна цінність «бути собою» також має на увазі під собою відчуття повної відповідальності за кожен крок у житті, навіть в тих випадках, коли це об'єктивно не так. Можливо, саме це породжує відчуття нещастя і не дає щось змінити. Суперечливі команди «роби, як потрібно» і «це твоє життя і твої рішення» створюють парадокс, який і лежить в основі досліджуваної проблеми. Це цікавий результат, який також слід врахувати в подальших дослідженнях.

Виявилось, що уявлення про власну самоактуалізацію здебільшого завищені, що пов'язано з вищевказаним конфліктом між особистими і суспільними цінностями. У вибірці присутні два респондента (респондент 1,

респондент б), чий уявлення про своєму рівні самоактуалізації сильно занижені - імовірно, це пов'язано з рівнем самооцінки. Даний феномен вимагає додаткової перевірки в рамках окремого дослідження.

Ще однією особливістю є те, що респонденти з високим рівнем самоактуалізації реалізують себе через автентичні заняття, демонструють ознаки повноцінного функціонування і самостійно приходять до ідей К. Роджерса. Це говорить про працездатність людиноцентрованого підходу і його важливості для сучасного світу.

Підводячи підсумки, можна сказати, що отримані результати багато говорять про самоактуалізації в сучасному світі. Припущення про видозміну конфлікту особистісних і суспільних цінностей підтвердилося. Було виявлено, що люди з низьким рівнем самоактуалізації мають спотвореним уявленням про рівень своєї самоактуалізації. Це породжує внутрішні конфлікти і проблеми на психосоматичному рівні, однак, через присутність суспільної цінності «будь собою» проблема не усвідомлюється, а респондент перебуває у впевненості, що він і справді слід своїм внутрішнім виборів. Можливо, така позиція є захисною реакцією психіки, що дозволяє створити ілюзію контролю над своїм життям.

ВИСНОВКИ

У даній роботі було розглянуто феномен самоактуалізації в сучасному світі. Було проведено всебічне вивчення представленого феномена в рамках різних теорій, а також в рамках ідеї К. Роджерса. На основі теоретичних досліджень було розроблено та проведено дослідження самоактуалізації в сучасному світі, що дозволило точніше визначити особливості феномена зараз.

Проведене дослідження мало ряд обмежень. В першу чергу, в дослідженні була зібрана специфічна вибірка, яка звужує поняття самоактуалізації до вибору професії і не дозволяє подивитися на феномен з іншого ракурсу. Також важливо відзначити, що дослідження зосереджено на феноменологічному аналізі, а не на результатах тесту. Необхідно враховувати, що при складанні інтерв'ю були розроблені 3 блоку тим, виділені до дослідження, що вплинуло на зібраний матеріал. Крім цього слід врахувати, що дослідник був знайомий з усіма респондентами і мав можливість спілкуватися з ними поза дослідження.

Отримані результати відкривають деякі дослідницькі перспективи. Очевидно, що дане дослідження необхідно провести на інших вибірках (школярах / батьків / пенсіонерів...), щоб подолати обмеження специфіки вибірки і вивчити інші грані поняття самоактуалізації. Також можлива подальша робота з представленими випробуваними, наприклад, з іншим набором питань, або у вигляді чистого повторення через кілька років. Було б цікаво провести окреме дослідження творчості в рамках сучасності і суспільної цінності «бути собою», яка, крім іншого, заохочує процес створення оригінального продукту. Особливий інтерес представляє вивчення феномена, виявленого у респондента 10, який має високий рівень соціоактуалізації, мінімальним рівнем самоактуалізації і демонструє нетипові результати.

Крім перерахованого вище, одним з напрямків подальшого вивчення може стати конфлікт актуалізації з самоактуалізації. В рамках даної роботи особливості самоактуалізації розглядалися крізь ціннісний конфлікт, проте

конфлікт актуалізації та самоактуалізації може мати подібний вплив на особистість сучасної людини. Дана гіпотеза також вимагає окремої перевірки, а також, можливо, проведення серії досліджень, в рамках якого ці конфлікти та їх вплив на особистість були б зрівняні і вивчені одночасно.

Висновки теоретичної частини:

1. Всі наявні теорії висловлюють схожі думки щодо самоактуалізації. Можна простежити тенденції і характерні риси, що залишаються з феноменом з моменту його виникнення.

2. Ціннісний конфлікт в контексті феномена присутній у всіх теоріях і вимагає додаткового емпіричного вивчення.

Висновки емпіричної частини:

1. Дослідження показало, що метод тестування неефективний при роботі самоактуалізації. Феноменологічний аналіз виглядає набагато надійніше, оскільки дозволяє врахувати унікальні особливості кожного випробуваного і демонструє повну картину феномена.

2. Припущення підтвердилося - ціннісний конфлікт змінився з часом, повністю занурившись в особистість і загострившись через подвійні послань від соціуму («Будь собою» і «будь тим, кого я хочу бачити»).

3. Дослідження показало, що уявлення про самоактуалізації сильно спотворені, через що сучасна людина відчуває надмірну відповідальність за своє життя, включаючи фактори, об'єктивно від нього не залежать.

4. Отримані результати говорять про те, що тема самоактуалізації обширна і складна у вивченні. Для відповіді на питання «Якщо сучасна людина вважає, що він самоактуалізувалася, чи дійсно це так?» одного дослідження недостатньо, однак, отримані результати дозволяють більше дізнатися про даний феномен.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Абульханова, К. О. Методологічне значення категорії суб'єкта для сучасної психології / К. О. Абульханова, В. О. Татенка, - К.: Либідь, 2016. – 151 с.
2. Агафанов, А. Ю. Человек как смысловая модель мира. Прологомены к психологической теории смысла / А. Ю. Агафанов. – Самара: Изд. дом «Бахрах-М», 2020. – 336 с.
3. Анцыферова, Л. И. Личность в трудных жизненных условиях / Л. И. Анцыферова, - М. : Психологический журнал, 2014. – 119 с.
4. Бассин, Ф. Б. Проблема психологической защиты / Ф. Б. Бассин, М. К. Бурлакова, В. Н. Волков, - М. : Психологический журнал, 2018. – 186 с.
5. Вахромов, Е. Е. Понятие самоактуализация в психологии / Е. Е. Вахромов. – М. : МПУ, 2016. – 126 с.
6. Вахромов, Е. Е. Понятия самоактуализация и самореализация в психологии / Е. Е. Вахромов. – Тамбов: ТГУ им. Г. Р. Державина, - 2020. – 133 с.
7. Галкина, Е. В. Ценностный процесс и ценностная система как ориентиры самоисследования / Е. В. Галкина, А. Б. Орлов. – М. : ГЦ, 2019. – 271 с.
8. Колпачников, В. В. Соотношение тенденций к актуализации и к самоактуализации в человекоцентрированном подходе / В. В. Колпачников. – М.: МПУ, 2018. – 113 с.
9. Леонтьев, Д. А. Самоактуализация как движущая сила личностного развития: историко-критический анализ / Д. А. Леонтьева. - М.: Смысл, 2020 – 346 с.
10. Орлов, А. Б. Психология личности и сущности человека: парадигмы, проекции, практики / А. Б. Орлов. - М. : Издательский центр «Академия», 2012. - 272 с.

11. Орлов, А. Б. Что получает клиент от психотерапевта / А. Б. Орлов, Н. А. Орлова, М. С. Пермогорский, - М. : КПиП, 2012. - 165 с.
12. Райгородский, Д. Я. Психология личности / Д. Я. Райгородский. – Самара.: Издательский Дом «Бахрах», 2020. - 448 с
13. Рослав, Д. А. Сравнительная характеристика содержательных теорий мотивации / Д. А. Рослав. - Ростов-н/Д. : Феникс, 2016. - 179 с.
14. Тараканова, А. А. Анализ психологических аспектов самоактуализации личности / А. А. Тараканова. - СПб.: Питер, 2015. - 273 с.
15. Франкл, В. Человек в поисках смысла / В. Франкл. - М.: Прогресс, 2020. - 368 с.
16. Хорни, К. Наши внутренние конфликты. Конструктивная теория невроза: пер. с англ. / К. Хорни, В. В. Старовойтов. – М.: Канон, 2012. - 256 с.
17. Хорни, К. Невротическая личность нашего времени: пер. с англ. / К. Хорни, А. И. Фета. - М.: Канон, 2016. - 186 с.
18. Maslow, A. H. Critique of Self-Actualization / A. H. Maslow. – Journal of Individual Psychology, 2019. - 232 p.
19. Maslow, A. H. Motivation and personality / A. H. Maslow. - New York: Harper and Row, 2018. - 369 p.
20. Maslow, A. H. The farther reaches of human nature / A. H. Maslow. - New York: Viking, 2020. - 128 p.
21. Rogers, C. R. Client-Centered Theory / C. R. Rogers. - Journal of Counseling Psychology, 2016. -120 p.
22. Rogers, C. R. Inside the World of the Soviet Professional / C. R. Rogers. - Journal of Humanistic Psychology, 2016. - 304 p.
23. Rogers, C. R. On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy / C. R. Rogers. - Journal of Consulting Psychology, 2017. – 420 p.
24. Rogers, C. R. The Necessary and Sufficient Conditions of Therapeutic Personality Change / C. R. Rogers. - Journal of Consulting Psychology, 2017. – 103 p.

ДОДАТКИ

Додаток А

Напівструктуроване індивідуальне інтерв'ю

1. Розкажіть про себе, про своє життя.

Як ви прийшли до цього? Наскільки ви задоволені пройденим шляхом? Як ви оцінюєте вашу професію? Ваше особисте життя? Спілкування з друзями? Яким ви були дитиною? Чи любили ви вчитися? Склалися чи відносини з однолітками? Що любили робити? У що грати? Чи відвідували ви якісь гуртки, секції? Які предмети подобалися, які ні? Чому? Як обрали професію? Школу? ВНЗ? Місце роботи? Яка у вас родина? Чи є брати, сестри? Що ви думаєте про них? А вони про вас? Наскільки хороші відносини між вами?

2. Як думаєте, щось впливало на ваше життя? Можливо, сім'я, друзі, або сліпий випадок? Взагалі, як думаєте - що впливає на життя людини? Чому він приймає різні рішення?

3. Наскільки легко вам далось це (вибір професії / діяльності) рішення? Що ви відчували, коли приймали його? Що відчуваєте зараз?

4. Чи є у вашому житті щось, що ви хотіли б змінити? Чому ви не міняєте це?

5. Як думаєте, ваше життя могла скластися інакше? Чому? Можете описати іншу, "ідеальну" життя (за умови, що ви народилися б в тій же сім'ї, з тим же підлогою і зовнішністю)?

6. Як рідні поставилися до вашого рішення?

7. У вас є хобі? Як давно ви цим займаєтесь? Що вам найбільше подобається в цьому занятті?

8. Якби ви точно знали, що улюблене заняття може забезпечити вас, ви б змінили своє життя?

9. Давайте поговоримо про більш матеріальному. Скажіть, як ви себе відчуваєте останнім часом? Можливо, ви стали менше або більше хворіти? Чи

немає у вас постійної втоми, розлади сну, загострення хронічного захворювання?

10. Ви встигаєте все, що заплановано? Чи було таке, що перед вами стоїть ряд завдань, але ви починаєте засипати на ходу і фізично не можете нічого робити? Чи було таке, що вам треба щось зробити, але ви абсолютно забували про це?

11. Наскільки ви задоволені тим, хто ви є? Як думаєте - ви на своєму місці?

Опитувальник оцінки рівня повноцінного функціонування Є. Ю.
Василевської

Інструкція: Будь ласка, виберіть у кожному затвердженні той варіант відповіді, який більшою мірою відповідає Вам (виділіть цифру іншим кольором / шрифтом). Цифра «6» означає, що цей варіант відповіді повністю відповідає Вам, а цифра «0» - що не можна сказати однозначно, який з варіантів відповіді Вам більше підходить. Пам'ятайте, що правильних відповідей в цьому завданні не існує, є тільки ті, які більше підходять Вам. Будь ласка, відповідайте чесно.

1. Ситуація, коли я інтуїтивно відчуваю правильне рішення ...						
Зовсім незнайома мені					Добре знайома мені	
0	1	2	3	4	5	6

1. Ситуація, коли я інтуїтивно відчуваю правильне рішення
Зовсім незнайома мені = Добре знайома мені
2. Я швидше ...
Готуюся до життя, яка буде в майбутньому = Живу життям, яке є зараз
3. Мені ...
Легко пристосовуюся = Пристосовуюся насилу
4. У своєму житті я ...
Довіряю своїй інтуїції = Не довіряю
5. Виконуючи рутинну роботу, я частіше
Вношу в неї щось нове = Чи не відходжу від звичного
6. Своїх почуттів я ...
Соромлюся = Чи не соромлюся
7. Ситуація, коли внутрішній голос підказує рішення ...
Зовсім незнайома мені = Добре знайома мені

8. Ситуація, коли мені важко займатися чим-небудь, тому що мене турбують прийдешні справи ...

Невластива для мене = Властива для мене

9. Відкрито висловлювати ніжність мені ...

Легко = Складно

10. Я думаю, що моє життя в більшій мірі ...

Залежить від мене = Залежить від оточення і обставин

11. Коли я не зайнятий якоюсь справою, я ...

Сумую = Знаходжу щось цікаве для себе в «байдюванні»

12. Мені ...

Важко назвати, що я відчуваю прямо зараз = Легко назвати, що я відчуваю прямо зараз

13. Проживати кожен момент часу повно мені ...

Властиво = Не властиво

14. Відчуття того, що я вільний у виборі будь-якого рішення, мені ...

Зовсім незнайоме = добре знайоме

15. Почуття відповідальності за прийняте рішення ...

Мене лякає = Природно для мене

16. Тихі звуки, слабкі запахи, легкі дотики я ...

Легко помічаю = Помічаю насилу

17. При вирішенні проблеми я охочіше ...

Використовую вже перевірені способи = Придумую нові способи

18. Я швидше ...

Шукаю свій унікальний шлях в житті = Живу так само, як і інші

19. Бачити в кожній новій ситуації творчу задачу ..

Невластиво мені = властиво мені

20. Свої бажання я ...

Добре знаю = Погано знаю

21. Коли я приймаю рішення, найчастіше я відчуваю себе ...

Невільним в своєму виборі через обмеження, які накладає ситуація =
 Вільним в своєму виборі, незважаючи на обмеження, які накладає ситуація

22. Нав'язливі думки про минуле ...

Заважають мені справлятися зі справами в цьому = Чи не заважають мені
 справлятися зі справами в цьому

23. Мабуть, я живу так, як ...

Хочеться мені = Хочеться іншим або вимагають обставини

24. Коли я займаюся серйозною роботою, я швидше за ..

Чи не звертаю увагу на власну втому і голод = При бажанні роблю
 перерву на відпочинок, їжу і тільки потім продовжую роботу

25. Беручи рішення, я більшою мірою ...

Довіряю себе і свої думки = Довіряю іншим людям і їх думок

Методика діагностики самооцінки мотивації схвалення (Шкала брехні) Д.
Марлоу і Д. Крауна

Інструкція: Вам пропонується ряд тверджень. Якщо дане твердження збігається з вашим особистою думкою, то дайте відповідь «так», якщо не збігається - то дайте відповідь «ні».

Твердження	ТАК	НІ
1. Я уважно читаю документ, перш ніж його підписую.		
2. Я не відчуваю коливаний, коли кому-небудь потрібно допомогти в біді.		
3. Я завжди уважно стежу за тим, як я одягнений.		
4. Вдома я веду себе за столом так само, як і в ресторані.		
5. Я ніколи не відчуваю ні до кого сильних симпатій.		
6. Був випадок, коли я кинув щось робити, бо не був впевнений в своїх силах.		
7. Іноді я люблю позлословити про відсутніх.		
8. Я завжди уважно слухаю співрозмовника, хто б він не був.		
9. Був випадок, коли я придумував вагому причину, щоб виправдатися.		
10. Траплялося, що я користувався помилкою людини.		
11. Я завжди охоче визнаю свої помилки.		

12. Іноді, замість того щоб пробачити людину, я намагаюся відплатити йому тим же.		
13. Були випадки, коли я наполягав на тому, щоб робили по-моєму.		
14. У мене не виникає внутрішнього протесту, коли мене просять надати послугу.		
15. У мене ніколи не виникає досади, коли висловлюється думка протилежно моєму.		
16. Перед тривалою поїздкою я завжди ретельно продумую, що взяти з собою.		
17. Були випадки, коли я дійсно заздрив удачі інших.		
18. Іноді мене дратують люди, які звертаються до мене з проханнями.		
19. Коли у людей неприємності, я іноді думаю, що вони отримали їх по заслугах.		
20. Я ніколи нікому з наміром не говорив неприємних речей.		

Транскрибуване інтерв'ю респондентів

ПРИЗВИЩЕ ІМ'Я ПО БАТЬКОВІ (респондента)

Інформант:

Повне ім'я: _____

Рік народження: _____

Стать: _____

Інтерв'ю:

Запис: -повна назва файлу _____

Місце запису (адреса): _____

День та час запису: _____

Інтерв'юер: Ім'я _____

Інтерв'ю транскрибував: _____

Текст інтерв'ю

...

17:15 (поданий фрагмент інтерв'ю почався на сімнадцятій хвилині)

ІР: Ви згадували, що вам довелося багато працювати під час вашого дитинства, і по хаті, і в школі, і під час сільгоспробіт. Чи не могли би ви розповісти, чому і як вам довелося працювати в полі під час навчального року, адже треба було вчитися?

МІВ: Ну, знаєте, такі були часи тоді довелося багато працювати, і по хаті і в школі, і під час сільгоспробіт, восени особливою
(продовжуйте текст інтерв'ю)

23:40

ІР: А скажіть, будь ласка...

Правила транскрибування

1. Формат документу:
 - a. Транскрибування інтерв'ю записується у форматі MS Word.
 - b. Перша сторінка оформлюється згідно стандартного формату
 - c. Шрифт еквівалентний Times Roman — розмір 12
 - d. Інтервал між рядками в тексті інтерв'ю — одинарний
 - e. Поля документу
 - i. вгорі та внизу документу — 2 см
 - ii. праве поле — 2 см
 - iii. ліве поле — 2, 54 см
2. Часовий покажчик по таймеру:
 - a. подається кожного разу при зміні теми розмови
 - b. але не рідше кожних 10-ох хвилин
 - c. друкується окремим рядком, зліва над текстом
 - d. формат запису = 17:15 (17 хв. + 15 секунд); запис означає, що тема змінилася на 17-ій хвилині та 15-ій секунді запису
3. Основні принципи запису тексту:
 - a. Текст розшифровується повністю, як текст інтерв'юера, так і текст інформанта
 - b. Круглі лапки вживаються для передачі інформації, яка прозвучала в тексті (включно з паузами)
 - c. Квадратні скобки вживаються для додаткових коментарів
4. Мова інтерв'ю зберігається повністю (українська, російська, тощо)
5. Незрозумілі місця у запису подаються:
 - a. Курсивом - в круглих лапках - і вживанням потрібного знаку питання — ???, робиться спроба розшифрувати незрозуміле слово: Ми робили тоді на (Стайнорі ???)

- b. якщо це фраза, в якій є значні пробіли, додаємо три крапки в місцях пробілів у тексті: Але після того літа батько вирішив поїхати до (Рівного ... на заробітки ... ???)
6. Діалектизми — якщо інформант говорить “весілле“ замість “весілля“, вживаємо діалектизм як чуємо, додаткових позначок в тексті не робиться: Те весілле не було довгим
7. Суржик, розмовні вислови тощо – повністю зберігаються, додаткових позначок в тексті не робиться
8. Коми, крапки, дво-крапки, тире, знаки оклику, знаки питання, тощо, вживаються за потребою, згідно смислових акцентів, ‘розставлених‘ інформантом під час оповіді.
9. Паузи передаються:
- a. Коротка пауза (...)
 - b. Довга пауза (—)
10. Слова-паразити (так-от, типу, е, ну, тощо):
- a. Напочатку транскрипту подаються певну кількість разів, для передачі в тексті особливостей розмовної мови інформанта
 - b. Далі оминаються, для полегшення прочитання тексту
11. Слова-вигуки (о-йой-йой, їй-бо‘, матка-бозка, тощо)
- a. Зберігаються, тому що вони несуть важливе емоційне забарвлення
 - b. Передаються у тексті як чуються
12. Географічні назви подаються у стандартному правописному (не розмовному) варіанті
13. Скорочені назви (колгоспів, установ, посад, тощо)
- a. подаються у тому варіанті, як вони прозвучали під час інтерв’ю
 - b. повна назва подається в квадратних лапках лише один раз, коли установа згадується вперше.
14. Додаткова інформація про ситуацію інтерв’ю:
- a. емоційний стан інформанта подається у квадратних лапках — позіхає — плаче — сміється — замовкає — понижує/повищує голос — весело

— сумно — з іронією — із сарказмом — звинувачуючи — виправдовуючи (тощо): Мама так тоді переживали, ї-ї-й [сумно зітхає]

- b. інформація про зміну ситуації інтерв'ю подається у квадратних лапках [МІВ попросила виключити диктофон] [МІВ дістає фотоальбом], [задзвонив телефон], [завітала сусідка]
- c. всі інші додаткові зауваження інтерв'юера подаються у квадратних лапках