

Міністерство освіти і науки України

**Бердянський державний педагогічний університет
кафедра психології**

Допущено до захисту
Завідувач кафедри

«_____» _____ 202__

**ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД САМОРЕАЛІЗАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ В
СКЛАДНИХ ЖИТТЄВИХ СИТУАЦІЯХ**

Кваліфікаційна робота магістра

Виконавець: здобувач другого рівня вищої
освіти, групи М208П-з

Галузь знань 05 Соціальні та поведінкові
науки

Спеціальність 053 Психологія

Освітньо-професійна програма:

Психологія тренінгової роботи

Деменко Тетяна Володимирівна

Керівник: Сердюк Н.І.

Рецензент: Федорик В.В.

Запоріжжя – 2024

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ І. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ САМОРЕАЛІЗАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ В СКЛАДНИХ ЖИТТЄВИХ СИТУАЦІЯХ.....	6
1.1. Підходи до вивчення поняття самореалізації в психологічних дослідженнях.....	6
1.2. Детермінанти самореалізації особистості в складних життєвих ситуаціях.....	12
1.3. Психологічні методи впливу на самореалізацію особистості в складних життєвих ситуаціях.....	20
Висновки до першого розділу.....	26
РОЗДІЛ ІІ. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ САМОРЕАЛІЗАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ В СКЛАДНИХ ЖИТТЄВИХ СИТУАЦІЯХ.....	27
2.1. Організація та методи дослідження.....	27
2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження самореалізації особистості в складних життєвих ситуаціях.....	32
Висновки до другого розділу.....	50
РОЗДІЛ ІІІ. ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД САМОРЕАЛІЗАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ В СКЛАДНИХ ЖИТТЄВИХ СИТУАЦІЯХ.....	51
3.1. Обґрунтування необхідності і доцільності використання тренінгової програми з психологічного супроводу самореалізації особистості в складних життєвих ситуаціях.....	51
3.2. Аналіз ефективності впровадження тренінгової програми з сприяння самореалізації особистості в складних життєвих ситуаціях.....	54
Висновки до третього розділу.....	70
ВИСНОВКИ.....	71
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	73
ДОДАТКИ.....	77

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. Проблема існування людини у сучасних, досить складних обставинах життя стала надзвичайно актуальною у нашому соціумі в останні роки у зв'язку із цілою низкою подій на економічному, соціальному та політичному просторі життя та діяльності. Війна РФ проти України раптово та непередбачено змінила умови проживання мільйонів людей в Україні і певна частина із них виявилася просто нездатними психологічно пристосуватися до змін та побудувати нове життя.

В нинішніх життєвих обставинах, до людини висуваються значно вищі вимоги відносно творчої активності, креативності, вміння знаходити вихід зі складної життєвої ситуації та швидко здійснювати адаптацію до сучасних умов життя.

Усе перераховане вище, а також відповідні виникаючі протиріччя між вимогами соціуму та особливостями індивідуальними психічної діяльності людини, як особистості, ставлять індивіда у ситуацію вибору відповідних засобів реалізації власного фізичного та психічного потенціалу. Активний розвиток потреби індивіда в самореалізації та виникнення психологічних перешкод, на даному шляху, спонукають вчених більшою мірою звертатися до даного питання.

Актуальність теми роботи зумовлена швидкозростаючою необхідністю сучасної людини у знаходженні підтримки та збереженні її власного психічного здоров'я у швидкозмінному світі, який досить часто є джерелом стресів, невизначеностей та криз. Важкі життєві ситуації, такі як війна в Україні, проблеми в сім'ї, втрата роботи, хвороби або інші важкі обставини, можуть значною мірою впливати на самооцінку, самосприйняття та спроможність індивіда реалізовувати власні потенціали.

Власні дослідження проблем самореалізації в межах самоактуалізації, свої роботи присвятили такі зарубіжні вчені, як А. Адлер, В. Франкл,

Г.Олпорт, Д. Келлі, Е. Фромм, К. Гольдштейн, К. Роджерс, К. Юнг та багато інших. Дані вчені наголос робили саме на тому, що особистість із самого свого народження має відповідні здібності до самовдосконалення, що проходить на протязі життя, якщо даному процесу не заважають зовнішні сильні обставини.

Також проблематика самореалізації людини стала об'єктом дослідження таких вітчизняних вчених, як А. Громова, А. Гусєва, В. Гупаловської, В.Осьодло, В. Харченко, Г. Костюк, П. Горностай, П. Лушина, С. Кузікова, С. Максименко, С. Хілько, Ю. Гільбуха, Ю. Швалба та інших.

Однак, більшість досліджень, направлених на дослідження самореалізації особистості носять переважно фрагментарний чи опосередкований характер, а питанням психологічного супроводу самореалізації особистості в складних життєвих ситуаціях не приділено зовсім ніякої уваги.

Об'єкт дослідження: самореалізація особистості.

Предмет дослідження: психологічний супровід самореалізації особистості в складних життєвих ситуаціях.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити особливості самореалізації особистості в складних життєвих ситуаціях розробити та впровадити тренінгову програму.

У відповідності до мети було визначено наступні завдання дослідження:

1. Проаналізувати теоретичні підходи до проблеми самореалізації особистості в складних життєвих ситуаціях.
2. Теоретично обґрунтувати методичну процедуру дослідження самореалізації особистості в складних життєвих ситуаціях.
3. За допомогою емпіричного дослідження виявити стан самореалізації особистості в складних життєвих ситуаціях.
4. Розробити тренінгову програму із психологічного супроводу самореалізації особистості в складних життєвих ситуаціях.

У емпіричному дослідженні виявлення стану згуртованості колективу медичних працівників використовували методику ціннісних орієнтацій (М. Рокич); тест-опитувальник самостворення особистості С.Р. Пантілєєва, В.В. Століна; тест-опитувальник мотивації досягнення А. Мехрабіана, шкалу самоефективності Р. Шварцера, М. Єрусалема.

Емпірична база дослідження. Дослідження виконувалось на базі Запорізького міського центру соціальних служб для сім'ї, дітей та молоді. В дослідження взяло участь 35 жінок у віці від 25 до 45 років, які потрапили в складні життєві ситуації та потребують соціальної підтримки.

Теоретичне значення роботи полягає у поглибленні змісту феномену «самореалізації», у конкретизації детермінанти самореалізації особистості в складних життєвих ситуаціях, в обґрунтуванні психологічних методів впливу на самореалізацію особистості в складних життєвих ситуаціях.

Практичне значення роботи визначається виявленням стану самореалізації особистості в складних життєвих ситуаціях.; розробкою тренінгової програми, яка може бути використана психологами для психологічного супроводу самореалізації особистості в складних життєвих ситуаціях.

Структура роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів з висновками до них, загальних висновків, списку використаних джерел (35 найменувань, з них 2 іноземною мовою) і 9 додатків (на 27 сторінках). Загальний обсяг кваліфікаційної роботи – 104 сторінок, з них основного тексту – 69 сторінок. Робота містить 7 таблиць і 10 рисунків.

ВИСНОВКИ

В результаті проведеного дослідження було встановлено наступні важливі висновки:

1. Проаналізовано теоретичні підходи до проблеми самореалізації особистості в складних життєвих ситуаціях. Визначено, що самореалізація особистості – це її динамічний розвиток, який направлений на розкриття існуючого власного потенціалу та оволодіння новими можливостями, які з'являються під час особистісного змінювання та ситуації невизначеності. Проаналізувавши запропоновані підходи до виділення умов особистісної самореалізації в складних життєвих ситуаціях, можна все їх розмаїття звести до двох великих груп: зовнішні, що являють собою спосіб організації взаємодії суб'єктів процесу особистісної самореалізації, що забезпечує свободу, активність особистості та ініціативу; і внутрішні (психологічні) умови особистісної самореалізації. Встановлено, що самореалізація особистості, більшою мірою зумовлена стійкими узагальненими детермінантами, в основі яких – дія мотиваційно-сміслових механізмів та актуалізація відповідних утворень. Визначено, що у світі існує значна кількість психологічних методів, що дозволяють людині самореалізуватися в складних життєвих ситуаціях. Було визначено та проаналізовано такі методи, як психотерапія, активне соціально-психологічне навчання та арт-терапія.

2.. Для дослідження психологічних особливостей самореалізації особистості було організовано і проведено емпіричне дослідження. В самому дослідженні взяло участь 35 жінок, які перебувають в складних життєвих ситуаціях через війну. Вік учасниць складав від 25 до 45 років.

В якості діагностичного інструментарію були використанні такі методики: методика ціннісних орієнтацій (М. Рокича), тест-опитувальник самоставлення особистості (С. Р. Пантілеєвою та В.В. Століним); шкала самоефективності (Р. Шварцера, М. Єрусалема); тест-опитувальник для визначення мотивації досягнення (А. Мехрабіана).

3. За допомогою емпіричного дослідження виявлено стан самореалізації особистості в складних життєвих ситуаціях. Одержані результати засвідчили, що потребують загального розвитку та корекції такі психологічні особливості, які впливають на самореалізацію жінок які перебувають у складних життєвих ситуаціях, як самовпевненість, відкритість, самокерівництво, самоприйняття, внутрішня конфліктність, відображене самотавлення, підтримка, гнучкість поведінки, пізнавальні потреби, контактність. Також у великої кількості опитаних необхідною є проведення корекції самоефективності та зміни переважання мотивації уникнення невдачі та не вираженої мотивації на мотивацію досягнення успіху.

4. Враховуючи проведене емпіричне дослідження та одержані результатів було розроблено та проведено тренінгову програму, яка була спрямована на покращення самореалізації жінок, які перебувають в складних життєвих ситуаціях. Мета тренінгової програми полягала в забезпеченні психологічного супроводу жінок у складних життєвих ситуаціях, спрямованого на розвиток їх здатності до самореалізації. Основним завданнями програми були наступні: підвищити рівень самовпевненості та відкритості у жінок; розвивати якості самокерівництва та самоприйняття; зменшити рівень внутрішньої конфліктності та підвищити рівень відображеного самотавлення; удосконалювати гнучкість поведінки та розвивати пізнавальні потреби і контактність; провести корекцію самоефективності та змінити переважання мотивації уникнення невдачі та не вираженої мотивації на мотивацію досягнення успіху. Тренінгова програма складалася із 6 занять. Також було проаналізовано деякі проведені вправи. Аналіз отриманих відповідей жінок, які перебувають в складних життєвих ситуаціях, після запровадження тренінгової програми засвідчив ефективність реалізованої програми, оскільки покращилися такі характеристики як самокерівництво, самоприйняття, самотавлення, пізнавальні потреби, контактність та інші. В цілому, робота психолога-тренера переважною кількістю учасників була оцінена на 11 балів із 12.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Баєв А. Психологічні детермінанти уявлення особистості про своє майбутнє в умовах кризи. *Актуальні проблеми психологічної науки у XXI столітті: погляд у майбутнє*. Випуск 1. 2020. С. 9 – 11.
2. Балабанова К.В. Професійно-психологічний тренінг «Розвиток життєздатності майбутніх рятувальників» та його реалізація в програмі їх фахової підготовки». *Теорія і практика сучасної психології*. № 5. 2018. С. 204 – 208.
3. Балл Г.О. Концепція самоактуалізації особистості у гуманістичній психології. *Психологія і суспільство*, 2017. № 2. С. 16–32.
4. Бондарчук О. Модель особистісного зростання майбутніх фахівців. *Особистісне зростання: теорія і практика*. №2. 2016. С. 9-12.
5. Гуляс І. А. Детермінанти самоздійснення особистості. *Психологічні перспективи*. 2011. Вип. 17. С.83-92.
6. Калька Н., Ковальчук З. Практикум з арт-терапії: навч.-метод. посібник. Ч. 1. Львів : ЛьвДУВС, 2020. 232 с
7. Коропецька О. Психологічні детермінанти самореалізації особистості. *Психологія особистості*. 2010. № 1. С. 115-123.
8. Кот В. Г. Психологічні умови професійної реалізації працівників сфери рекламного бізнесу. Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата психологічних наук. Київ. 2017. 260 с.
9. Крошка О.І. Сучасна психологічна наука про емоційно-оцінне ставлення до себе і життєво-ціннісні орієнтації. *Науковий вісник ПДПУ імені К.Д. Ушинського*. Вип. 6–7, 2008. С. 48–52.
10. Купреєва О.І. Психологічні основи самореалізації студентів в інтегрованому освітньому середовищі: монографія. Київ: Талком, 2021. 407 с.
11. Максименко С. Д., Зливкова В. Л., Кузікова С. Б. Особистість у розвитку: психологічна теорія і практика : монографія. Суми : Вид-во СумДПУ імені А.С. Макаренка, 2015. 430 с.

12. Максименко С.Д. Осьодло В.І. Структура та особистісні детермінанти професійної самореалізації суб'єкта. *Збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені І. Огієнка*. № 8, 2010. С. 12 – 18.

13. Максименко С.Д., Куценко-Лада Г.В., Пророк Н.В. Психологічні чинники самодетермінації особистості в освітньому просторі: Колективна монографія. Кіровоград: Імекс-ЛТД, 2013. 400 с.

14. Матяж С. В. Класифікація цінностей та ціннісних орієнтацій особистості. *Наукові праці Чорноморського державного університету імені Петра Могили комплексу «Києво-Могилянська академія»*. Сер. : Соціологія. 2013. Т. 225, Вип. 213. С. 27 – 30.

15. Міляєва В. Розвиток потенціалу особистості в умовах сучасного освітнього середовища. *Психологія. Вісник Одеського національного університету*. Одеса «Астропринт», 2013. Т. 18, Вип. 23: С. 53-60.

16. Мова Л.В. Психологічні особливості забезпечення особистісної самореалізації майбутніх психологів у процесі фахової підготовки. Автореф. дис....канд. психол. наук. Київ, 2003. 20 с.

17. Неграш О. І. Основні підходи до дослідження самореалізації в сучасній психології. *Габітус*. 2023. № 56. С. 179-182 .

18. Ніколенко Л.М. Соціальна значущість ціннісних орієнтацій особистості у професійному становленні корекційного педагога. *Вісник університету імені Альфреда Нобеля. Серія «Педагогіка і психологія»*. Вип 1 (15), 2018. С. 162–168.

19. Отич О.М. Особистісні детермінанти професійної самореалізації науково-педагогічних працівників університетів України. *Moderní aspekty vědy: XIV. Díl mezinárodní kolektivní monografie / Mezinárodní Ekonomický Institut s.r.o.. Česká republika: Mezinárodní Ekonomický Institut s.r.o., 2021. С. 220-230.*

20. Пінська О. Л. Психологічні аспекти самореалізації особистості. *Вісник університету Альфреда Нобеля. Серія «Педагогіка і психологія»*. 2022. № 4 (22). С. 107 – 113.
21. Роль психотерапії в самореалізації та досягненні життєвих цілей. URL: <https://psychologist.com.ua/psixoterapiya-yak-zasib-samorealizatsii-ta-dosyagnennya-zhittevix-tsilej-metodi-ta-praktiki/>
22. Садова М. А. Психологічні складові потенціалу самореалізації особистості. *Вісн. Одес. нац. ун-ту. Психологія*. 2009. Вип. 17. С. 102-109.
23. Свинаренко Р. М. Часова складова потенціалу самореалізації особистості. *Вісн. Одес. нац. ун-ту. Психологія*. 2009. Вип. 17. С. 110-116.
24. Сохань Л.В. Життєвий шлях особистості: Питання теорії та методології соціально-психологічних досліджень. Київ: Наукова думка. 1987. 281 с.
25. Терлецька Л.Г. Психічне здоров'я особистості. Технологія самоаналізу : Монографія. Київ; Видавничо-поліграфічний центр «Київський університет», 2003. 150 с.
26. Титаренко Т. М. Життєвий світ особистості: у межах і за межами буденності. Київ: Либідь, 2003. 376 с.
27. Титаренко Т., Панок В., Чепелєва Н. Життєвий шлях особистості. Основи практичної психології. Київ: Либідь. 1999. 536 с.
28. Тищенко І. А. Психологічні аспекти самореалізації особистості у вітчизняній психології. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія : Психологічні науки*. 2014. Вип. 121(2). С. 169-172.
29. Харченко В. Є. Теоретичний аналіз підходів щодо визначення поняття «самореалізація особистості» у психологічній літературі. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія: Психологія і педагогіка*. 2014. Вип. 30. С. 123-127.
30. Чиханцова О. А. Внутрішні чинники життєстійкості особистості. *Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка*, 2019. Том IX, Вип. 12. С. 446-454.

31. Школьна М. С. Виховання соціальної зрілості студентів аграрних ьколеджів у позааудиторній діяльності. Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата педагогічних наук (доктора філософії) за спеціальністю 13.00.07 «Теорія і методика виховання». Національний університет біоресурсів і природокористування України, Київ, 2018. 314 с.

32. Яценко Т. С. Концептуальні засади і методика глибинної психокорекції: Підготовка психолога - практика: Навч. посібник. Київ: Вища шк., 2008.342 с .

33. Яценко Т.С. Психологічні основи групової психокорекції: навчальний посібник. Київ: Либідь 1996. 110 с.

34. Frankl V. Man's Search for Meaning. An Introduction to Logotherapy, Boston, Beacon Press, 1959. 372 p.

35. Maslow A.H. Toward a Psychology of Being. New York, D. Van Nostrand Company 10 Publ., 1968. 240 p.