

Власник документу:
Віктор Каневський

ID перевірки:
1000808971

Дата перевірки:
31.12.2019 08:06:51 GMT+0

Тип перевірки:
Doc vs Internet

Дата звіту:
13.02.2020 15:02:12 GMT+0

ID користувача:
100001696

Назва документу: диплом Власенко (1)

ID файлу: 1000819072 Кількість сторінок: 108 Кількість слів: 22691 Кількість символів: 165366 Розмір файлу: 542.76 KB

16.9% Схожість

Найбільша схожість: 10.1% з джерело <http://dspace.chmnu.edu.ua/bitstream/123456789/190/1/%D0%92%D0%B0%D1%81..>

16.9% Схожість з Інтернет джерелами

307

Page 110

Не знайдено жодних джерел у Бібліотеці

0% Цитат

Не знайдено жодних цитат

0% Вилучень

Вилучений текст відсутній

Підміна символів

Заміна символів

2

ВСТУП

Актуальність дослідження визначається сучасним світом, його постійним бажанням йти вперед, розвиватися, створювати нове і унікальне в різних галузях його життя, прагненням до пізнання людського - його істинної сутності.

На сьогоднішній день жодна гідна фірма або компанія не обходиться без співробітника, який постійно розвивається, вміє ставити перед собою досяжні цілі, спрямований на саморозвиток, знаходить нові, інші шляхи вирішення завдань, здатний самостійно шукати інформацію, аналізувати і синтезувати її, тим самим забезпечуючи прогрес компанії і вихід на новий конкуруючий рівень.

Бажання себе розвивати, використовувати сучасні підходи до вирішення проблеми є великим успіхом і розширює людське пізнання.

Від сучасного працівника вимагається творчий підхід до вирішення завдань, постійне професійне самовдосконалення і саморозвиток не тільки в певній галузі знань, а й у інших різних галузях, що сприяє пошуку рішення з будь-якого боку і передбачає наявність іншої точки зору з даного питання. Все це буде включено в роботу завдяки активності людини, її постійної самоосвіти. Здатність до професійно-творчого саморозвитку є одним з необхідних якостей працівника, розвивати яке потрібно у ВНЗ.

Відносно даної проблематики можна виділити такі дослідження, які стосуються розвитку в цілому (Л. І. Анциферова, Г. С. Абрамова, Е. Бернс, С. Міллер), формування і розвитку особистості (Г. Блум, Л. І. Божович, У. Крейн, Л. С. Виготський); проблем розвитку психіки (А. Н. Леонтьєв, Г. І. Лернер, А. Р. Лурія); вікових криз (І. Г. Малкіна-Пих, М. Максимов та ін).

Торкалися проблематики саморозвитку такі вчені як К. Гольдштейн, Л. Н. Куликова, Л. Г. Терлецька, С. Л. Рубінштейн, К. Хорні; самоактуалізації особистості - А. Маслоу, К. Роджерс; саморозвитку особистості в навчальній діяльності - С. Д. Максименко; самодетермінації особистості - Б. Ф. Ломов;

самосвідомості - А. Пфендер, Т. Ліпс, М. Я. Грот; психології розвитку - Л. І. Божович, Б.Д. Ельконін; про проблеми становлення почуття самоїдентичності у студентів-психологів писав Т. М. Буякас; про самоактуалізації особистості зазначено в роботі М. Ф. Калини; про психологічний зміст особистісного самовизначення вказував у своїй роботі М. Р. Гінзбург; про психологію саморозвитку пишуть Б. М. Майстрів, Г. А. Цукерман і багато інших.

Про новий підхід розуміння розвитку особистості в руслі футурреальної психології зазначено в роботах Я. В. Васильєва.

Таким чином, соціальна значущість проблеми та недостатнє її вивчення зумовили вибір даної теми дипломної роботи «Психологічні особливості цільової спрямованості студентів-психологів».

Мета дослідження - теоретично обґрунтувати процес саморозвитку та експериментально дослідити цільову спрямованість студентів-психологів.

Об'єкт дослідження – процеси саморозвитку особистості.

Предмет дослідження - цільова спрямованість студентів-психологів.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати і узагальнити теоретичні підходи до вивчення феномена саморозвитку
2. Обґрунтувати особливості саморозвитку студентів-психологів
3. Обрати відповідно до мети, систему дослідницьких процедур, спрямованих на вивчення особливостей цільової спрямованості студентів-психологів 2 курсу
4. Експериментально продіагностувати цільову спрямованість студентів-психологів
5. Провести психокорекцію позицій цільової спрямованості студентів-психологів
6. Здійснити повторну психодіагностику цільової спрямованості студентів-психологів
7. Статистично обробити матеріали дослідження

Гіпотеза дослідження полягає у припущенні про те, що самокорекція є ефективним методом саморозвитку студентів-психологів та сприяє постановці альтруїстичних цілей при плануванні майбутнього. Студенти оволодівають певними навичками у галузі психології, що допомагає обрати певну специфіку (область психології) для детального вивчення та розвитку у цьому напрямку. Розуміння даного аспекту діяльності та усвідомлення себе як спеціаліста і професіонала дозволяє ставити різного роду цілі на найближче майбутнє, тобто цільова направленість після ретельного самоаналізу, рефлексії змінюється, виникають більш зрілі цілі та бажання, що пов'язано з особливостями юнацького віку, а саме прагнення до саморозвитку, самореалізації, самоактуалізації.

Методи дослідження. Для досягнення мети і вирішення поставлених завдань обрано такі методи дослідження: теоретичні (теоретичний аналіз, класифікація та систематизація наукових джерел, порівняння та узагальнення даних теоретичних та експериментальних досліджень), емпіричні (методи опитування, тестування), методи обробки даних (узагальнення і систематизація якісних і кількісних даних емпіричного дослідження); методи математичної статистики (кореляційний аналіз К. Пірсона, оцінка розбіжності експериментальних даних за допомогою t-критерія Стьюдента).

Психодіагностичний комплекс методик склали:

- Методика дослідження цільової спрямованості особистості (ЦСО) Я. В. Васильєва
- Анкета «Рівень саморозвитку особистості» Я. В. Васильєва

Емпірична база дослідження. Дослідницько-експериментальна робота виконувалася на базі Чорноморського національного університету імені П. Могили.

Публікації. Статті «Вплив психотравмуючого досвіду на розвиток особистості», «Самокорекція як метод саморозвитку студентів-психологів» у збірнику матеріалів конференцій.

Структура роботи обумовлена її метою та завданнями і складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків. Перша частина окреслює теоретичні проблеми у понятті розвиток, саморозвиток. Друга частина присвячена проведенню експериментального дослідження, а третя – формуючому експерименту та інтерпретації результатів.

РОЗДІЛ I

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ПРОБЛЕМИ САМОРОЗВИТКУ ОСОБИСТОСТІ

1.1. Теорії психічного розвитку особистості

Особистість здавна цікавила багатьох дослідників, особливо її індивідуальний розвиток, становлення та функціонування у суспільстві, які механізми керують людиною та забезпечують поступовий перехід на новий рівень розвитку.

Психоаналітична теорія розвитку, яка належить З. Фрейду, вказувала на те, що людина з дитинства мотивується внутрішніми біологічними потягами. На її розвиток та діяльність впливають три інстанції – «Супер-Я (або Супер-Его)» - що є внутрішньою мораллю людини, її цензором, становлення його відбувається коли формується почуття провини, а також совість та самоконтроль, «Я(або Его)» - діє за принципом свідомої психічної реальності та «Воно» - несвідомі внутрішні бажання, потяги (в тому числі сексуальні), які придушуються та контролюються інстанцією «Супер-Я» (рис. 1.1.).

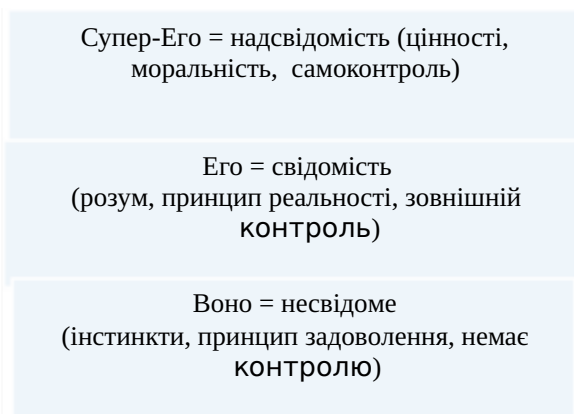


Рис. 1.1. Психоаналітична теорія розвитку З. Фрейда [51].

Фрейд зазначає взаємозв'язок між цими станами і вказує на те, що при придушенні своїх потягів у людини може розвиватися невроз, який негативно впливає як на моральний стан людини так і на фізіологічний [51].

У таблиці 1.1. висвітлені походження, спосіб утворення та функції кожної інстанції.

Побудована Фрейдом періодизація психічного розвитку має назву психосексуальної, оскільки кожний з її періодів відповідає певній зоні тіла. (Вчений виділяв 5 стадій – оральна, анальна, фалічна, латентна, генітальна). Неможливість реалізувати егоцентричні бажання дитини у певні вікові періоди може приводити до регресії в розвитку особистості, тобто до повернення на більш ранні періоди вікового розвитку.

Таблиця 1.1.

Підструктури особистості[51].

Назва підструктури	Походження	Спосіб утворення	Функції
Воно	Генетично обумовлена	Вроджена	Задоволення потреб
Его	З індивідуального досвіду	Відділення від Воно	Задоволення потреб, контроль над інстинктами, збереження організму, мислення, узгодження вимог усіх підструктур
Супер-Его	Супер-Его батьків	Ідентифікація з батьками, інтроецювання, соціальних норм	Совість, самоспостереження, формування ідеалів. Контроль поведінки з боку соціуму

Аналітична психологія К. Юнга розглядала розвиток особистості як динамічний процес. Вчений вважав що аби досягти єдності та цілісності

необхідно знайти самість. Також він вводив поняття «індивідуації», тобто процес інтеграції різних внутрішньоособистісних сил. Час досягнення індивідуації автор даної теорії називав самореалізацією[66].

Е. Еріксон у своїй епігенетичній теорії розвитку приділяв увагу взаємодії особистості з соціальним середовищем. Він також, як і автор психоаналітичної теорії, визнавав наявність конфлікту між зовнішніми впливами та внутрішнім світом особистості. Е. Еріксон до п'яти вікових періодів фрейдівської періодизації додав ще три періоди, що стосуються останнього відрізка життєвого шляху. Також у кожному періоді він вказує на певні новоутворення, які визначаються двома полюсами нормального та аномального розвитку, що відбиваються в рисах характеру людини [17].

Жан Піаже заснував когнітивний підхід у психології, говорив про те, що основним у розвитку людської психіки є розвиток інтелекту та виділив декілька його стадій (рис. 1.2.)

Сенсомоторна стадія
(від народження до 2 років)



Доопераційна стадія
(від 2 до 7 років)



Стадія конкретних операцій
(від 7 до 11(12) років)



Стадія формальних операцій
(від 11 (12) років і старше)

Рис. 1.2. Стадії когнітивного розвитку за Ж. Піаже [38].

«1-ша стадія – дитина пізнає світ через відчуття (нюхає, бачить, слухає, щось бере, пробує на смак).

2-га стадія – дитина оволодіває мовленням, відбуваються розумові операції.

На 3-ій стадії дитина починає використовувати у мисленні логіку, аналіз, оцінку, її ставлення до певних предметів чи явищ змінюються».

Остання стадія характеризується тим, що підліток вже може спиратися на власний досвід, використовувати абстрактні поняття, робити власні висновки [38].

Виокремлення цих стадій є важливою для розуміння інформацією адже знаючи на якій стадії розвитку інтелекту знаходиться дитина можна допомагати їй розвивати свої здібності, звертати увагу в цей період на індивідуальні особливості дитини.

Український вчений Григорій Силович Костюк наголошує на тісному зв'язку між біологічною та соціальною спадковістю у розвитку психіки.

Психічний розвиток вчений розглядає як перехід особистості від нижчих до вищих рівнів психіки. Рис 1.3. конкретизує якісні зміни психічного розвитку [22].

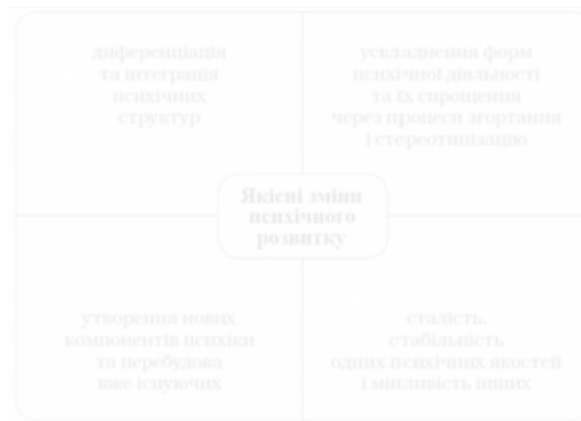


Рис 1.3.Зміст якісних змін психічного розвитку за Костюком[22].

Також вагомий внесок у дослідженні розвитку особистості вклав Е. Берн. Його теорія транзактного аналізу (Рис. 1.4.) ґрунтується на виокремленні інстанцій Дитини, Батька та Дорослого, кожній з яких відповідає певний тип реакції на ту чи іншу ситуацію (переважно це можна помітити під час спілкування) [4].

Е. Берн пов'язує внутрішні умови ситуації розвитку особистості з певними сценаріями із зовнішніх умов життя, що є важливим при психотерапевтичній роботі.



Рис. 1.4.Транзакції Е. Берна[4].

Ці теорії окреслюють в цілому внутрішні рушійні сили, які впливають на розвиток та визначають його. Вони приділяють увагу більше задоволенню внутрішніх потреб людини (бажань) як фактор розвитку та наявності конфліктів у разі незадоволення цього. А саме усвідомлення причин незадовільності цих потреб, приведення поведінки до принципу реальності, дозволяє вийти з таких негативних станів як невроз, психоз і т.д.

Цей напрям мало сприяє розробці проблем розвитку особистості, адже звертається до минулого людини, до вікових дитячих криз, так як в сучасних теоріях увага приділяється відчуттю людини в ситуації «тут і тепер», що більш ефективно при терапевтичній роботі, тому що повертає людину в реальну ситуацію життя та виявлення реальних потреб, що, можливо, можуть

бути «замасковані» різними психологічними механізмами захисту та можуть не усвідомлюватись самою людиною.

Представники радянської теорії діяльності – Д. Б. Ельконін та П. Я. Гальперін – дивились на психічний розвиток людини з позиції провідної діяльності [11].

Д. Б. Ельконін у своїй періодизації спирається на такі критерії як «новоутворення, провідна діяльність та протиріччя». Саме протиріччя, на його думку, і є причиною розвитку. Це пояснюється тим, що «перехід від одного етапу розвитку до іншого відбувається при невідповідності між рівнем досягнутого особистісного розвитку і операційно-технічними можливостями дитини» [65].

У культурно-історичній концепції Л. С. Виготського вказується на важливу роль мовлення у розвитку дитини. Він говорить що спочатку треба сформувати мовлення, спілкування з оточуючими (батьками, друзями), а потім вищі психічні функції, які будуть сформовані при співпраці з іншими, стануть індивідуальними функціями самої дитини. У ході розвитку мовлення стає внутрішнім і починає виконувати інтелектуальну функцію [9].

Автор теорії говорить про гетерохромність дитячого розвитку, тобто він змінюється в різних життєвих періодах, має певний ритм, вказує, що дитина не є зменшеною копією дорослого, а володіє зовсім іншою психікою, відмінною від психіки дорослого (відкритий автором закон метаморфози).

Теорія планомірного формування розумових дій та понять П. Я. Гальперіна - це теорія переходу (інтеріоризації) зовнішньої діяльності у внутрішній план в процесі навчання [10].

Автор визначає 5 форм дій – від фізичних до розумових, через які поступово відбувається поетапна обробка дій та досягається планомірність формування нових дій. За таким алгоритмом, на думку автора, відбувається пізнання предметів та на основі цього виконується певна діяльність, і відповідно, це забезпечує розвиток.

Теорія соціального научіння показує як дитина адаптується у сучасному світі, як засвоює звички та норми суспільства.

Представники цієї концепції вважають що дитина повинна вчитись шляхом імітації дій дорослих, їх повторення та наслідування.

Наприклад, А. Бандура стверджував що діти набувають нової поведінки завдяки імітації моделі. Научіння відбувається через спостереження та наслідування авторитетних прикладів [3].

Б. Скіннер головним поняттям у своїй теорії вважав підкріплення дії, яке може бути як позитивним так і негативним, первинним (їжа, сон) та умовним (гроші, любов і т. д.) [46].

Але в теоріях научіння відсутній особистісний мотиваційний компонент, завдяки якому відбувається індивідуальний розвиток, а присутнє лише ситуаційне підкріплення та суто завчений механізм, який не грає ролі для особистісного зростання.

З позиції гуманістичної психології виступає А. Маслоу, який заснував ієрархію потреб людини – первинних та вторинних (рис. 1.5.) До первинних належать фізіологічні (їжа, пиття, сон, секс) та потреба в безпеці, до вторинних – потреба в любові, повазі, в пізнанні, естетичні та потреба в самоактуалізації. Доки не задоволені первинні потреби людина не може задовольняти вторинні. Автор розглядає самоактуалізацію як потребу, яка є головним мотивом життя людини. Всі люди бажають реалізувати свої вроджені потенційні здібності усіма доступними способами.



Рис. 1.5. Піраміда потреб А. Маслоу [30].

А. Маслоу, як гуманіст, закликає ставити високі цілі перед собою, таким чином, як вважає вчений, є шлях розвитку особистості, що реалізує власний потенціал [2].

Проблему психічного розвитку в руслі гуманістичної психології досліджував Е. Шостром. Процес розвитку дослідник характеризував поетапним зростанням – тобто він здійснюється прогресивно та кумулятивно. І розглядаючи інтегративний та дезінтегративний розвиток, він вказував що це не тільки процес створення, але і процес руйнування (наприклад, людині доведеться відмовитись від дитячих патернів, перш ніж зможуть функціонувати патерни дорослі) і що розвиток визначається двома пов'язаними принципами – дозріванням та навчанням. Також Е. Шостром вказує що психічний розвиток залежить від контакту з людьми, міжособистісної взаємодії (відношень) [59].

К. Роджерс також представник гуманістичної психології, який проводив психотерапевтичну роботу на основі розробленого ним методу, центрованого на клієнті. Він значну увагу приділяв становленню й розвитку «Я» людини, як цілої особистості, яка усвідомлює своє існування та функціонування, а не як «організм». Можна відзначити звернення автора до усвідомлення та діяльнісний характер активності особистості в цьому процесі [41].

Така теорія відповідає сучасному гуманістичному підходу і пов'язана з вірою в потенційні можливості та здібності особистості, які необхідно розкривати та реалізовувати.

1.2. Дослідження саморозвитку як психологічного феномену

Проблема розвитку людини тісно пов'язана з її саморозвитком. Якщо людина не буде самостійно розвиватись, то їй буде дуже важко досягти успіхів у певному напрямку, певній області діяльності, бажаних цілей.

Головний зміст сучасної людини – творчий саморозвиток, постійний перехід від одного рівня розвитку до іншого, від нижчого до вищого, який супроводжується змінами в особистості, як позитивних так і негативних, набуттям нових навичок, усвідомленням нових речей, яких раніше не вдавалось зрозуміти та осмислити.

Наростання в останні роки числа досліджень саморозвитку і підвищення рангу їх концептуалізації дають підстави говорити про формування в психології нового наукового напрямку - психології саморозвитку, де саморозвиток виступає не тільки як пояснювальний принцип, але і як психологічний феномен, самотутнє динамічне явище, якісно відмінне від розвитку [62].

У дискусії з питань саморозвитку склалося дві традиції. Перша пов'язує зміст саморозвитку з позитивними самозмінами, близькими до таких понять, як особистісне зростання, самоактуалізація, самовдосконалення (К. А. Абульханова-Славська, А. А. Бодальов, А. А. Деркач, І.Д. Єгоричева, Л.Н. Куликова, С.Л. Рубінштейн, J. Bauer, J. Brandtstadter, W. Greve, K. Rothermund, D. Wentura і ін.). Друга розглядає саморозвиток як процес нейтральний за змістом, якісний саморух з незадалим вектором, як процес самозміни, який може носити як позитивний, так і негативний характер (І. Н. Куликова, В.Г. Маралов, А. А. Реан, Л.А. Худорошко та ін.). У

позитивному ключі саморозвиток постає як інструмент самотворення, самобудування, зростання особистості в напрямку «ідеального Я». У нейтральному - як інструмент якісної самозміни в напрямку обраного особистістю «альтернативного Я»[63].

Саморозвиток – це сукупність соціального та особистого, керований особистістю процес, за допомогою якого відбувається вдосконалення розумових, фізичних здібностей, конкретизація мети, постановка далеких цілей та їх досягнення.

Цей процес є предметом роздумів багатьох вчених та, скоріш за все, кожної особистості, яка прагне створити кращу версію самої себе.

Для психології саморозвиток має інтерес саме як усвідомлена, контрольована активність особистості.

Існує три основні характеристики процесу саморозвитку :

1. Перша це життєдіяльність – як безперервний процес цілепокладання, діяльностей та поведінки людини. В рамках життєдіяльності і відбувається процес саморозвитку. Тому що, наприклад, вже з трьохлітнього віку дитина ставить певні цілі аби задовольнити свої бажання. Але суб`єктом саморозвитку людина може стати лише тоді коли її цілі спрямовані на самореалізацію, самовизначення, самовдосконалення, самоактуалізацію, а це саме 4 процеси саморозвитку, виокремлені Я. В. Васильєвим у методиці дослідження цільової спрямованості особистості.

2. Друга характеристика – це активність особистості – свідомість та самостійність. Людина може самостійно здійснювати вибори, особливо вибори особистісного росту – тобто людина є автором своєї життєдіяльності.

3. Третьою характеристикою, і найважливішою, є рівень розвитку самосвідомості, здатності до самопізнання.

В. Г. Маралов виділяє три основні форми саморозвитку : самоствердження, самовдосконалення та самоактуалізація. Всі три процеси тісно взаємопов`язані [29].

А. Маслоу, говорячи про самоактуалізацію, виділяє декілька способів поведінки, які призведуть до цього процесу, це :

- живе і безкорисливе переживання життя;
- вибір можливості росту (наприклад, між тим щоб говорити правду чи неправду обирати правду);
- здатність людини прислуховуватися до самої себе, зважати на свій досвід та інтуїцію;
- здатність брати на себе відповідальність, бути чесним;
- здатність відстоювати свою думку, бути незалежним від когось;
- здатність до самопізнання та саморефлексії.

Найважливішим результатом самоактуалізації є відчуття осмисленості життя і повноти свого буття, на думку вченого [3].

З позиції акмеології – науки про особливості особистісного та професійного самовдосконалення людини – саморозвиток розглядається як шлях до розкриття творчого потенціалу людини, свідомий процес реалізації можливостей під впливом внутрішніх та зовнішніх факторів [27].

Як вважає доктор психологічних наук С. Б. Кузікова особистісний саморозвиток – це свідомо, керована особистістю активність, мета якої у зміні своєї особистості у позитивному напрямі, що й забезпечує зростання та самовдосконалення [22].

На думку М. Щукіної проблеми саморозвитку в цілому та саморозвитку особистості мають міждисциплінарний характер. Саморозвиток в цілому розуміється як спосіб існування матерії, вивчається філософією, природознавством, гуманітарними науками. Проблема саморозвитку особистості є більш локальною, але також потребує багатьох зусиль для вирішення. Цілісний розгляд проблеми саморозвитку особистості передбачає усвідомлення специфічності психологічно підходу до дослідження даної теми [61].

М. Щукіна визначає саморозвиток як «якісну, не зворотню, спрямовану зміну особистості, здійснювану під управлінням самої особистості як

суб'єкта розвитку. Зізнається, що саморозвиток, зберігаючи родові ознаки розвитку, відрізняється усвідомленою і активною участю особистості в її здійсненні за допомогою управління спрямованою на саморозвиток діяльністю і способом життя» [63].

При аналізі процесів, які охоплюють поняттям «само-», вона відзначає недостатність розуміння саморозвитку як розвитку, спрямованого на себе, оскільки категорія розвитку вже сама характеризує не «чужий» розвиток, а свій власний. Поняття ж «само» передбачає, що суб'єкт не тільки здійснює певну активність, але і управляє нею. Відмінними рисами саморозвитку називають активність, самостійність, відповідальність, ініціативність, свідомість, цілепокладання, саморегуляцію і ін [62].

Існує багато теорій та підходів щодо даної проблематики, що дає змогу повноцінно поглянути на такий психологічний феномен як саморозвиток з точки зору різних вчених та з різного боку.

Самоусвідомлення, на думку С. Л. Рубінштейна, є складовою частиною саморозвитку [43].

Саморозвиток направлений на зміну людини, це внутрішньо-практична діяльність людини, в результаті якої змінюється її внутрішній світ, як стверджував автор.

Проблему саморозвитку особистості в навчальній діяльності досліджував український психолог С. Д. Максименко. Він пов'язує поняття саморозвитку зі становленням особистості – як обумовлений процес, який одночасно розвивається. Це внутрішній необхідний рух від нижчих до вищих рівнів [28].

Л. Терлецька вказувала на те, що у особистості тенденція до самоактуалізації повинна діяти зсередини, людина повинна долати труднощі не на основі тривоги, а в очікуванні радості перемоги [49].

Подібних поглядів на проблему дотримувались А. Маслоу та К. Роджерс, які розглядали самоактуалізацію як потребу, яка є головним

мотивом життя людини. Однозначність такої мети надає сенсу та направленість життя людини [2; 41].

У сучасній психології особистості головну роль займає проблема самоусвідомлення, яка нерозривно пов'язана з саморозвитком.

Багато вчених (наприклад, А. Пфендер, Т. Ліпс) у своїх роботах писали про інтроспекцію, як спосіб пізнання психічних явищ, про важливу роль рефлексії, самоаналізу у житті особистості, що допомагають глибше усвідомити своє «Я» [25].

З позиції інтроспекціонізму проблему самоусвідомлення розглядав російський психолог М. Я. Грот, який писав про те що людина може спостерігати світ крізь призму своїх відчуттів, переживань, викликані зовнішніми подіями та змінами [14].

Але й були противники такого підходу щодо самоусвідомлення особистості. Наприклад, думка С. Л. Рубінштейна така що самоусвідомлення є усвідомленням людини як істоти, яка сама змінюється та змінює світ навколо себе в процесі діяльності – практичної та теоретичної [44].

Цікавою є ідея Л. І. Анциферової про роль гармонії, яка є рушійною силою розвитку і саморозвитку. Було висунуто припущення що саме в гармонічний період розвитку людини відбувається накопичення якісно нового для людини, а також виникнення нових протиріч та конфліктів [2].

Також проблема саморозвитку має місце і в психотерапевтичній роботі. За словами К. Роджерс, терапевтичний сеанс сам по собі і є процесом розвитку, клієнт вирішує важливі для себе питання, формуючи новий тип мислення, реагування на певну хвилюючу його проблему, це і є розвиток – дистанціювання від проблеми та можливість поглянути «згори» на ситуацію, знайти нові шляхи вирішення [42].

Психоаналіз З. Фрейда заслуговує на увагу, адже говорить про те, що людина повинна звільнитись від внутрішніх психологічних «кайданів» аби змогти вільно реалізувати свій потенціал, мати змогу саморозвиватися та стимул росту [51].

З точки зору цільової спрямованості особистості Я. В. Васильєва, саморозвиток – це прояв самостійної активності людини у постановці перспективних цілей та їх досягнення, направлені на ріст та розвиток своєї особистості. Рішення будь-якої ситуації може здійснюватись за допомогою цілей, різних за віддаленістю від діючого суб`єкта в ситуаціях теперішнього часу [8].

Доречною є думка К. Обуховського, який вважає що розвиток – є показником здоров`я людини. Він виокремив критерії розвитку, до яких відніс постійне вдосконалення вмінь та навичок, появу нових поглядів, розумінь, вивчення нових технік, відчуття задоволеності життям, здатність до самоконтролю, тобто вміння дистанціюватись від ситуації, явищ, які можуть вплинути на людину і змінити її стан (страх, любов..) [35].

Також автор вважає що розвиток є процесом, а не стабільним станом, адже особистість постійно перебуває в «духовному русі», і що людина або розвивається або залишається на єдиному нижчому рівні ніж вона могла б досягти у своєму безперервному зростанні.

Існує думка, що саморозвиток нерозривно пов`язаний із рівнем задоволеності життям, з його якістю, психологічним здоров`ям. Чим більше людина несе відповідальності за своє існування, чим більше вона незалежна, може приймати сама рішення, тим більше вона схильна до почуття щастя та повноти буття [54].

В. А. Петровський висунув ідею про те що досягненням нового рівня розвитку може бути знаходженням людиною свого життєвого сенсу, і завдяки цьому особистість діє лише за власними новими принципами, які не залежать від досвіду чи певної ситуації, перевершує свої сили і таким чином виконує трансгресію. Це вихід на якісно нову щабель у розумінні себе, своєї сутності, поява інших алгоритмів дій, які підносять людину над іншими [52].

С. Б. Кузікова подає таблицю, в якій згрупувала форми саморозвитку в залежності від актуального стану потенціалу та просторово-часового

континууму, в якому відбувається особистісні зміни. Вона вказує на те що це умовний поділ, а форми саморозвитку взаємодоповнюють одна одну.

«Кожна складова саморозвитку знаходиться на певному рівні – за словами автора - потенційному або актуальному. І за певних причин ці складові можуть перебувати в стані стагнації. Аби актуалізувати певні якості, які є потенційними на даний момент, необхідно аби у людини був інтерес до саморозвитку» [23].

Автор наголошує на численних теоретичних дослідженнях, які дозволяють стверджувати, що в кожній людині закладені певні психологічні ресурси, але для прогресивного саморозвитку необхідно їх актуалізувати та встановити між ними певні зв'язки. А для цього необхідно аби у людини були певні мотиви, цілі та готовність до саморозвитку.

Тобто, якщо концептуалізувати, то як етапи саморозвитку можна виділити процес актуалізації потенціалу, самовдосконалення, самореалізація та стадію переходу на більш високий рівень розвитку.

Узагальнюючи підходи до розуміння саморозвитку як свідомого керованого особистістю процесу, можна розглядати досліджуваний феномен у двох аспектах :

- 1) саморозвиток як адаптація до світу, що змінюється;
- 2) саморозвиток як особистісне зростання

Перше – це необхідність (психологічна) до виживання, друге – прояв надситуативної активності, творчості, психологічного здоров'я [50].

Можна вважати, судячи зі схеми, що процес самоактуалізації відбувається при переході потенційного Я в актуалізоване Я, а потім в актуальне Я.

Таблиця 1.2.

Схема актуалізації та реалізації потенціалу (ресурсних можливостей) саморозвитку особистості[23].

Актуальний	Потенційне Я	Актуалізоване Я	Актуальне Я	Більш високий
------------	--------------	-----------------	-------------	---------------

стан потенціалу саморозвитку				рівень потенційного Я
Стан ресурсних можливостей саморозвитку	актуалізація потенційних ресурсних можливостей	засвоєння актуалізованих ресурсних можливостей	засвоєні ресурсні можливості	більш високий рівень потенційних ресурсних можливостей
Зміст та характер перебігу (форми) саморозвитку	самопізнання самовизначення самопрогнозування самопроекування	самопобудова самовиховання самопідкріплення самоствердження самовираження самопредставлення самовдосконалення	самоактуалізація самореалізація самоздійснення	трансгресія
Часовий вектор	минуле – майбутнє	теперішнє – майбутнє	теперішнє – минуле	майбутнє

Також С. Б. Кузікова говорить про поняття «психологічний простір саморозвитку», у якому особистість почуває себе незалежною, усвідомлює свою компетентність, продуктивність, має гармонійні стосунки із зовнішнім світом, може змінюватися, але зберігає свою Самість, може розширювати власний потенціал, розвивати його [23].

Важливим у саморозвитку особистості є готовність до самозміни, прагнення до самопізнання та розвитку своїх здібностей, їх вдосконалення. Готовність до саморозвитку у своїх роботах розглядав П. П. Горностай (Рис. 1.6.) [13].

Особистісний блок Функціональний блок

Ставлення до себе	Спрямованість особистості	Оцінний блок
Якості індивідуальності	Досвід особистості	Змістовий блок

Рис. 1.6.Схема«Готовність особистості до саморозвитку» (за П.П. Горностай) [13].

Автор схеми розглядає блоки як певні форми готовності. Ставлення до себе – це усвідомлення своїх можливостей, також цей блок включає ідеали особистості, його «ідеальне Я».

Другий блок – це мотиви і потреби творчої діяльності.

Третій блок – це творчі здібності особистості, які є важливим фактором саморозвитку.

Четвертий блок – це інструменти, методи, за допомогою яких людина досягає цілей, певний досвід.

С. Б. Кузікова представила схему формування мети особистісного саморозвитку (Рис. 1.7.) [23].

Під психологічним блоком вона розуміє усвідомлення людиною питання «Чого я хочу?».

Соціальний блок полягає у тому, як людина співвідносить свої можливості з метою, як впливають інші на мету, аналізується попередній досвід та ін.



Рис. 1.7.Схема формування мети особистісного саморозвитку[23].

Також існують певні бар'єри саморозвитку. Серйозною перешкодою на шляху до саморозвитку є те, що не завжди сама людина є суб'єктом розвитку, а цю функцію виконують за неї інші люди. Через це у людини немає мотивації та конкретної мети саморозвитку. Такі люди, зазвичай, нарікають на обставини, а не на свої помилки, чи бездіяльність.

Наступний бар'єр – це нерозвинута здатність до самопізнання. Людина не може адекватно поставити цілі, або ставить нереальні, звужуються області функціонування Я-концепції.

До іншої групи належать ті, які пов'язані зі стереотипами та установками людини. Соціальний вплив придушує вироблення індивідуальних стилів поведінки, «стадний інстинкт» змушує «робити як всі» і людина не здатна протистояти такому натиску. Це слабовольні та слабохарактерні люди, невпевнені у своїх силах та можливостях [48].

Також є бар'єри, до яких відноситься несформованість механізмів саморозвитку. Наприклад, неприйняття себе дуже заважає саморозвиватись, людина створює собі ідеальний образ самої себе в разі невдач опускає руки. Тільки на фоні позитивної емоційної установки, при прогнозуванні як перемог так і поразок, людина може досягти успішного реального майбутнього.

1.3. Футурреальний підхід в дослідженні поняття саморозвитку

На думку Я. В. Васильєва психологія традиційно орієнтована на вивчення минулого досвіду особистості. Багато експериментальних методик, у тому числі й тести на здібності і різного роду анкети особистості, дозволяють констатувати наявність стану минулого досвіду людини, але не перспективу його розвитку, тобто того рівня, який вона може і повинна досягнути, відкриваючи та розвиваючи свої потенційні можливості. Проблема не в тому, якою людиною хоче здаватись чи бути на даний момент, а ким вона може стати [7].

Ми не можемо не погодитись з такою думкою, адже, так, більшість методик та тестів спрямовані на минулі ситуації людини, її травматичний досвід. Так, у нашій статті «Вплив психотравмуючого досвіду на розвиток особистості» ми акцентували увагу саме на минулому травматичному досвіді, переживанні, яке в подальшому могло б вплинути на розвиток людини, її

світогляд. Методики, які ми застосовували у дослідженні були спрямовані на оцінку особистістю певних якостей саме у теперішньому часі.

Автор футурреальної теорії наголошує що людина живе майбутнім і заради майбутнього, не залежно від того, усвідомлює вона це чи ні [7].

Також дослідником застосовувався ситуаційний підхід, який і послужив відкриттю даної теорії. Життя – це послідовно змінюючі одна одну ситуації, провідне місце в яких займають ситуації саме майбутнього часу. Звідси виникло представлення футурреальної функції психіки як орієнтування особистості на майбутнє, виходячи із ситуацій теперішнього часу.

Період юності – це період студентського життя, зміни світогляду, появи першої закоханості, несвідомого егоцентризму як бачення світу з власної точки зору.

На цьому віковому етапі провідним є психологічний фактор, а тому визначальним є вирішення особистісних проблем. Кризою даного періоду є також питання особистісного зростання.

Юнацький вік – це час формування власної «Я- концепції», зростання свого «Я», здатність проявляти свою індивідуальність, відбувається становлення свідомості та самосвідомості, пошук сенсу життя.

Юнаки переосмислюють своє життя, виникає потреба у самовизначенні, виробленні стратегій на майбутнє, вони живуть скоріше майбутнім, аніж теперішнім, уявляють себе через декілька років, змінюється направленість цілей – вони стають футурреалістичними, тобто направлені на майбутнє.

Формування позитивної «Я концепції» надзвичайно важливий процес у підготовці студента до професійної діяльності, адже особистість може ідентифікувати себе з тим ким хоче стати, має адекватну самооцінку, самокритичність, впевненість у своїх силах, ставить високі цілі.

Є навіть така залежність – чим вищі цілі та ідеали, тим більше людина прагне до самовдосконалення, реагує на будь-яку помилку і намагається робити все краще і краще.

Футурреальна теорія розвитку Я. В. Васильєва говорить що кожна людина має в собі певні здібності та можливості, що вона має своє призначення, яке повинна відкрити та реалізувати в житті. Призначення, за словами автора, - це самовизначення, прояв власних індивідуальних можливостей та здібностей і їх актуалізація й реалізація протягом життя [7].

В цьому підтверджуються слова А. Маслоу про те що необхідно «уловлювати» свої внутрішні сигнали та прислуховуватись до власного «Я». Вчений також вказує на важливий момент у розвитку особистості – постановку високих та далеких цілей.

Головною ідеєю футурреальної теорії є те що людина завжди орієнтується на ситуації майбутнього часу, спираючись на ситуації теперішнього часу, незважаючи на те усвідомлює це вона чи ні.

Я. В. Васильєв розглядає безумовний рефлекс на новизну як третій основний інстинкт – зростання та розвитку.

Також у його дослідженнях було доведено, що чим вищою є якість саморозвитку, тим більш інтелектуально розвинутою та емоційно стійкою є особистість.

Процес саморозвитку з позицій футурреальної психології та цільової спрямованості особистості складає чотири самостійних процеси.

Перший – процес самореалізації, який пов'язаний з досягненням цілей в конкретних ситуаціях у навчальній та професійній та інших видах діяльності та спирається на близькі та середні за віддаленістю цілі.

Другий – процес самовизначення, пов'язаний з вибором занять, професії або їх зміною, визначенням індивідуальних здібностей, інтересів і таке інше.

Третій – це процес самовдосконалення, пов'язаний з цілями, які спрямовані на покращення інтелектуальних та особистісних якостей. Цей процес пов'язаний з середніми та далекими цілями.

Четвертий – процес самоактуалізації, котрий пов'язаний більшою мірою з далекими і високими цілями, спрямованими на здійснення самостійної творчої діяльності - мати власну справу (бізнес), написати книгу. Відкрити консультативний пункт і т. інше.

А. Маслоу вказував на позитивний розвиток особистості, яка досягла рівня задоволення потреби в самоактуалізації [2].

Подібною є теорія Дж. Келлі, яка базується на розумінні людини як дослідника. Автор вважав, що людина орієнтована саме на майбутні, а не на минулі і теперішні події життя, вона здатна активно формувати представлення про своє оточення. Вказує на поняття «особистісний конструкт» - це ідея, думка, яку людина використовує аби усвідомити або передбачити свій досвід [16].

Окрім гуманістичного погляду на проблему психології особистості, А. Маслоу розробив новий підхід до розуміння потреб людини, що має важливе значення для розуміння спрямованості особистості.

Крім базових потреб автор виділяє ще метапотреби, або метамотивація. Вершина піраміди закінчується потребою в самоактуалізації, яку автор вважає основною для розвинутої особистості. Тому «самоактуалізовані» особистості (тобто більш зрілі) вже досягли достатнього задоволення своїх базових потреб, і тепер ними керує мотивація більш високого рангу – метамотивація» [3].

Потреба в самоактуалізації розглядається як провідна тенденція у спрямованості на ріст і саморозвиток особистості.

Цю теорію можна провести крізь наше дослідження, гіпотеза якого – це постійне підвищення потреб, прагнення до переходу на вищий рівень розвитку.

А. Маслоу вірить у людські здібності та можливості, вказує на «внутрішні сигнали», тобто людина, завдяки інтроспекції, може отримувати інформацію з свого внутрішнього світу, на що здатні лише самоактуалізовані особистості [3].

Проблема саморозвитку пов'язана і з вирішенням питання про структуру особистості, яка в теорії самосвідомості розглядається як питання про структуру і зміст «Я». Запропонована Я. В. Васильєвим структура особистості включає три компоненти : Особистісне, Дійове та Глибинне Я [7].

Ці інстанції виконують дії, які відповідальні за постановку цілей, які мають відношення до спрямованості особистості.

Найважливішою ознакою ситуацій майбутнього часу є невизначеність їх зовнішніх умов. Провідна роль ситуацій майбутнього часу в процесі розвитку пов'язана, з одного боку, з невизначеністю та проблемністю, а з іншого – зі способами їх розв'язання. Провідним тут є пізнавальний процес уяви, про що писав Р. Г. Натадзе [33].

Я. В. Васильєв у своїх дослідженнях встановив, що на розвиток особистості впливають ті цілі, що пов'язані з процесами саморозвитку та сформулював тезу, що чим вищою є якість саморозвитку, тим більш інтелектуально розвинутою та емоційно стійкою є особистість. І це дозволяє стверджувати, що ядром розвитку особистості в широкому сенсі є саморозвиток [7].

Саморозвиток особистості студента починається із самопізнання, яке включає в себе самоспостереження, порівняння себе із іншими студентами, самоаналіз, критичну самооцінку себе та своєї діяльності. Умовою самопізнання є спілкування як активна взаємодія з оточуючими [47].

З точки зору розуміння феномену саморозвитку особистості заслуговує на увагу твердження Е. Фрома про те, що людина від самого початку наділена здатністю авантюри людського саморозвитку, яка залежить не тільки від психічного самовідчуття людини, але й від цілого ряду інших факторів та орієнтирів [53].

В. А. Жмуров стверджує, що це характеристика внутрішньої здатності людини до роботи над собою, до росту та розвитку [18].

Проблема самосвідомості займає головну позицію в сучасній психології особистості. Багато теоретичних праць присвячено саме цьому процесу. Я. В. Васильєв вважає, що самоусвідомлення є складовою частиною саморозвитку, виходячи з інстинкту росту та розвитку. Цей інстинкт тісно пов'язаний із ситуаціями майбутнього часу й такий тип ситуацій фундаментальний у розвитку та саморозвитку особистості[7].

А також необхідно розглядати самоактуалізацію як єдиний мономотив, а всі останні направлені на його задоволення, як про це сказано у представників гуманістичного напрямку.

І. С. Кон самосвідомість особистості пов'язує з діяльністю рефлексивного «Я», яке здійснює «внутрішній діалог людини з самою собою та нерозривно пов'язане з її практичною діяльністю» [21].

Також автор вважає, що самосвідомість - важливий позитивний фактор самоконтролю, збереження своєї поведінки в прийнятних людиною нормативних рамках.

Починаючи з юності саморозвиток стає можливим у зв'язку зі змінами у структурі пізнавальної сфери учнів. Вони вже можуть аналізувати свою власну поведінку. Як тільки у школяра формуються новоутворення : внутрішній план дій, довільність та особливо рефлексія, саморозвиток може функціонувати на повну силу.

Але педагогічна система ігнорує психологічну освіту дітей, та, як показують дослідження, це призводить до відставання у розвитку самоусвідомлення.

Описуючи процес саморозвитку, Я. В. Васильєв стверджує, що він розпочинається тоді, коли особистість адаптується до ситуації, та проявляє реальну самооцінку. Далі ставиться ціль та здійснюються дії, які називаються самореалізацією, але їх результати оцінюються з точки зору їх успішності або ні, відбувається усвідомлення і осмислення ситуації. Потім людина самоусвідомлює досягнуті нею результати, прояснює їх причини. Далі можна говорити про самоаналіз.

Автор футурреальної теорії спирається на ідею А. Маслоу, про те, що людина повинна стати такою, якою вона може стати, в значній мірі пов'язана з проблемами майбутнього часу, так як в його теорії акцентується увага на перспективі розвитку особистості.

Основна відмінність процесів саморозвитку та самоусвідомлення від прийнятних механізмів розвитку ситуацій полягає у тому, що при саморозвитку основна увага приділяється власній персоні, а в звичайних умовах – зовнішньому світу та іншим людям.

У віковій психології вважається, що самооцінка виникає повністю у підлітковому віці, а самоусвідомлення – в період ранньої юності. Але уже в дошкільному віці дітям вдається оцінювати свої невдачі та успіхи, як показало дослідження І. С. Литвиненко [26].

Окрім самооцінки та самоусвідомлення в період юності, відповідно до провідної - навчально-професійної діяльності, за періодизацією Д. Б. Ельконіна, важливе значення має самовизначення особистості. Основна увага приділяється усвідомленому вибору професії, в широкому сенсі – вибору стилю життя на майбутнє [65].

Говорячи про розвиток людини неможливо не вказати головні фактори цього розвитку. До них відносяться – біологічний, соціальний та психологічний.

Зрозуміло, що основною функцією біологічного фактору є підтримка життєдіяльності організму протягом усього життя, але також до цього фактору належать задатки здібностей людини, адже вони знаходяться в ситуаціях глибокого несвідомого психічного. Якщо людина не буде спостерігати за їх першою появою, не буде розвивати їх, то вона може не реалізувати себе повністю, свою сутність, свою Самість.

Функції соціального фактору полягають в отриманні інформації через свідомість, спілкуванні, формуванні мислення. І тому основною функцією вікового періоду юності є отримання предметних знань для оволодіння майбутньою професією за її усвідомленого вибору.

За постановку перспективних цілей, у тому числі і за процеси саморозвитку, відповідає психологічний фактор розвитку у його провідній функції.

Психологічний фактор розвитку представлений ситуаціями майбутнього часу. Я. В. Васильєв виділив дві функції психологічного фактору.

Перша його функція пов'язана з вирішенням ситуацій майбутнього часу, подоланням їх невизначеності, а друга – це постановка далеких цілей на перспективу, вибір найбільш оптимальних цілей та планування майбутнього особистості взагалі.

При першій функції здійснюється психічний розвиток у контексті загального чи паралельного розвитку особистості. При другій функції здійснюються важливі життєві рішення, які впливають на вибір життєвого шляху, а також здійснюється самовизначення. Відбувається вихід за межі теперішньої ситуації у футурреальність.

Висновки до першого розділу

Проблема особистості завжди займала провідне місце в різноманітних областях людського знання. Це пояснюється тим, що розуміння ролі цієї проблеми у тому чи іншому суспільстві має важливе світоглядне, ідеологічне та гуманітарне значення.

У психологічній науці особистість є однією з головних парадигм, навколо якої об'єднуються теоретичні та експериментальні дослідження різних шкіл та напрямлень. Однак на сучасному етапі розвитку психології виникають нові погляди та підходи до розуміння особистості та рушійних сил її розвитку.

У першому розділі ми звернули увагу на процеси розвитку та саморозвитку, зробили огляд психологічних підходів та напрямків, які займалися проблемами психічного розвитку людини.

Також було розглянуто саморозвиток з точки зору психологічного феномену, названо його основні характеристики та складові.

Досліджуючи феномен саморозвитку, більшість вчених дотримуються думки щодо важливості цього процесу в житті кожної зрілої особистості. Мова йдеться про постійне зростання, навіть ще з дитинства, про відкриття у собі певних задатків та їх розкриття протягом усього життя, кінцевою метою чого є самоактуалізація.

Сформульовані багатьма дослідниками визначення саморозвитку можна, загалом, позначити як свідома самостійна активність людини, спрямована на досягнення цілей у майбутньому, що веде до постійного зростання та розвитку.

Також ми зазначили важливість процесу самоусвідомлення як невід'ємної складової саморозвитку особистості, її основи, яка допомагає краще зрозуміти себе, відкрити прихований потенціал, усвідомити свої вміння та здібності і розкривати їх протягом усього життя.

Особливо значимим для дослідження процесу саморозвитку, на нашу думку, є футурреальний підхід Я. В. Васильєва. Цей підхід ґрунтується на орієнтуванні людиною на ситуації майбутнього часу, спираючись на ситуації теперішнього часу, усвідомлює вона це чи ні.

Основна ідея цього підходу полягає в тому, що людина живе майбутнім і заради майбутнього.

Саморозвиток – процес, який відбувається безперервно, забезпечує постановку та досягнення цілей за допомогою зміни власної діяльності та поведінки.

Людина не вичерпується лише тим ким вона була у минулому, або ким є зараз, вона є тим, ким вона себе реалізувала, як відкрила свої здібності, вона

– це, перш за все, особистість з необмеженим потенціалом та ресурсними можливостями, вона визначається майбутнім – тим, ким хоче стати.

Підсумовуючи усе вищесказане, можна зробити висновок, що необхідними складовими особистості є самоусвідомлення та саморозвиток. Саме вони керують гармонійною та цілеспрямованою особистістю, допомагають людині краще пізнати світ, відкрити у собі щось нове та індивідуальне. Ці процеси перебувають у тісному зв'язку на протязі усього життя людини, допомагаючи їй реалізовувати свої бажання, мрії – втілювати їх у життя, досягати поставлених цілей.

РОЗДІЛ II

ПРОВЕДЕННЯ КОНСТАТУЮЧОГО ЕКСПЕРИМЕНТУ

2.1. Особливості цільової спрямованості студентів-психологів

За своєю суттю саморозвиток особистості - це якісна, необоротна, спрямована зміна особистості, здійснювана під управлінням самої особистості. Саморозвиток, зберігаючи всі родові ознаки розвитку, більш підкреслено характеризується участю самої особистості в його детермінації.

Одиниця аналізу саморозвитку особистості - це керований особистістю акт переходу з «Я-реального» в «Я-майбутнє» (інше, альтернативне). Череда таких актів постає як цілісний процес «довжиною в життя», як спосіб існування і побудови життєвого шляху особистості [62].

В процесі саморозвитку особистість максимально реалізується як суб'єкт розвитку, здійснюючи при цьому наступні функції: усвідомлення перспектив (альтернатив, варіантів) розвитку, вибір з можливих альтернатив цілей розвитку у вигляді моделі потрібного майбутнього, вибір і організація системи діяльностей, що забезпечують досягнення цілей розвитку, створення середовища (ситуації, простору) розвитку, оцінка, контроль і корекція ходу розвитку [63].

Необхідною умовою саморозвитку є наявність ресурсів, під якими розуміється функціональний резерв особистості, готовий до переведення з резервного в актуальний стан. Засобами здійснення саморозвитку є рефлексивні інструменти свідомості і організована / обрана суб'єктом діяльність, надзавданням якої є досягнення ефекту саморозвитку [64].

Цільова спрямованість – цільовий компонент у структурі особистості, це – цілі, прагнення, бажання, мрії – те, що спрямовує особистість до дій та визначає спосіб їх досягнення.

Згідно з розподілом життя особистості на макро – та мікроцикли Я. В. Васильєва, шостий мікроцикл – це період юності.

Цей мікроцикл триває з 15 років до 21 року, коли провідним є психологічний фактор розвитку, який виступає перехідним від юності до дорослого життя. У цьому мікроциклі проявляється любов до створення нового продукту.

Згідно з періодизацією Я. В. Васильєва з другого макроциклу – юності, починаючи з періоду молодшого школяра, саморозвиток стає можливим у зв'язку зі змінами у структурі пізнавальної сфери. Діти вже можуть проводити систематичні спостереження не тільки за зовнішніми факторами, наприклад, зміною погодних явищ, але вже спостерігати за іншими людьми й

аналізувати свою власну поведінку. Як тільки у молодшого школяра формуються новоутворення його віку : внутрішній план дій, довільність і особливо рефлексія, саморозвиток може уже функціонувати на повну силу [7].

Словосполучення «направленість особистості» було введено у психологічну науку С. Л. Рубінштейном, відомим радянським психологом. Він вказує , що задоволення потреб «...породжує направленість на відповідний предмет. Направленість включає два тісно між собою пов'язаних моменти :

а) предметний зміст, оскільки направленість – це завжди направленість на щось, на якийсь певний предмет,

б) напруга, яка при цьому виникає» [44].

Напругу, яка виникає, автор пов'язує з динамічною тенденцією, яка відрізняється певним ступенем усвідомлення.

Футурреальність особистості виступає як один з провідних показників психологічного фактору розвитку, відображає змістовну та динамічну сторони розвитку особистості. В різноманітних видах цілей проявляються тенденції і устремління особистості при вирішенні перспективних життєвих ситуацій.

Аби приступити до опису проведення нашого дослідження необхідно спочатку обґрунтувати психологічні особливості саморозвитку наших респондентів – а саме студентів-психологів – за допомогою яких ми змогли досягти певних результатів у нашому дослідженні.

Студентство – це, як ми зазначали раніше, період юності, у якому провідним є психологічний фактор. У цей період юнаки стають більш емоційно збудливими (тривожність, різка зміна настрою), але разом з цим у них розвивається рефлексія та самоаналіз.

Відбувається становлення самосвідомості, а головне, самоусвідомлення себе як суб'єкта саморозвитку. Самооцінка набуває все більшого значення, а образ «Я» - стабільності[7].

У цей період юнаки формують певну систему уявлень про себе і це може позначатися під час спілкування з однолітками та впливає на поведінку.

У період юності (а також у підлітковий період) відбувається інтенсивний процес самовизначення, коли діти намагаються зрозуміти себе, свої здібності, схильності і на цій основі визначити майбутню професію і своє призначення у житті. Під процесом самовизначення розуміється діяльність особистості по виявленню її інтересів, здібностей и схильностей з метою вибору професії і стилю життя, а також їх зміни при необхідності. В залежності від того, як вдалось вирішити поставлені задачі, цей процес може проходити швидко або розтягуватися на довгий час, у тому числі і до періоду дорослості для подолання кризи «переоцінки цінностей».

Фактор часу починає більше хвилювати юнаків, входить у їх самосвідомість, вони починають жити майбутнім, мають свої бажання, фантазують щодо себе, наприклад, через 5-10 років. Все це відбувається завдяки відкриттю власного внутрішнього світу та становленню нового світогляду. Посилюється особистий контроль, самоуправління, «відчуття часу», його швидкоплинності.

Самовизначення, прогнозування майбутньої професії, постановка досяжних цілей, вироблення планів на майбутнє повинно стати предметом внутрішнього діалогу в цей період життя[56].

Студенти у цей період життя вже не діти, але ще не дорослі, мають змогу спробувати себе у різних видах діяльності, відкривати у собі нові можливості, удосконалювати вже існуючі навички, здібності та використовувати їх на практиці, що безпосередньо йде на користь при здобуванні професії.

Цьому сприяють нові інтелектуальні новоутворення : становлення свідомості та самосвідомості, світогляду, пошуку сенсу життя.

У період ранньої юності спостерігається подальше розширення спектру точок зору (спектру дій), коли відбувається криза відкриття особистості «Я» протилежної статі і виникає перше кохання. У період вступу молоді до ВНЗ

способи навчання змінюються, коли студентам пропонують різні точки зору на ті чи інші події, що формує діалектичне мислення.

Необхідним компонентом психологічного фактору стає процес самовизначення особистості, і перш за все – професійного. Обрати професію та майбутній стиль життя неможливо без саморозуміння та самооцінки, без самоусвідомлення та самопізнання. Юнаки та дівчата повинні визначити свої здібності та недоліки. Також треба ставити далекі цілі (планування через 5-10 років) та нести відповідальність за їх вибір, оскільки тільки на професійну підготовку піде декілька років [34].

Також має місце самоповага – одна з головних психологічних характеристик юності, це і прийняття/неприйняття себе, своєї зовнішності, поглядів, можлива відмінність між «Я» реальним та «Я» ідеальним. Все це зумовлює, як ми вже зазначили, рефлексію та самопізнання. До речі, фактор самоповаги є у анкеті саморозвитку, за допомогою якої ми досліджували рівень саморозвитку.

Юнацький вік є переломним у становленні особистості. Багато вчених, такі як К. Д. Ушинський, А. Дістерверг, дотримувались думки вільного навчання – таким чином дитина може повністю розкрити свій потенціал, а батьки повинні лише у цьому їй допомагати, а також вважали, що будь-який навчальний заклад повинен бути орієнтований на потенційні можливості людини [26].

Провідним процесом саморозвитку у юнаків є самовизначення на даному етапі, але цей процес відбувається протягом усього життя, якщо особистість прагне до саморозвитку.

Самовизначення стає провідним за рахунок поглиблення спектра дій, становлення свідомості, знань, світогляду та самооцінки.

З настанням юності також настає такий процес саморозвитку як самореалізація, який характеризується тим, що людина ставить конкретні цілі нормативного характеру середньої віддаленості і досягає їх.

У вищому навчальному закладі саморозвиток є дуже важливим аспектом у житті студента, особливо професійний.

Отримуючи вищу освіту, студенти повинні прагнути не тільки до її отримання, але й виходити за межі навчальної програми в бік розширення свідомості з проблем наукового характеру, які цікавлять допитливу особистість. Для цього потрібно спілкуватися з творчими викладачами, виконувати під їх керівництвом наукові роботи і прагнути потрапити до аспірантури [7].

Студент повинен власними силами знаходити відповіді на запитання, які його цікавлять, знаходити правильні рішення, збагачувати свої знання за допомоги різних додаткових джерел інформації, різної літератури.

Самостійне створення нового продукту в цьому мікроциклі вже пов'язане з творчістю, яка реалізується при виконанні курсових, бакалаврських та магістерських робіт, а потім і навчання в аспірантурі.

Також необхідний багатосторонній розвиток – відвідувати заходи, пов'язані з професійною діяльністю, гуртки за інтересами, зустрічі з відомими людьми, професіоналами своєї справи аби перейняти певний досвід.

На першому курсі навчання більшість студентів хвилює проблема адаптації до нового навчального закладу, його правил, до нових людей, одногрупників, викладачів. Питання саморозвитку їх поки мало хвилюють, вони переймаються іншими проблемами, наприклад, як показати себе з кращого боку, як проявити себе, показати свою індивідуальність (деякі студенти починають експерименти над своєю зовнішністю), стосунки з однолітками, з протилежною статтю більше хвилюють у цей період.

Здатність до рефлексивного мислення, вміння аналізувати свою роботу, вчинки, невдачі – один з головних компонентів саморозвитку особистості. Він визначає як буде людина діяти далі, які цілі буде перед собою ставити, яким чином їх досягати, чи на вірному шляху вона знаходиться.

Вміння адекватно оцінювати себе, свою діяльність, знаходити помилки та виправляти їх – запорука успіху сучасного працівника.

Фах психолога особливий тим, що у ньому рівень професіоналізму безпосередньо пов'язаний з особистістю людини. І тому при підготовці психологів велику увагу приділяють особистісній готовності студентів до роботи психолога. «Я-концепція» повинна бути сформована та студенти мають ідентифікувати себе з майбутнім спеціалістом, яким вони хочуть стати.

У статті «Тенденції особистісного саморозвитку майбутніх психологів : ресурсний аспект» О. Штепа зазначає, що «здатність до саморозвитку стає головним чинником формування духовно-морального типу життєвої спрямованості особистості, що свідчить про гармонійність та зрілість особистості»[60].

Зміни, які відбуваються у Я-концепції студентів впливають на особливості становлення їх особистості як майбутніх професіоналів.

Показником особистісної готовності студентів до своєї професії є рефлексія, самоаналіз, які відбуваються під час їхнього саморозвитку [32].

Успішність саморозвитку забезпечується наявністю усвідомленої мети, що і є рушійною силою у цьому процесі.

На думку О. Штепи, є три вектори, які визначають, спрямовують, саморозвиток особистості. Перший – це емоційний, до якого входять самоінтерес, самоприйняття; другий – поведінковий, це самозізнання, самовдосконалення, самоствердження і третій – когнітивний – саморозуміння, самоповага, самоефективність, самоактуалізація [60].

Психологічна ресурсність є важливим та головним аспектом у роботі психолога. Вона означає особистісну готовність до надання психологічної допомоги людям, які її потребують. Це вміння включитися у роботу, у проблему, та мати внутрішні сили для цього. Ресурсність визначає ефективність надання психологічних послуг, тому важливо вміти розрізняти її наявність чи відсутність, адже від цього залежить якість роботи.

Необхідно щоб психолог мав такі особистісні характеристики, які б дозволили йому створити максимально сприятливі умови для розвитку самосвідомості та здійснення особистісних змін людини, яка звернулася до нього за допомогою. Тому важливо розвивати ці якості у процесі навчання у ВНЗ та займаючись саморозвитком.

Особистість, що розвивається повинна вміти проектувати своє майбутнє, ставити далекі цілі, які будуть її вдосконалювати, підносити на вищий рівень розвитку, про що нам говорить футурреальна психологія Я. В. Васильєва. Цілі людини повинні бути спрямовані на творчий саморозвиток та пізнання себе [8].

Психологи повинні мати такі особистісні якості, які забезпечуватимуть отримання задоволення від діяльності, пов'язаної з наданням допомоги іншим людям, з одного боку, а з іншого, діяльність має бути їм цікавою. До таких рис особистості належать альтруїзм, людинолюбство, емпатія, співпереживання, терпіння, прийняття людини такою, якою вона є, віра в людину, і особливо в її потенційні можливості, здібності, віра в те, що людина може здолати труднощі життя і критичні ситуації.

Спеціаліст повинен вміти спілкуватися з різними категоріями людей – різного віку і соціального положення, різного стану здоров'я і т. п. Для ефективної роботи психолог повинен вміти проводити психодіагностичне обстеження, психологічне консультування і психологічну корекцію. Усі ці знання й уміння потрібні для того, щоб спрямувати в потрібне русло життя того, хто цього потребує, допомогти у пошуках правильних рішень щодо подальшого життя, вселити у клієнта впевненість у подоланні життєвих труднощів.

Ще А.Н. Леонтьєв міркував про два "народження особистості": перший раз - в дошкільному віці, коли вибудовується перша ієрархія мотивів і з'являється здатність від чогось відмовлятися; і другий раз - в підлітковому віці, коли молода людина по-новому усвідомлює свої мотиви і починає керувати власною поведінкою [24].

Психологічна зрілість є важливим та визначальним чинником при процесі саморозвитку.

В. А. Якунін виділив деякі компоненти психологічної зрілості :

- особистісна зрілість (це самовизначення, самоприйняття, відкритість новому досвіду);
- інтелектуальна зрілість (здатність до пізнання, логічного мислення, творчому підходу);
- емоційна зрілість (здатність до свідомого самоконтролю емоційних проявів);
- соціальна зрілість (здатність ефективно взаємодіяти з іншими в системі міжособистісних відношень на гуманістичних засадах) [67].

Для студентів особливо важливим є вибір професії та можливість розвиватися у певному напрямку діяльності, і тому якісна підготовка в процесі професійної освіти в період юності є центральною проблемою.

Саме в професійній діяльності, коли вже доросла людина максимально реалізує свій потенціал, необхідно поміркувати про те, заради чого людина не тільки працює, а й взагалі живе, як професійна діяльність дозволяє їй передати все краще, що у неї є, іншим людям.

Самосвідомість – важливий компонент саморозвитку особистості, його складова, від якої залежить рівень усвідомлення себе як суб'єкта саморозвитку, як творчої, здатної на великі зрушення людини, як особистості, яка прагне досягнути вершини саморозвитку – самоактуалізації, адже цей процес неможливий без самоаналізу, рефлексії своїх вчинків і намірів.

В цілому виділяють такі етапи розвитку самосвідомості особистості (за Ю.Б. Гіппенрейтер):

- засвоєння норм, що забезпечують фізичний розвиток (формування "фізичного Я" особистості);
- формування "соціального шару особистості";
- формування "духовного центру особистості" (ціннісно-моральне самовизначення).

Центральною проблемою розвитку особистості фахівця залишається розвиток його ціннісно-сислової сфери, розвиток його готовності поставити перед собою і дати відповідь на питання: заради чого я живу і працюю, навіщо я взагалі є таким-то і таким-то професіоналом, наприклад, ПСИХОЛОГОМ.

Професіоналізм як психологічне і особистісне утворення характеризується не стільки професійними знаннями, навичками, скільки мистецтвом постановки і вирішення професійних завдань. Тому становлення справжнього професіонала і його професіоналізм супроводжується особистісно-професійним розвитком фахівця [1].

З погляду футурреальної психології особистість може і повинна передбачати виникнення кризових і проблемних ситуаціях, не допускати їх ПЯВИ.

Найбільш ефективним шляхом передбачення майбутнього є програвання ситуацій, які можуть виникнути. Дослідження можливих варіантів розвитку ситуацій майбутнього часу дозволить клієнтові робити самостійний вибір подальшого розвитку подій або саморозвитку.

З точки зору Я. В. Васильєва, розвиток особистості залежить від її внутрішньої активності, від того, наскільки вона здатна до саморозвитку, яке включає чотири процеси. Такій особистості також необхідно вести постійний діалог з собою, наприклад, задаючи питання про те, чи є та діяльність, якою я займаюсь, моєю, чи відповідає вона моїм здібностям чи ні. Такі внутрішні діалоги дозволяють краще зрозуміти і пізнати себе. А. Маслоу писав : «Нікому не вдасться зробити правильний вибір, якщо він не наважується кожную хвилину свого життя прислуховуватися до себе, до власного «Я»[8].

2.2. Психодіагностика за анкетною «Рівень саморозвиткуособистості»

Активізація саморозвитку студентів здійснюється за допомогою теоретично обґрунтованої і сконструйованої моделі організації самостійної роботи студентів у ВНЗ.

Провідна функція факторів розвитку людини пов'язана із самостійною активністю людини у напрямі перспективного розвитку і саморозвитку, з метою розкриття свого призначення та реалізації його в задоволенні потреби у самоактуалізації. Ця функція відповідає за самостійне прийняття рішень у виборі цілей життя, шляхів їх досягнення на основі усвідомленого самовизначення своїх здібностей та інтересів, а також визначення сенсу життя у перспективі саморозвитку та самоактуалізації.

Студентство - сензитивний період саморозвитку, що зачіпає всі внутрішні сфери людини. Відбувається становлення цілісного уявлення про себе (або Я - концепції), розвиток професійного самовизначення, здатності до саморозвитку [57].

При аналізі особливостей процесу саморозвитку студентів ВНЗ ми перш за все маємо на увазі його професійну спрямованість як прагнення до самореалізації в майбутній професійній діяльності.

У минулому пункті розділу ми розглянули поняття «цільової спрямованості особистості» та визначили, що постановка цілей є важливим компонентом при досягненні будь-якої мети та впливає на рівень саморозвитку особистості.

Тепер ми перейдемо безпосередньо до нашого дослідження ефективності самокорекції як методу саморозвитку, яке ми проводили у червні 2019 року зі студентами психологічної спеціальності 2 курсу навчання Чорноморського національного університету імені Петра Могили. Загалом кількість респондентів становила 20 чоловік.

Для проведення констатуючого експерименту ми обрали такий психодіагностичний інструментарій

1. Методика дослідження цільової спрямованості особистості (ЦСО) Я. В. Васильєва

2. Анкета «Рівень саморозвитку особистості» Я. В. Васильєва

Наше дослідження було спрямовано на виявлення кількості цілей, які вказують на саморозвиток студентів, а головне, що нам було цікаво – це кількість цілей, які відносяться до трьох позицій особистості (егоцентричної, раціональної та альтруїстичної), за допомогою чого ми мали змогу побачити що саме необхідно коригувати, з чим працювати аби допомогти студентам направити сутність своїх цілей у правильному напрямку, використовуючи поради психолога та набуті знання.

Першу методику, яку ми застосували – це анкета «Рівень саморозвитку особистості». Ця методика достатньо нова та знаходиться на стадії розробки, є інноваційною. До методики увійшли питання з декількох інших методик. Питання були підібрані таким чином, що вони відносяться до основних особистісних факторів. До цих факторів належать: фактор психопатії з методики ММРІ або мінімульт, фактор інтернальності при невдачах з методики локуса контролю Роттера та фактор самоповаги з методики самоактуалізованої особистості Шострома[59].

Фактор психопатії, пов'язаний з проявом загальної активності та прагнення до незалежності, що характерний для егоцентричної позиції та процесу самореалізації особистості. Фактор інтернальності при невдачах реалізується на раціональній позиції як показник інтелектуального розвитку через схильності до синергії, парадоксального мислення та рефлексії. Для цієї позиції характерний процес самовдосконалення. Фактор самоповаги відображає альтруїстичну позицію та процес самоактуалізації особистості, коли людина впевнена у собі за рахунок самостійних досягнень у творчій професійній діяльності.

Студентам була запропонована методика «Рівень саморозвитку особистості», до якої входять 48 питань та тверджень, що стосуються особливостей поведінки в різних умовах і ситуаціях.

Це не було випробування розуму чи здібностей, тому немає відповідей добрих чи поганих. Ми були зацікавлені в правдивих відповідях. Зміст

окремих питань не аналізувався, важливим був тільки підсумковий результат. На питання потрібно було відповідати по черзі, не повертаючись до попередніх відповідей. Студенти повинні були працювати швидко, не витрачати занадто багато часу на обдумування відповіді – найцікавішою була перша реакція студентів. На питання необхідно було відповісти «так» (+), якщо студенти були з ним згодні, або «ні» (-), якщо не згодні. Обрану відповідь на кожне питання студенти зазначали в бланку для відповідей. Також не можна було пропускати будь-якого питання.

При аналізі відповідей ми отримали певні результати, які занесли до таблиці, які можна переглянути у Додатку 1. Там подані загальні суми по відповідям кожного фактору – психопатії, інтернальності та самоповаги.

Ми орієнтувались на таку інтерпретацію результатів, що чим менше «мінусів» тим краще, тим рівень саморозвитку вищий, вказуючи, що дана тема та методика є новітньою у розробці та ще апробується на респондентах.

Для пояснення результатів опитування ми звернулися за допомогою до методів математичної статистики, а саме до обчислення Т-критерія Стьюдента, який визначає чи рівні між собою дві групи, та кореляція Пірсона, що визначає які існують зв'язки та наскільки вони сильні.

Інтерпретуючи відповіді студентів ми звертали увагу на кореляційні зв'язки між факторами, адже лише статистичним методом можна достовірно визначити відношення.

Додаток 4 представляє обчислену кореляцію між трьома особистісними факторами. Зважаючи на значення, подані у таблиці, ми можемо спостерігати певні взаємозв'язки між собою між цими факторами. Наприклад, фактор психопатії корелює з фактором інтернальності на рівні 0,200 ($p = 0,398$). Це свідчить про невисоку кореляцію, але вона все ж таки прослідковується, адже, якщо поглянути на результати відповідей у колонках «Pd» та «In» - психопатія та інтернальність відповідно – вони є однаково невисокими. Невисокі показники по цим факторам вказують на низьке (відсутність) прагнення до самостійної активності та саморозвитку, на переважання

егоцентричної позиції, а також свідчить про низький рівень рефлексії та самоаналізу.

Фактор психопатії займає друге місце в тріаді провідних чинників для творчих людей, поруч з інтернальністю. Особливо цей фактор проявляється у підлітковому віці, коли діти прагнуть до незалежності від батьків і вчителів, які вказують на те, що вони ще діти. Таким чином, фактор психопатії потрібно розглядати як генетично переданий від предків показник прагнення особистості до незалежності. Такий ранній прояв певного чинника у віковому аспекті, коли ще не сформувалась зріла особистість, дозволяє нам стверджувати, що в цьому факторі проявляється дитячий підлітковий егоцентризм [7].

Можна стверджувати про присутність дитячого егоцентризму у студентів та небажання брати на себе відповідальність за свої вчинки, звинувачуючи у цьому інших. Такий спосіб життя не може привести особистість до її мети, а буде лише перепорою на шляху до саморозвитку, а головне – самоактуалізації. Тому саме у цьому напрямку необхідно попрацювати зі студентами, показати їм їх недоліки та допомогти скерувати у правильному напрямку.

Наприклад, є таке питання в методиці мінімульт по фактору психопатії «Іноді вам дуже хотілося назавжди піти з дому?». Якщо студенти відповідали «Так», то це екстернальне, або егоцентричне рішення. Його також можна назвати імпульсивним, тобто необдуманим і емоційно ситуативним. Якщо перейти на позицію інтернальності і поставити мету пошукати причину в собі, то студенти зрозуміють, що вони у чомусь теж не праві і будуть реагувати спокійніше. Потрібно зрозуміти, що краще обговорити причини образ з батьками і це буде вже вчинок зрілої особистості. А те, що студент хоче піти з дому, як друга сторона медалі, вказує на його прагнення бути незалежним.

Дж. Роттер досліджував проблему успіху і створив методику суб'єктивного контролю, в якій визначається ставлення до світу у людей, які

спираються на цілеспрямовану, систематичну і організовану діяльність і людей, які вважають, що все залежить від удачі, випадку, везіння та інших зовнішніх причин. Тих, які вважають, що все залежить від активності і знань самої людини він назвав інтерналами, а, хто вважає, що успіх залежить від випадкових зовнішніх причин – екстерналами. Тому головним питанням завдання є виявлення особливостей кожного з факторів особистості – екстернальної та інтернальної[40].

Інтернальність в області невдач – один з найважливіших факторів інтернальності.

Для пояснення суті цієї методики наведемо текст з книги «Практична психодіагностика» Д. Я. Райгородського : «В основу визначення рівня суб'єктивного контролю особистості покладено 2 передумови :

1. Люди розрізняються між собою тим, як і де вони локалізують контроль над значними для себе подіями. Можливі дві полярні типи такої локалізації, екстернальний та інтернальний. У першому випадку людина вважає, що події, які відбуваються з нею, результат дії зовнішніх сил – випадку, інших людей і т.п. У другому випадку людина інтерпретує значущі події як результат своєї власної діяльності.

2. Локус контролю, характерний для індивіда, універсальний за відношенням до будь-яких типів подій і ситуацій, з якими йому доводиться стикатися. Один і той же тип контролю характеризує поведінку цієї особистості у випадку невдач і в сфері досягнень, причому це рівною мірою стосується різних областей соціального життя».

Дослідження самооцінок людей з різними типами суб'єктивного контролю показало, що люди з низьким рівнем характеризують себе як егоїстичних, залежних, нерішучих, несправедливих, невпевнених, нечесних, несамостійних. Люди з високим рівнем суб'єктивного контролю вважають себе добрими, незалежними, рішучими, справедливими, здібними, дружелюбними, самостійними, чесними. Таким чином, рівень суб'єктивного контролю пов'язаний з відчуттям людиною своєї сили, достоїнства,

відповідальності за те, що відбувається, з самоповагою, соціальною зрілістю та самостійністю особистості [39].

Фактор інтернальності при невдачах має важливе значення в структурі саморозвитку особистості, яка прагне до того, щоб самоактуалізація стала потребою. Для цього необхідно досягти раціональної позиції особистості, а потім піднятися на вершину – альтруїстичної позиції. Раціональна позиція характеризується підвищенням рівня інтелектуального розвитку на основі переходу від імпульсивного реагування на різні зовнішні обставини життєвих і професійних ситуацій, до внутрішньої рефлексії на них, тобто до підвищення рівня інтернальності.

Для цього студенти уважно читали твердження, наведені в рисах фактора інтернальності при невдачах. Пропозиція цього фактора вказує на необхідну поведінку в певних життєвих ситуаціях, що ведуть до інтернального вирішення проблем.

Основна ідея інтернальності полягає в тому, що людина мусить брати на себе відповідальність за рішення життєвих і професійних проблемних ситуацій особливо при невдачах, які можуть відбуватися в житті під час перших спроб досягнення мети.

Тепер перейдемо до інтерпретації зв'язку між фактором психопатії та фактором самоповаги. Дивлячись на таблицю можна побачити, що є відмінність між цими факторами, а саме негативна кореляція, яка становить $-0,427$ ($p = 0,061$). За кореляцією Спірмена ми отримали приблизно такі ж дані $-0,418$ ($p=0,067$) (Додаток 5). Цей коефіцієнт свідчить про те, що результати по фактору самоповаги є набагато більшими, ніж по фактору психопатії, так як ці психологічні процеси є різними.

У своїй роботі «Самоактуалізована особистість» автор В. А. Семіченко дає дуже коротку характеристику фактора, який цікавить нас, наступним чином: «Самоповага – це здатність людини поважати себе за свою силу. Висока оцінка за цим фактором означає те, що вона приймає себе з усіма своїми недоліками і слабкостями» [45].

У цьому короткому визначенні здатності до самоповаги автор ставить акцент на двох важливих особистісних аспектах. Перший – людина поважає себе за свою силу. В нашому тексті маємо на увазі, що мова йде не стільки про фізичну силу, а про духовну силу. Це не виключає того, що сильна духом людина, може бути і фізично сильною. Важливим є те, що така людина впевнена у своїй силі, подолає будь-які бар'єри і труднощі на шляху до досягнення високої мети.

Другий аспект прояви сили духу полягає в тому, що така особистість, будучи впевненою в своїй силі, не хизується нею. Вона знає про свої слабкості і недоліки, а у кого їх немає? Вони є у всіх, але одні їх приховують, щоб інші не дізналися про їхні слабкості і недоліки, оскільки бояться обговорення і осудження іншими, а сильні не бояться чужих думок і впевнені, що у них явна перевага в позитивних особистісних якостях, які проявляються там, де це необхідно. Що ж виявляється в кінцевому підсумку? Особистості які, піднімаються на вищу позицію, яка характеризується потребою в самоактуалізації, творчої діяльності, упевненістю в собі, і в кінці кінців – незалежністю від думок інших і в способах вирішення проблемних ситуацій.

Порівнюючи фактор інтернальності та фактор самоповаги необхідно вказати їх кореляцію, яка становить 0,089 ($r = 0,710$). Такі показники не є статистично значимими, але ми можемо побачити, що відповіді по цим факторам практично однакові (в межах числових відношень) та пояснюють таку залежність, що чим більші показники по фактору інтернальності, тим вони будуть більші і по фактору самоповаги. Тобто ці процеси є залежними одне від одного, адже неможливо бути незалежним та впевненим у собі не беручи відповідальність на себе та не аналізуючи свою поведінку та діяльність.

Таким чином, за допомогою анкети «Рівень саморозвитку особистості» ми змогли побачити істотні зв'язки між трьома основними факторами особистості та виявити, де необхідно попрацювати зі студентами аби вони

змінити свої результати на краще та спрямували свою діяльність у більш психологічно здоровому напрямку.

2.3. Методика визначення цільової спрямованості

Безпосередньо проблему спрямованості особистості ввів у психологію С. Л. Рубінштейн. Він її визначає так : «Спрямованість включає два тісно між собою пов'язаних моменти :

а) предметний зміст, оскільки спрямованість – це завжди спрямованість на щось, на якийсь більш-менш визначений предмет, і

б) напруга, яка при цьому виникає».

Він уточнює : «Проблема спрямованості – це, перш за все, про динамічні тенденції, які в якості мотивів визначають людську діяльність, у свою чергу визначаючись її цілями й завданнями» [44].

Змістовна сторона спрямованості особистості є реальною й конкретною, об'єктивною і при цьому вона проявляється в цілях і завданнях.

П. Я. Гальперін також робить акцент на запланованих у майбутньому діях, які також проявляються в діях [10].

У футурреальній психології Я. В. Васильєва, цільова спрямованість особистості здійснює футурреальну функцію, яка пов'язана з орієнтацією суб'єкта на ситуації майбутнього часу, виходячи з реальних ситуацій теперішнього часу. Навіть у ситуаціях теперішнього часу ця функція також реалізується, тому що від моменту появи наявної ситуації до постановки у ній цілі проходить час, пов'язаний з майбутньою діяльністю.

Одним з істотних показників футурреальної діяльності є функція віддаленості цілей. Для футурреальної функції важливе значення має цей показник, бо цілі завжди спрямовані в майбутнє, а оскільки вони визначають спосіб дій, то різна віддаленість їх від ситуацій теперішнього часу повинна мати різні психологічні механізми, що концентруються у відповідних інстанціях особистості.

Я. В. Васильєв наводить такі характеристики цілей : «Інстанція Особистого Я відповідає за постановку близьких цілей, так як такі цілі ставляться з точки зору реалізації простих і нагальних бажань і виражаються простими реченнями. Близькі цілі є шаблонними та стереотипними, які відображають меркантильні та утилітарні мотиви.

Середні цілі, в яких виділяються суттєві параметри досягнення цілей, виконуються на свідомому рівні. Свідомі дії є прерогативою інстанції Дієвого Я, яка знаходиться у спектрі дій. Ця інстанція артикулює усі дії суб'єкта, звідки б вони не виходили.

Дальні цілі спираються на Глибинне Я, яке відображає колективне несвідоме і архетипи. Це Я реалізує потреби росту та розвитку, альтруїстичні інстинкти, які проявляються у любові до ближнього. Ця інстанція також бере участь у процесах творчості» [7].

Таким чином, Я. В. Васильєв прийшов до висновку, що особистість можна вивчати на основі цільової спрямованості, яка відображає футурреальність особистості, ставлячи акцент на ситуаціях майбутнього часу.

Для цього Я. В. Васильєвим була розроблена «Методика дослідження цільової спрямованості особистості», завдяки якій була виявлена футурреальна структура особистості.

Саме цю методику ми використали у нашому дослідженні, вона є визначальною та може показати багато компонентів у структурі особистості.

Методика полягала у тому, що випробуванним протягом десяти хвилин необхідно було продовжити двадцять незавершених речень, які починалися словами «Я хочу ...» або «Мені хочеться...». Це були пускові слова. Такий початок речень провокував респондентів до постановки цілей, які відображають бажання і наміри особистості.

При дефіциті часу респонденти у меншій мірі задумуються над змістом завершуваних речень, що стимулює їх несвідому активність.

Таким чином, студенти знаходяться у ситуації, з якої можуть вільно і спонтанно проектувати у майбутнє цілі різного змісту.

Після цього кожна з висунутих цілей піддавалась аналізу самим студентом з метою отримання додаткових даних.

Виходячи з принципів нашого експерименту, перед респондентами стояла задача виражати свої бажання у довільній формі, без будь-яких рамок і умов. Перед учасниками був «білий чистий аркуш паперу», обмежений тільки двома початковими словами. Саме простота і безпроблемність для деяких і створювала проблему, так як можна було вільно виражати свої думки і починати відповідати з будь-якої цілі – високої чи низинної.

Основні умови проведення методики :

Перша – стимулювати прояв активності повинні були пускові слова – короткі при мінімальній інформаційній насиченості, аби не було підказок.

Друга – дослідження повинно проводитись у мінімальний відрізок часу, але достатній для отримання необхідної інформації.

Третя – отримана інформація повинна бути отримана у вигляді, зручному для математичної обробки дослідження.

Початок проведення методики повинно було відбуватись у ситуаціях теперішнього часу. Результати дослідження могли фіксуватись у письмовій формі так як провідним пізнавальним процесом є мислення, а провідною формою дії – мовна.

Енергетичну складову цільової спрямованості особистості складають ті особистісні якості, які беруть участь у постановці цілей.

Футурреальність саморозвитку особистості пов'язана з цілями, які вона ставить у перспективі свого життя. Я. В. Васильєвим було встановлено чотири види цілей. Це цілі, які відносяться до процесів самовизначення, самореалізації, самовдосконалення та самоактуалізації[8].

Самовизначення – це процес саморозвитку, при якому особистість ставить цілі, що стосуються вибору або зміни професії. Провідною сферою цільової спрямованості особистості є навчально-професійна сфера.

Самореалізація – це процес саморозвитку, при якому особистість ставить цілі в життєвих ситуаціях, які можуть бути досягнені в певний період

майбутнього в різних сферах цільової спрямованості особистості, але, передусім, у навчально-професійній, громадській і самодіяльній сферах.

Самовдосконалення – це процес саморозвитку, при якому особистість ставить цілі, пов'язані із власним зростанням та розвитком, зміною особистих або інтелектуальних якостей, а також зайнятістю тими видами діяльності, які сприяють такому зростанню. Провідними сферами цільової спрямованості процесу саморозвитку є : особиста, навчально-професійна і самодіяльна.

Самоактуалізація – це процес саморозвитку, пов'язаний з постановкою цілей, які відображають прагнення особистості до видів діяльності, що розкривають її потенційні здібності, відображають самостійний і творчий характер діяльності. Провідними сферами цього процесу саморозвитку, цільової спрямованості особистості є навчально-професійна, громадська, самодіяльна і особиста.

Спочатку, якщо брати за хронологією, перший процес – самовизначення – відбувається тоді, коли школярі обирають до якого ВНЗ вступити, яку професію обрати, у студентському віці у процесі навчання у ВНЗ юнаки та дівчата знають якими вміннями та навичками потрібно володіти аби успішно здати екзамени та закрити сесію. Процес самореалізації продовжується усе життя, але цілі зазвичай близькі та середні за віддаленістю, а засоби їх досягнення відомі.

Наступний процес саморозвитку особистості – процес самовдосконалення, який пов'язаний з самостійною діяльністю особистості у покращенні здоров'я та фізичних якостей, особистісних та інтелектуальних рис індивідуальності як в нормативних, так і в не нормативних видах діяльності. Цей процес відбувається протягом усього життя людини.

Процес самоактуалізації пов'язаний з самостійним створенням особистістю нових продуктів діяльності, які представляють глибокий інтерес для неї, у результаті чого вона отримує позитивні емоції. Людина не може не займатися цією творчою діяльністю протягом тривалого часу, аж до того, що

присвячує їй усе життя. Процес самоактуалізації досить індивідуальний. У деяких студентів він проявляється вже у роки навчання у ВНЗ, а у більшості не проявляється і до кінця життя.

Саморозвиток, згідно з визначенням Я. В. Васильєва, - це процес самостійної активності особистості, направлений на досягнення цілей самореалізації, самовизначення, самовдосконалення і самоактуалізації у життєвих ситуаціях майбутнього часу, який веде до її постійного росту і розвитку [7].

Досліджуючи проблему цільової спрямованості особистості, ми маємо можливість через постановку цілей побачити ті перспективи, які перед собою бачить особистість, перспективи не стільки саморозвитку, скільки взагалі перспективи життя в цілому. Можна вважати, що через постановку цілей можна побачити ідеальний образ «Я». З іншого боку, за сукупністю цільової спрямованості кожного індивіда можна зробити висновок про те, яке уявлення про себе має людина.

Ця методика є проективною, і аналізу підлягали зміст написаних речень чи тверджень. Також цілі студентів могли записуватись у довільній формі. Таким чином опитувані можуть вільно та спонтанно проектувати у майбутнє цілі різного змісту.

Після виконання цього етапу роботи студентам необхідно було проранжувати усі речення за значимістю для себе (від 1 до 20).

Цілі, які були внесені до списку є змістом спрямованості особистості. Це несвідома частина. А колонка зі значимістю – результат вже цілком свідомої діяльності студента, так як вони усвідомлюють їх значимість для себе.

Співставлення цих двох колонок показує співвідношення несвідомих та свідомих процесів у структурі цільової спрямованості особистості.

Кількісною характеристикою процесу саморозвитку є сумарне число цілей по чотирьом процесам саморозвитку.

Енергетичну складову цільової спрямованості особистості складають ті особистісні якості, які беруть участь у постановці цілей.

Після проведення методики ми зібрали усі результати 2ого курсу та приступили до психологічного аналізу цілей. Спираючись на визначення чотирьох процесів саморозвитку за Я. В. Васильєвим, ми порахували скільки цілей відноситься до того чи іншого процесу (самореалізації, самовизначення, самовдосконалення чи самоактуалізації). Потім ми порахували загальну кількість та занесли дані до таблиці, яка знаходиться у Додатку 6.

Дивлячись на цифри у таблиці вже зрозуміло, що у студентів дуже мало цілей, що відносяться до процесів самовизначення та самоактуалізації. Це пояснюється психологічними особливостями даного віку (переважанням егоцентризму у період юності та близьких цілей над далекими), а також процесом навчання у ВНЗ.



Рис. 2.1.Процес саморозвитку 2го курсу до корекції

На графіку (рис. 2.1.) ми відобразили процес саморозвитку студентів-психологів 2го курсу.

При аналізі результатів методики ЦСО ми застосували кореляційний аналіз К. Пірсона для підтвердження наших спостережень. Процеси самореалізація та самовизначення мають позитивну кореляцію з коефіцієнтом 0,114 ($p = 0,632$) (Додаток 9). Це говорить про те, що значимих відмінностей у відповідях студентів між цими процесами не виявлено. Тобто, студенти зазначили цілі, що відносяться до цих процесів, на однаково низькому рівні, це може свідчити про те, що студенти вже на 2 курсі визначилися з обраною професією і тому в них так мало цілей, спрямованих на самовизначення. А процес самореалізації для другокурсників ще не розпочався, у зв'язку з їх віком та періодом навчання.

Процеси самовизначення та самовдосконалення негативно корелюють один з одним з коефіцієнтом $-0,172$ ($p = 0,469$). Негативний зв'язок ми можемо пояснити кількістю цілей, яка у самовдосконалення більша, аніж у самовизначення, так як у процесі навчання у ВНЗ студенти мають змогу вдосконалювати свої навички та здібності, вони прагнуть до знань і це є метою їх перебування у навчальному закладі.

Порівнюючи значення по процесам самовизначення та самоактуалізації ми виявили позитивну кореляцію з коефіцієнтом 0,387 ($p = 0,091$).

Позитивні коефіцієнти кореляції між усіма процесами свідчать про єдину психологічну природу цих процесів – це спрямованість при постановці цілей у майбутнє – їх футурреальність.

Нижче на графіку (рис. 2.2.) ми відобразили кількість цілей, спрямованих на саморозвиток по кожному процесу у студентів до психокорекції.

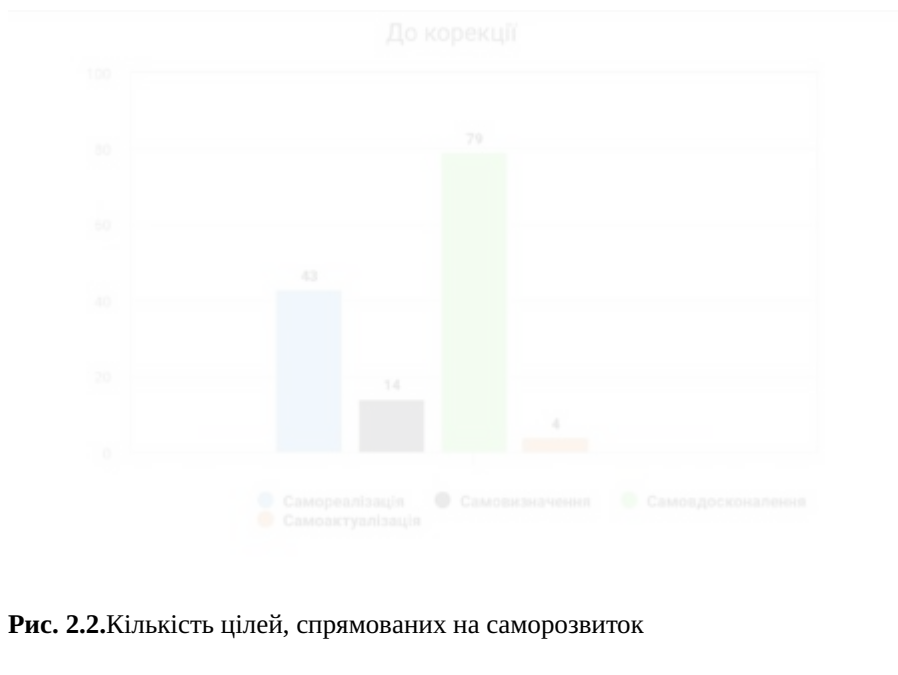


Рис. 2.2.Кількість цілей, спрямованих на саморозвиток

Я. В. Васильєв виділив три позиції особистості.

Егоцентрична позиція – на цьому рівні переважає задоволення біологічних і матеріальних потреб та меркантильно-утилітарна мотивація. Цілі даного рівня близькі за віддаленістю від ситуацій теперішнього часу. З точки зору егоцентричної позиції, при постановці близьких цілей зовнішні умови не враховуються. Людина бажає мати предмети, які мають для неї біологічну або матеріальну цінність.

Раціональна – характерно задоволення соціальних потреб, прагматична і престижна мотивація. Цілі за віддаленістю середні, в них присутні вказівки на умови досягнення цілей та оціночні судження з приводу поставлених цілей.

Альтруїстична позиція – у цілях, окрім процесу самовдосконалення, також вказується на піклування про інших, про орієнтацію на загальнолюдські цінності. Характерно задоволення духовних потреб при

творчій і духовній мотивації по відношенню до виконуваної діяльності. Цілі цього рівня дальні і високі.

За допомогою суті тверджень студентів ми можемо побачити які цілі до якої позиції відносяться – егоцентричної, раціональної чи альтруїстичної, та за допомогою самокорекції респонденти проаналізують цілі, які є егоцентричними та скорегують їх (або замінять новими) у напрямку альтруїстичної позиції, яка веде до саморозвитку.

У Додаток 11 до таблиці ми занесли числові значення цілей, які відносяться до певної позиції особистості.

При розрахунку кореляції Пірсона ми знайшли негативний кореляційний зв'язок між егоцентричною та раціональною позиціями з коефіцієнтом, який становить $-0,646(p = 0,002)$. Це вказує на велику кількість цілей егоцентричного характеру та спрямованість на близькі цілі. Така тенденція не є характеристикою саморозвиваючої особистості (Додаток 14).

Чим більше цілей егоїстичного змісту залишаються незадоволеними тим менше місця залишається на постановку цілей раціональної позиції. На це вказував ще А. Маслоу, говорячи, що поки не будуть задоволені потреби нижчого рівня, людина не може задовольняти інші, більш психологічно високі потреби та досягати певних цілей. Наш висновок підтверджується розрахунками коефіцієнта кореляції Спірмена, який становить $-,595$, порівнюючи егоцентричну та раціональну позиції, на рівні значимості $0,01$ (Додаток 15).

Також між раціональною та альтруїстичною позиціями є значимий негативний кореляційний зв'язок з коефіцієнтом $-0,454(p = 0,044)$. Такі показники свідчать про переважання середніх цілей над далекими, і, відповідно, дуже мала кількість цілей альтруїстичного характеру порівняно з раціональним (Додаток 14).

Дивлячись на результати, що відносяться до альтруїстичної позиції, ми можемо відразу побачити, що кількість цілей, яка до неї входить, набагато менша, ніж у двох інших позиціях. Це знову говорить про те, що людина не

може перейти до вищого рівня саморозвитку не задовольнивши базові (фізіологічні, матеріальні) потреби. Коефіцієнт кореляції егоцентричної та альтруїстичної позиції становить $-,280$, що показує взаємозалежність однієї позиції від іншої.

І тому, кореляційний аналіз підтвердив переважання егоїстичної позиції (цілей) над альтруїстичною.

Висновки до другого розділу

Дослідження Я. В. Васильєва цільової спрямованості особистості показали, що для психологічного росту і розвитку особистості визначальною є провідна функція психологічного фактору розвитку, яка відповідальна за постановку цілей різної віддаленості, незалежно від віку і типологічних особливостей. Така особливість цільової спрямованості особистості пов'язана з її футурреальною функцією, яка характеризується опорою на далекі цілі.

Віддаленість цілей – важливий показник спрямованості особистості і при постановці різних за віддаленістю цілей працюють різні психологічні механізми, про що свідчать ті особистісні риси, які є відповідальними за їх постановку.

У другому розділі ми зосередилися на описі проведення нашого дослідження цільової спрямованості студентів-психологів 2 курсу та за допомогою психологічного аналізу та математичних методів обробки результатів ми змогли продіагностувати рівень саморозвитку та виявити напрямки, у яких необхідно попрацювати.

Ми охарактеризували цільову спрямованість особистості через її футурреальність (направленість у майбутнє) та дослідили процеси саморозвитку групи студентів-психологів.

Ми використали при проведенні дослідження дві методики, одна з яких («Рівень саморозвитку особистості») є достатньо новою та потрібна

була нам для розуміння окремих факторів, які до неї входять (психопатія, інтернальність, самоповага).

У результаті психодіагностики ми прийшли до висновків, що студенти мають низьке прагнення до самостійної активності та саморозвитку, у них переважає егоцентрична позиція, а також низький рівень рефлексії та самоаналізу. Низькі показники за фактором інтернальності свідчать про небажання брати на себе відповідальність за свої вчинки. А також ми виявили залежність, що чим більші показники по фактору інтернальності, тим вони будуть більші і по фактору самоповаги. Тобто ці процеси є залежними одне від одного, адже неможливо бути незалежним та впевненим у собі не беручи відповідальність на себе та не аналізуючи свою поведінку та діяльність.

Студенти також мають дуже низьку кількість цілей, спрямованих на самоактуалізацію та переважання егоцентризму над альтруїзмом.

Юнацький вік є переломним у становленні особистості, студенти вже розуміють себе суб'єктом саморозвитку та намагаються планувати свою діяльність та майбутнє. Але, в більшості, вони ставлять лише близькі цілі, які не направлені на саморозвиток. І нашою задачею буде допомогти студентам зрозуміти та прийняти їх недоліки та намагатися спрямовувати свої цілі на далеке майбутнє.

Вивчаючи цільову спрямованість особистості, нас цікавить як самоаналіз та рефлексія вплинуть на постановку цілей на майбутнє, як закономірності процесу саморозвитку можуть показати тенденції подальшої корекції перспективних цілей особистості з орієнтацією на майбутнє.

Орієнтація на майбутнє передбачає у цільовій спрямованості виділити область перспективних цілей, які б забезпечували сприятливий розвиток особистості протягом усього життя.

РОЗДІЛ III

САМОКОРЕКЦІЯ ЯК МЕТОД САМОРОЗВИТКУ СТУДЕНТІВ-ПСИХОЛОГІВ

3.1. Психокорекція позицій цільової спрямованості студентів

В даний час суспільство увійшло в постіндустріальну епоху розвитку, яка супроводжується зміною пріоритетів у сфері соціальних цінностей, що тягне засобом підвищення інтересу до психологічних проблем самореалізації творчого потенціалу особистості. Сучасна соціально-економічна ситуація пов'язана з затребуваністю особистості, яка глибоко знає себе і володіє собою, активно проявляє свою відповідальність, і прагне до саморозвитку [60].

Розвиток такої особистості пов'язаний з саморозвитком і творчою реалізацією, які формуються в процесі отримання професійної освіти. Проблемою сучасної вищої професійної освіти є її виняткова спрямованість на формування систематизованих знань, умінь і навичок, відсутність створення умов для гармонійного розвитку особистості.

Н. Паніна та Є. Головаха допускають, що тип саморозвитку особистості зумовлено, як змістом і метою самовдосконалення, так і очікуваннями особи щодо впливу на неї інших [12].

С. Кузіковою доведено, що особистісні зміни спричинюють саме психологічні ресурси саморозвитку, а саме: 1) потреба (потенціал) саморозвитку, що зумовлена базовим рівнем особистісного саморозвитку та насиченістю життя, та виникає за трансформації смислових утворень, змінами особистісного смислу майбутнього; 2) психологічні умови, які забезпечують успішність саморозвитку, зокрема наявність усвідомленої мети

самоздійснення; 3) механізмами саморозвитку, зокрема рефлексією, саморегуляцією, зворотнім зв'язком [23].

Фах психолога особливий тим, що у ньому рівень професіоналізму пов'язаний з особистісною неординарністю спеціаліста. Тому у спеціальній підготовці психологів щоразу більшу увагу приділяють їхній особистісній готовності до професійної діяльності. Одним із головних показників особистісної готовності психологів до майбутньої професійної діяльності українські вчені відзначають сформованість професійної та особистісної ідентичності або Я-концепції майбутнього професіонала[58].

Саме на психологічній спеціальності студенти мають змогу відвідувати різні мастер-класи, тренінги, семінари, брати участь у психологічних дослідженнях та знайомитися з конкретними психологічними методиками.

Методологічною та науковою основою нашого дослідження стала концепція футурреальної особистості Я. В. Васильєва та теорія самоактуалізованої особистості А. Маслоу, які розкривають особистість з гуманістичного погляду[7].

Згідно з цими підходами, у кожної особистості є певні задатки та здібності, які вона повинна / може розкрити у результаті творчої діяльності та постановки далеких цілей.

Ставлячи цілі на далеке майбутнє особистість заздалегідь програмує себе на їх досягнення та успіх, а творча та цікава діяльність лише підкріплює це.

Психологічна корекція особистості - сукупність спеціальних впливів на індивіда, пов'язаних з усуненням причин, чинників, умов, що викликають ті чи інші недоліки в його розвитку і психічної діяльності. Сучасний погляд на психологічну корекцію особистості представляє її в новому світлі, як процес, що саморозвивається, як набуття можливості розкриття своїх внутрішніх ресурсів [37].

Наприклад, у гештальт-терапії Ф. Перлз вважає, що корекція особистості полягає в набутті індивідом здатності переходити від опори на

навколишнє середовище до опори на себе. Умовою динаміки особистісного зростання в досягненні оптимального внутрішньої рівноваги між самим собою і середовищем є безперешкодне усвідомлення ієрархії потреб організму в цілому. Гештальтпідхід в корекційній роботі допомагає подолати невротичні механізми психологічного захисту, що перешкоджають самореалізації [20].

Клієнтцентрована терапія К. Роджерса говорить про те, що в людині існує вроджене прагнення, ставати настільки компетентним, наскільки це, можливо. Існує прагнення біологічно самоактуалізуватися. У цьому також співпадають ідеї А. Маслоу.

К. Роджерс зазначає характерні кроки психокорекційної допомоги:

- клієнт звертається за допомогою;
- визначається ситуація;
- заохочується вільне вираження клієнта (терапевт приймає і пояснює);
- виявлення і вираження позитивних імпульсів і почуттів;
- поява інсайту (прояснення вибору);
- позитивні дії клієнта, зростання інсайту;
- зростання незалежності (зменшення потреби в допомозі) [41].

У нашій психокорекційній роботі ми користувалися подібним алгоритмом : спочатку по змісту цілей визначали які є проблемні місця, на що звернути увагу, психолог у цей час наводив пояснення та позитивні моменти, а потім вже самі студенти прояснювали для себе де вони проявили свій егоцентризм та імпульсивність.

Головним було щоб студенти змогли самі побачити спрямованість своїх цілей, зробити їх аналіз, при підтримці психолога.

Самопізнання і самооцінка є важливими компонентами саморозвитку. Вміння самостійно виходити з психологічних криз є ознакою зрілої особистості. Людина може сама оцінювати себе, свої психічні стани, поведінку, а також у цьому може допомагати кваліфікований спеціаліст – психолог [37].

Навчання у вузі, оволодіння знаннями і вміннями, необхідними в майбутній професійній діяльності, сприяють усвідомленню свого професійного дорослішання, формування у студентів професійної рефлексії, яка є основною, центральною складовою професійного самовизначення студентів. Незважаючи на те, що рефлексія є родовою сутністю людини (В.І. Слободчиков, Е.І. Ісаев), у більшості сучасних людей вона виражена слабо, і, як будь-яка властивість, потребує розвитку.

Мета психокорекційної програми – виявлення цілей егоцентричного характеру, збільшення цілей, спрямованих на альтруїстичну позицію за рахунок раціональної позиції та процесу рефлексії.

Досягнення цієї мети здійснювалося за допомогою реалізації наступних задач:

- 1) діагностика цільової спрямованості студентів;
- 2) заповнення «Робочих карт»;
- 3) аналіз цілей егоцентричної позиції;
- 4) виконання завдань, спрямованих на самоаналіз та рефлексію;
- 5) проведення вправ особистісного зростання та розвитку;
- 6) підвищення впевненості у собі з виходом до виникнення потреби у самоактуалізації.

Важливо з'ясувати уявлення студентів щодо їхнього особистісного та професійного саморозвитку з метою здійснення ними свідомого цілепокладання й самопроекування, а також навчити майбутніх психологів прийомам самоаналізу з метою набуття ними професійної компетентності й зрілості.

Існує кілька шляхів досягнення цілей в певних умовах, але способи виконання дій залежать від схеми орієнтовної основи дій (ООД по Гальперіну), тобто тієї карти, яка знаходиться у внутрішніх умовах кожної людини. Зміна цієї робочої карти в сторону її трансформації – знаходження більш раціональних шляхів досягнення поставленої мети – у цьому полягає завдання психокорекції.

Ми дотримувалися поглядів, які орієнтовані на гуманістичну й екзистенційну психотерапію, і безпосередньо на ідеї А. Маслоу і К. Роджерса. Однак психокорекція - це не лікування, а спосіб становлення і розширення самоусвідомлення і поведінки при переході від самовизначення до самореалізації та самоактуалізації.

Завдання з психокорекції спрямовані на формування певних особистісних позицій людини, або їх зміну в бік покращення поведінки та станів. В основі зміни особистісної позиції лежать ідеї футурреальної психології, тому що цілі особи завжди направлені у майбутній час.

Психокорекційна програма включала в себе 8 занять.

На першому занятті відбулось знайомство з учасниками та обговорення змісту занять. Було встановлено дату та час проведення занять.

Друге заняття було присвячено дискусії на тему «Психологічні аспекти перетворень особистості», пояснювався психологічний механізм цілей та процеси саморозвитку.

Також були розглянуті питання, пов'язані з цільовою спрямованістю особистості, пояснено що це таке, і для чого потрібно.

На третьому занятті наводились приклади для розуміння відмінностей головної мети від підцілей, а також відмінності різних за віддаленістю цілей і вплив особистісних факторів при їх постановці.

Вказувались і описувались фактори самоактуалізованої особистості за А. Маслоу.

На четвертому занятті розглядаються питання життєвого шляху особистості, для того, щоб показати перспективи розвитку і саморозвитку. Особистість може зрозуміти свій життєвий шлях, який вже пройдено, і що чекає її попереду, в чому проявляється футурреальний підхід.

На наступному занятті студенти пройшли дві методики – «Методика дослідження цільової спрямованості особистості» та «Рівень саморозвитку особистості», результати яких ми описали у другому розділі.

Шосте заняття було присвячено огляду «Зошиту з психокорекції» та формуванню цільової спрямованості особистості за допомогою робочих карт.

Для того, щоби людина могла самостійно розвиватися Я. В. Васильєвим та В. І. Каневським було розроблено систему самокорекції цільової спрямованості особистості з метою підвищення рівня її саморозвитку з егоцентричної до альтруїстичної позиції[6].

Саморозвиток особистості тісно пов'язаний з вміннями вести внутрішній діалог, тобто розмовляти за допомогою внутрішнього мовлення (мова між різними інстанціями Я, що не артикулюється на зовні, а тільки «про себе»).

У розробленому авторами «Зошиті з психокорекції позицій цільової спрямованості особистості» містяться завдання та задачі, спрямовані на самоаналіз та саморефлексію студентів, що в результаті допомагають їм зрозуміти самих себе та суть своїх цілей, бажань, мрій, і показують над чим необхідно попрацювати аби вийти на шлях саморозвитку.

Дана методика для самокорекції цільової спрямованості може бути корисна не тільки для психолога-консультанта, а й здійснюватися людиною самостійно.

У минулому розділі ми виявили проблемні ситуації у саморозвитку студентів-психологів 2 курсу. Визначили, що їм властиві цілі егоцентричного характеру, натомість як у самоактуалізованої людини повинно бути навпаки – переважати цілі альтруїстичної позиції.

Саме над цим ми працювали у ході психокорекції.

Наступним кроком був психологічний аналіз студентами своїх цілей, за допомогою психолога визначено які цілі до якої позиції належать, яку віддаленість мають – близькі, середні чи далекі, і вказано де необхідно змінити їх спрямованість.

Паралельно з цим студенти записували свої спостереження та думки у Зошит, виконуючи спеціальні завдання, направлені на рефлексію.

Наприклад, першим питанням було «Яким Ви бачите сенс Вашого життя, яка його головна мета?» Студенти розмірковували над цим питанням і записували свої думки.

Потім студенти визначали головні мотиви свого життя, які спонукають до дій задля досягнення мети, та розподіляли їх за рангом – значенням для себе.

При цьому мета - це ідеальний образ потрібного майбутнього, яка є визначальною в кожні моменти нашого свідомого життя. Ідеальний образ – відбитий образ реального предмета, який особистість бажає досягти.

Розвиток особистості відбувається за рахунок інтересу до обраної в процесі самовизначення професії. Таке самовизначення може здійснюватися за допомогою психологічних тестів, або у процесі емпіричного пошуку методом «спроб і помилок». При науковому профвідборі, в основному вирішується проблема здібностей, нахилів та інтересів, а при емпіричному – людині доводиться спиратися на інтерес, та вести тривалий внутрішній діалог, постійно задаючи собі питання: «Це моє покликання чи ні?».

Наступна зустріч зі студентами була присвячена темі щастя та успіху.

Кінцева мета називається далекою, в зв'язку з тим, що для її досягнення необхідно реалізувати ще багато дрібніших цілей, які як ланки одного ланцюга ведуть до кінцевої мети. Звідси можна зробити висновок – для того, щоб досягнути у житті успіху, необхідно бути цілеспрямованим – тобто, послідовно йти до кінцевої мети, долаючи на шляху проміжні ланки одного ланцюга до бажаного успіху і стану щастя.

Коли людина ставить собі мету, вона створює її образ і прагне в кінцевому результаті отримати певний продукт, що відповідає цьому образу, який закладений в третьому визначенні. Про це свідчать орієнтовні ознаки умов завдань – «потрібний і бажаний». Потім здійснюється певна діяльність людини за для досягнення кінцевої мети. Будь-яка діяльність спрямована на задоволення потреби і складається з системи дій, які ведуть до досягнення цілей, визначених як підцілі, що спонукаються мотивами. Така діяльність

може привести до успіху, якщо людина орієнтується на істотні ознаки умов завдань, що ведуть до досягнення кожної мети. Варто знати, що людина завжди вирішує завдання або ситуації, які розглядаються, як мета, що надана в певних умовах. Таким способом можна домогтися гарних результатів і досягти успіху. У такій діяльності проявляється цілеспрямованість особистості.

Завершальним моментом такого успіху є емоційна оцінка, яка вказує на досягнення вищого і повного задоволення, тобто щастя. Цей стан є вершиною виконаної роботи. Таким чином, досягаючи кінцевої мети, людина не тільки задовольняє себе тим, що отримала продукт до якого прагнула у предметній сфері, але і емоційне задоволення як вершина переживання щастя і радості, підкріплює досягнутий успіх і викликає бажання його повторити.

Далі студенти вирішували контрольні задачі у Зошиті та робили власні висновки.

Потім студентам необхідно було визначити, яким чином цілі впливають на досягнення успіху в житті, а також, які особистісні фактори забезпечують досягнення різноманітних життєвих цілей. Головне питання завдання полягало в тому, якою мірою студенти можуть диференціювати цілі, які ставлять у житті. Студенти розглядали три види цілей – близькі, середні та далекі, сутність яких ми описували у минулому розділі.

Також студенти, на прикладах досліджень Я. В. Васильєва, вивчали якими особистими якостями володіють люди, що ставлять різні за віддаленістю цілі. Таким чином, студенти змогли побачити, паралельно відмічаючи у Зошиті свої цілі, до якого типу вони відносяться.

Краще та ефективніше змінити цілі людини, ніж наслідки подій, коли вони досягалися на основі неправильно прийнятих рішень, або несвідомо.

Процес формування зв'язаний зі зміною позицій особистості, тоді коли перед нею ставляться нові та вищі цілі, відносно попередніх ситуацій певної діяльності, до ситуацій майбутнього часу, яка дозволяє змінити позицію особистості від егоцентричної, через раціональну, до альтруїстичної.

Наведемо інструкцію до робочих карт : «Вам пропонуються робочі карти розумових дій та понять, які стосуються зміни позицій від егоцентричної, через раціональну та до альтруїстичної. Вам послідовно надаються завдання, які починаються з певного номера, який відображає умови у вигляді напівжирного курсиву. Прочитайте умови задачі, за наступним номером йдуть речення, в яких є варіанти відповідей – Так або Ні, а далі – психологічні пояснення. Можна відповісти своїми варіантами, якщо запропоновані Вам не підходять. Після кожної відповіді надаються номери дій, куди Ви маєте перейти. Свої відповіді за номерами відмічайте у таблиці дослідження. Можна самостійно опанувати три позиції цільової спрямованості особистості. Те що Вам пропонують обдумайте та робіть свідомі висновки» [6].

Таким чином студенти виконували формування усіх трьох позицій цільової спрямованості.

На думку Б. Лівехуд (за О. Хухлаєвою), саме у 20–40 років людина отримує доступ до власних духовних сил, які зумовлюють її здатність до саморозвитку. Своєю чергою, здатність до саморозвитку стає головним чинником формування духовно-морального типу життєвої спрямованості особистості, що свідчить про гармонійність та зрілість особистості [55].

Отже, зміни Я-концепції, які відбуваються у студентському віці, зумовлюють особливості становлення особистості майбутнього фахівця, а також ефективності його подальшої професійної діяльності.

3.2. Аналіз результатів методики «Рівень саморозвитку особистості»

На думку психологів Т. Дмитрова та Т. Рожковського, феномен саморозвитку тісно пов'язаний зі зростанням рефлексивної самосвідомості, що приводить до створення «Я-концепції», у результаті чого особистість стає здатною на більш високому рівні спонукати себе до нової діяльності та здійснювати саморегуляцію. О. Колесник визначає рефлексію як здатність

особистості до самопізнання, усвідомлення внутрішніх закономірностей власної діяльності, ієрархічної побудови мотивів, з одного боку, а з іншого – здатність до самоаналізу актів життя і станів свідомості, а також розуміння того, як вона сприймається оточенням [36].

Рефлексивні механізми саморозвитку особистості дослідники пов'язують із різними проявами самовпливу: самоконтролем, самопереконанням, самоінструкцією, самонаказом, самопоходанням тощо.

Б.Б.Коссов підкреслює, що з метою становлення саморозвитку, що виражається в активності особистості та її спрямованості на вдосконалення особистісних особливостей, необхідно розвивати у студентів рефлексію, навички самодіагностики і саморегуляції, підкріплювати їх самостійність в стратегічних видах життєдіяльності, включаючи цілепокладання і планування [19].

Здійснення саморозвитку визнається можливим завдяки здібностям до передбачення, самоаналізу та саморегуляції, які об'єднуються і функціонують як Я-система, ядро особистості [3].

У. Джемс вперше ввів у психологію поняття «Я» як суттєвої інстанції особистості, який поклав початок еґо-психології [15].

Проблемі «Я-концепції» були присвячені роботи Р. Бернса. Він пише : «Я-концепція – це сукупність усіх представлень людини про себе, сполучена з їх оцінкою. Я-концепція визначає не тільки те, що собою представляє людина, але і те, що вона про себе думає, як дивиться на свою діяльність і можливості розвитку у майбутньому» [5].

Особистість повинна мати уявлення про саму себе, аби усвідомлювати, чи у тому напрямку вона розвивається, чи у правильному напрямку вона йде по життю.

Важливою проблемою самоусвідомлення є питання про образи Я. Існує багато концепцій щодо цієї тематики, в основному виділяють : «справжнє Я» (якою людина бачить себе в дійсності на даний момент), «динамічне Я» (якою людина поставила собі ціль стати), «фантастичне Я» (якою повинна

бути, виходячи з засвоєних моральних норм), «можливе, або майбутнє Я» (тип людини якою, як їй здається, людина може стати), «ідеалізоване Я» (якою прийнято бачити себе), багато «вдаваних Я» - образів та масок, які людина виставляє напоказ, аби приховати за ними якісь негативні якості або слабкості свого «реального Я». Усю єдність багатообразних станів «Я» концентрується у «Я-концепції».

Займаючись саморозвитком, людина не може не займатися самопоглибленням. Процес саморозвитку вирішує головне завдання життя – знайти і реалізувати себе для того, аби життя було змістовним і наповнене сенсом, щоб від свого існування у цьому світі людина отримувала позитивні емоції. Таке задоволення може доставити тільки творча діяльність.

На рис. 3.1. ми відобразили компоненти Я-концепції та їх зміст.

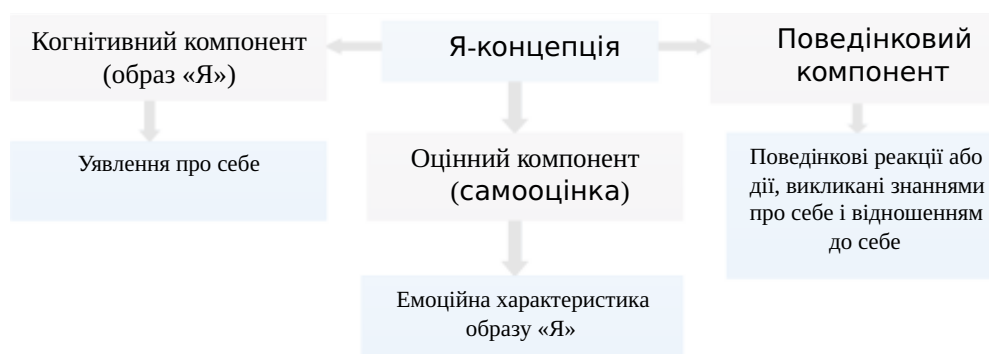


Рис. 3.1. Компоненти Я-концепції[61].

Після проведення психокорекції позицій цільової спрямованості студентів 2 курсу (тобто формуючого експерименту) необхідно було провести повторні дослідження по двом методикам аби бути впевненими у ефективності проведених заходів.

Таблицю з відповідями студентів після корекції можна оглянути у Додатку 2.

Кореляційні зв'язки перед психокорекцією показали нам наявність у студентів низького прагнення до самостійної активності та саморозвитку, переважання егоцентричної позиції, а також низький рівень рефлексії та самоаналізу.

У Додатку 4 міститься обчислена кореляція Пірсона між факторами особистості за методикою «Рівень саморозвитку особистості» після психокорекції.

Було знайдено негативний кореляційний зв'язок між факторами психопатії та самоповаги, значення якого становить $-0,040$ ($p = 0,866$). Такий коефіцієнт свідчить про збільшення значення за фактором самоповаги і може вказувати на прагнення у студентів до самостійної активності та творчої діяльності.

Фактор психопатії свідчить про те, що особистість, перебуваючи в межах норми, проявляє негативізм до тих, хто намагається позбавити її самостійності в прийнятті рішень, зробити залежною від батьків, керівників та інших, причому, пропонуючи виконувати рутинну, нетворчу роботу. Основна проблема, пов'язана з таким протестом людини, це прагнення до незалежності, небажання діяти за стандартами, в рамках загальноприйнятих традицій. Однак, якщо особистість творча, вона зобов'язана приймати нестандартні рішення.

Також фактор психопатії є основоположним в становленні творчої особистості, яка прагне до незалежності. Ті, у кого є проблеми з емоційною нестійкістю, пов'язані з невпевненістю в собі, а у тих, хто займається саморозвитком і прагне до творчої діяльності, емоційні проблеми відсутні, як показали дослідження Я. В. Васильєва.

Кореляція між психопатією та інтернальністю становить $0,058$ ($p = 0,809$). Даний коефіцієнт не є для нашого дослідження значимим, але показує збільшення показників по цим факторам у студентів, що є позитивною тенденцією.

Позиція інтернальності означає процес переходу в мисленні від егоцентризму особистості до особистої відповідальності за прийняття рішень інтернального характеру. Знаходячи рішення інтернального типу, людина шукає причину невдалих рішень в собі за допомогою внутрішнього діалогу або рефлексії. Освоюючи інтернальний спосіб вирішення завдань, людина виділяє суттєві параметри умов завдань, особливо типових для її професійної діяльності, і за рівнем інтелектуальних процесів вона повинна досягти альтруїстичного рівня.

Основна ідея інтернальності полягає в тому, щоб людина при невдачах брала провину за помилки на себе. Справа не в тому, щоб відчувати провину, а в тому, щоб на цих помилках вчитися як їх більше не допускати. Для цього потрібно використовувати внутрішній діалог, щоб за рахунок внутрішнього мовлення аналізувати причини невдач в життєвих ситуаціях і в майбутньому не повторювати їх. Такий внутрішній аналіз дозволить виявити суттєві ознаки правильних рішень і збагатить людину певним досвідом вирішення типових проблем. Розглядаючи особисту провину за невдачі, людина усвідомлює цілі, які вона перед собою ставить, на які істотні ознаки умов ситуацій вона орієнтується під час виконання дій, і які кінцеві результати отримує. Позитивні результати дій підкріплюються, а негативні після виявлення причин помилок виправляються [7].

Завдяки внутрішньому діалогу при виявленні причин невдач, поповнюється спектр орієнтовної основи дій, скорочується кількість помилок і за рахунок усвідомлення і узагальнення підходів до вирішення проблем у людини підвищується рівень впевненості у собі. У зв'язку з накопиченням впевненості, емоційні стреси і переживання мають зменшитися. Людина відчуває такі зміни в собі за рахунок того, що діалог з собою розширюється, з'являються і закріплюються певні уявлення про свої здібності, людина починає розуміти відповідає та чи інша діяльність її здібностям чи ні.

Таким чином, вирішується головне питання життя – я в житті на своєму місці чи ні? Якщо ні, то треба подумати, чи не змінити діяльність на ту, яка

ближче до мого призначення в житті. Це головна мета в житті – займатися самостійною творчою діяльністю, які відповідає вашим здібностям, від якої ви отримуєте позитивні емоції і не можете без неї існувати. Людина повинна розуміти, що успіху можна досягти тільки на шляху організованої і цілеспрямованої діяльності інтернального характеру, а не за рахунок екстернального везіння.

Кореляція між фактором інтернальності та фактором самоповаги становить 0,135 ($p = 0,570$). Значення свідчать про збільшення показників за цими факторами після психокорекції. (Додаток 4)

Якщо порівнювати показники психопатії до та після самокорекції, вона становить 0,590 ($p = 0,006$); показники інтернальності – 0,622 ($p = 0,003$); показники самоповаги – 0,626 ($p = 0,003$). Такі значення є дуже значимі і говорять про те, що студенти прагнуть до незалежності, в області інтернальності до невдач шукають причини у собі, а не у зовнішньому світі та прагнуть до самостійності, активності.

Ми проаналізували результати психопатії, отримані за методикою «Рівень саморозвитку особистості» і попрацювали над тим, аби прибрати цілі, які не характерні для дорослої зрілої людини, а ті, що спрямовані на прагнення до незалежності залишити. Це дозволило студентам перейти з егоцентричної позиції на більш високу – раціональну позицію, потім студенти приступили до аналізу життєвих ситуацій з позицій інтернальності, тобто шукали причини невдач у собі, а не у різних обставинах чи інших людях.

Також ми застосували оцінку розбіжності експериментальних даних за допомогою t-критерія Стьюдента для наукового підтвердження гіпотези дослідження. У Додатку 3 можна побачити таблицю з обчисленим T-критерієм Стьюдента для даної методики.

Розрахунки показують нам про існування достовірних відмінностей на статистично значимому рівні між показниками за факторами психопатії, інтернальності та самоповаги до та після психокорекції. А саме, ми отримали

такі показники : психопатія до та після корекції становить -7,259 ($p < 0,001$), інтернальність -4,796 ($p < 0,001$) та самоповага -4,819 ($p < 0,001$) (Додаток 3).

Ці дані свідчать про значне збільшення показників після корекції. Тобто, студенти готові брати на себе відповідальність, вчитися на помилках задля досягнення поставленої мети та саморозвитку, адже цей процес є тривалим та індивідуальним. Студенти впевнено ставлять далекі цілі у розвитку, впевнені у своїй силі долати будь-які бар'єри і труднощі на шляху до досягнення високої мети.

Незалежність від думок інших є важливим показником переходу особистості на вищий щабель саморозвитку, який є одним із найважливіших у становленні зрілої самоактуалізованої особистості.

Також, у підтвердження минулих розрахунків, можна навести значимі кореляції Спірмена між факторами, що також вказують на значні відмінності між ними ($p < 0,001$) дота після проведення психокорекції. По фактору психопатії коефіцієнт становить 0,594 ($p = 0,006$), по фактору інтернальності 0,550 ($p = 0,012$) та по фактору самоповаги 0,546 ($p = 0,013$) (Додаток 5).

Можна зробити висновок, що завдяки психокорекції студенти змінили вектор інтернальності до невдач та прагнуть до самостійної творчої активності.

3.3. Повторна діагностика цільової спрямованості студентів

Саморозвиток називають важливим компонентом професійного світогляду і критерієм якості підготовки випускника вищої школи. Таким чином, в число цілей освіти включається допомога в становленні особистості як суб'єкта власного розвитку.

Метою самокорекції було допомогти студентам змінити спрямованість своїх цілей – з егоїстичних, близьких до альтруїстичних, далеких - тобто сформувані у студентів прагнення до вершини саморозвитку – самоактуалізації. Наведемо характеристику цього процесу.

Ще А. Маслоу у своїй піраміді потреб потребу в самоактуалізації висуває на саму її вершину. Ця потреба розглядається як провідна тенденція у спрямованості на ріст та саморозвиток особистості. Представлені автором риси самоактуалізованої особистості містять в собі загальнолюдські цінності і можуть розглядатись як ті ідеали, до яких повинна прагнути людина.

Згідно з А. Маслоу, самоактуалізація – бажання стати усім, чим можливо; потреба у самовдосконаленні, у реалізації свого потенціалу. Її шлях складний і пов'язаний з переживанням страху невідомості і відповідальності, але він – шлях до повноцінного, внутрішньо багатого життя [31].

Термін «самоактуалізація» вказує на те, що людина проявляє самостійність у своїй активності, від кореня слова акт-, а те, ким вона може бути, залежить від розуміння себе і того, яке місце у цьому процесі займають її інтереси, здібності і задатки, які можуть реалізуватися у майбутньому.

Як гуманіст Маслоу зазначає, що ідея самоактуалізації полягає у тому, що людину не потрібно додатково стимулювати, підштовхувати до роботи, вона не може жити без улюбленої професійної діяльності, яка їй цікава, так як в основі її лежить творчість по самостійно створюючому новому продукту.

Автор, крім базових потреб, виділяє ще «метапотреби», якими керують «метамотивації». І самоактуалізовані люди, на його думку, більш зрілі та ними рухає «метамотивація».

«Люди, відібрані як самоактуалізовані суб'єкти прислуховуються до свого власного голосу; вони беруть на себе відповідальність; вони чесні; нарешті, вони наполегливо працюють. Вони з'ясовують для себе, хто вони такі, причому не тільки в плані життєвого призначення» [30].

А. Маслоу наголошує на важливості інтроспекції як процесу що дозволяє отримати інформацію зі свого власного внутрішнього світу.

Самоактуалізація – творча тенденція людської природи. Вона складає основу розвитку і вдосконалення організму. Хоча за своєю природою самоактуалізація – це універсальний феномен, ті специфічні цілі, до яких прагнуть різні люди, мають різні внутрішні потенції, які надають своєрідність

їх цілям і визначають лінії індивідуального розвитку і росту, так само як відрізняється їх оточення і культура, до яких вони повинні пристосовуватися і з яких вони повинні «витягти» все те, що необхідно для їх росту [49].

К. Гольдштейн ввів принцип самоактуалізації як властивого кожному організму прагнення до максимально повної актуалізації та розвитку закладених в нього можливостей і здібностей. Пізніше він перемістив акценти з біологічної актуалізації на сутнісну реалізацію людської природи, тим самим затвердивши потребу в розвитку як рушійну силу розвитку особистості.

Таким чином, процеси саморозвитку і особливо процес самоактуалізації мають важливе значення у житті людини, причому у її професійній сфері. Ця сфера займає специфічне місце протягом усього життєвого шляху людини, починаючи з юності. Таке місце відводиться професійній діяльності тому, що незалежно від того, працює людина чи вже знаходиться на пенсії, самоактуалізована особистість може продовжувати займатися творчістю у вибраній професії, навіть тільки заради себе, тому що без такої діяльності людина не може жити.

Повторна діагностика допомогла нам побачити відмінності у постановці цілей до та після самокорекції, як змінився їх зміст та спрямованість.

Результати за методикою ЦСО ми занесли до таблиці у Додатку 7. І за цими показниками вже можна побачити зміни у кращому напрямку.

На графіку (рис. 3.2.) ми відобразили процес саморозвитку студентів-психологів 2го курсу. Порівнявши цей графік з графіком, який показує процес саморозвитку до самокорекції, можна інтерпретувати таку динаміку як **ПОЗИТИВНУ**.

При психологічному аналізі цілей усі цілі особистості були різними за змістом, за віддаленістю від ситуації теперішнього часу, відрізнялись за предметами потреби і мотивації, що спонукала до їх постановки та з'явилося багато цілей, які були спрямовані на творчий саморозвиток.

При кореляційному аналізі (Додаток 9) ми знайшли негативну кореляцію між процесами самореалізації та самоактуалізації, яка становить $-0,487$ ($p = 0,029$). Показники говорять про те, що студенти багато цілей приділили процесу самоактуалізації, порівняно з самореалізацією. Це може вказувати на прагнення особистості до видів діяльності, що розкривають її потенційні здібності, відображають самостійний і творчий характер діяльності у навчально-професійній, громадській, самодіяльній чи особистій сферах.

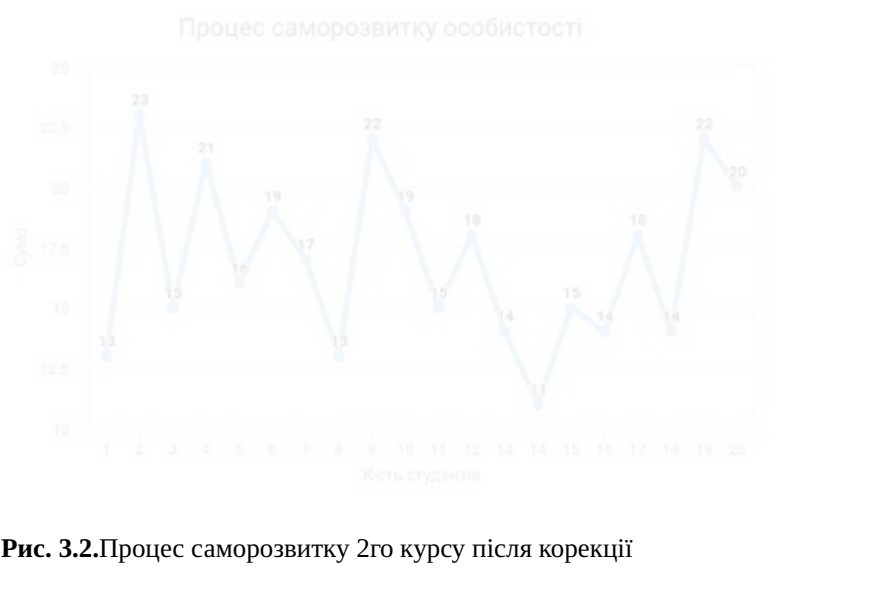


Рис. 3.2. Процес саморозвитку 2го курсу після корекції

Також є негативний кореляційний зв'язок, але не на значимому для нас рівні між процесом самовизначення та самоактуалізацією, який становить $-0,024$ ($p = 0,921$). Так як студенти вже визначилися з обраною професією, вони приділили мало цілей цьому процесу саморозвитку. Але, все ж таки, усі процеси взаємопов'язані та мають однакову психологічну природу, тому суттєвих відмінностей немає.

Порівнюючи показники по процесам саморозвитку до та після самокорекції кореляційним аналізом не визначено суттєвих відмінностей. Зазначемо показники : самореалізація = $-0,011$ ($p = 0,963$), самовизначення =

-0, 159 ($p = 0, 503$), самовдосконалення = -0, 152 ($p = 0, 521$), та самоактуалізація = -0, 231 ($p = 0, 327$).

Статистично рівень значимості не підтверджується, але наявний негативний кореляційний зв'язок, хоч і не значний. Ми бачимо позитивну динаміку, тенденцію до відмінностей і такі показники можна трактувати як параметри однієї природи, вказуючи їх футтурреальність.

Додаток 8 містить обчислений t-критерій Стьюдента для методики ЦСО і показує значимі відмінності до та після самокорекції. Найбільш вагомим вони є у процесі самореалізації (-3,273; $p=0,004$), самоактуалізації (-14,693; $p<0,001$) та самовдосконалення (-2,286; $p=0,034$). Також сумарна кількість цілей, спрямованих на саморозвиток суттєво відрізняється до та після психокорекції і становить -9,974 ($p<0,001$).

Такі значимі коефіцієнти вказують на те, що студенти зазначили багато цілей, спрямованих на саморозвиток після психокорекції, порівняно з показниками до. Вони прагнуть розвиватися у навчально-професійній, громадській, особистій діяльності, вдосконалювати свої здібності, рухатися вперед та досягати великих цілей.

Останній сумарний показник цілей саморозвитку концентрує в собі основні риси особистості, яка прагне до саморозвитку. Така особистість відрізняється самоповагою та інтернальністю до невдач. Цей показник інтернальності характерний для далеких цілей.

Усі чотири процеси саморозвитку взаємопов'язані та є складовими одне одного. Процес самовдосконалення має місце у процесі самоактуалізації, тому що без прагнення до досконалості в певній діяльності не виникне бажання постійно прогресувати і рухатися вперед до головної мети життя.

На графіку (рис. 3.3.) ми відобразили кількість цілей, спрямованих на саморозвиток по кожному процесу у студентів після психокорекції. Найбільше змінились значення за процесом самоактуалізації, що свідчить про зрілість особистості та вказує на постановку цілей на далеке майбутнє.

З графіку видно як збільшилась кількість цілей по процесу самоактуалізації, що свідчить про ефективність програми психокорекції.

Результати значеннь позицій після корекції ми відобразили у Додатку 12. Можна відразу побачити як змінились значення позицій у кращий бік. Цілей, які відносяться до егоцентричної позиції стало набагато менше, і навпаки, альтруїстична позиція поповнилась більшою кількістю цілей. Це свідчить про ефективну роботу студентів над своїм розвитком, цілями, потребами, відношенням до життя. Самокорекція сприяла виробленню іншого ставлення до своїх минулих цілей, які, у більшості, були направлені лише на задоволення егоїстичних потреб, бажанню матеріальних благ. А після ретельного самоаналізу та рефлексії своєї поведінки та думок, студенти почали ставити далекі цілі, спрямовані вже на майбутнє, творчий розвиток, а головне, саморозвиток, який передбачає самореалізацію у житті, самовдосконалення своїх здібностей і навичок, та, головну мету життя – самоактуалізацію як особистості, яка незалежна та вільна від стереотипів та думки інших людей і займається справою, яка приносить задоволення.

При розрахунку кореляції Пірсона (Додаток 14) ми знайшли негативний кореляційний зв'язок між егоцентричною та раціональною позиціями з коефіцієнтом, який становить $-0,395$ ($p=0,084$), що вказує на більше число цілей раціональної позиції; між егоцентричною та альтруїстичною $-0,639$ ($p=0,002$) – значима відмінність, говорить, що після психокорекції збільшилась кількість далеких цілей; та між раціональною і альтруїстичною позиціями $-0,454$ ($p=0,044$) – також значимий результат, що знову доводить більшу кількість цілей, спрямованих на самоактуалізацію.

Наші висновки підтверджуються також кореляцією Спірмена (Додаток 15), коефіцієнт між егоцентричною та альтруїстичною позиціями становить $-0,638$ ($p=0,002$), а між раціональною та альтруїстичною $-0,621$ ($p=0,003$).

Результати до та після психокорекції становлять : на егоцентричній позиції 0,583 ($p=0,007$); на раціональній 0,830 ($p<0,001$) та на альтруїстичній 0,580 ($p=0,007$).

Студенти свідомо ставили далекі цілі на майбутнє, відштовхуючись від свої здібностей, інтересів, навичок. Через раціональну позицію вони змінили свою цільову спрямованість в бік зрілої, самоактуалізованої особистості.

Зрозуміло, що чим більше цілей альтруїстичної позиції, тим більше особистість орієнтується на віддалені цілі майбутнього часу, вона є більш творчою, самоактуалізується тощо.

Призначення людини розкривається в процесі реалізації творчої діяльності, коли інстанція «Ідеального Я» ставить віддалені та високі цілі.

В процесі переходу від близьких цілей через середні до далеких, особистість зазнає значних змін. Ці зміни полягають в тому, що в близьких цілях відображається дитинство особистості, а у далеких – той ідеал, до якого особистість неусвідомлено прагне, а вже середні цілі є відображенням періоду юнацтва як процесу становлення свідомості й особистості.



Рис. 3.3. Кількість цілей, спрямованих на саморозвиток

Обираючи професію, людина обирає своє майбутнє. Для переходу на альтруїстичну позицію такий вибір вже є усвідомленим. Це означає, що суб'єкт розуміє і відчуває, що обрана професія його. Критерієм того, що вона «твоя» є : інтерес, швидкість і легкість оволодіння знаннями, вміннями і навичками, успіхи в досягненні мети в порівнянні з іншими, позитивні емоції після її досягнення і бажання продовжувати займатися обраною діяльністю і вдосконалюватися в ній.

Вступаючи на шлях підйому на альтруїстичну позицію, особистості необхідно приймати самостійні рішення і бути незалежною, слідуючи власному інтересу, прагненню до далеких і вищих цілей, для того, щоб «знайти себе і своє місце в житті». Необхідно також прагнути до оволодіння творчими способами вирішення проблем.

Далекі цілі – це прерогатива футурреальної функції альтруїстичного типу цільової спрямованості особистості. При постановці далеких цілей як пріоритетних вже на несвідомому рівні вони висувуються на перші місця, а при усвідомленні цей пріоритет не піддається сумніву на основі функції активності у альтруїстів[7].

Свобода особистості проявляється в можливості людини управляти своїм розвитком, яка базується на здатності до самосвідомості і пов'язана з гнучкістю, відкритістю, готовністю до змін.

Таким чином, ми отримали об'єктивні характеристики змісту спрямованості особистості через її цільовий компонент, який показує рівні прояву футурреальної функції психіки.

Дана проективна методика може бути наглядним прикладом того як може змінюватись особистість протягом років, як можуть змінюватись її цілі, бажання, мрії, світогляд. І це підтверджує що, дійсно, всі цілі спрямовані у майбутнє – людина орієнтується на те, чого вона хоче досягти, що змінити.

Висновки до третього розділу

Ми проводили психокорекційну роботу, пов'язану зі зміною особистісної позиції суб'єкта (студентів), за допомогою розробленої Я. В. Васильєвим методики цільової спрямованості особистості. Основною ідеєю цього підходу було те, що людина живе майбутнім і заради майбутнього, тому такий напрямок був названий у психології «футурреальним».

Під час проведення психокорекційної роботи ми також спиралися на гуманістичну теорію А. Маслоу, яка дає **правильний напрямок стратегічного розвитку особистості в бік саморозвитку і самоактуалізації**. У його теорії акцентується увага на перспективі розвитку особистості, що характерно для футурреального підходу.

Стратегія дослідження полягала у проведенні порівняльного аналізу показників цільової спрямованості та рівня саморозвитку у респондентів експериментальної та контрольної груп до та після експериментального впливу – участі у спеціально розробленій психокорекційній програмі Я. В. Васильєва та В. І. Каневського.

Підставою дослідження було положення про ефективність самокорекції як методу саморозвитку студентів-психологів.

Психокорекційним результатом цієї програми стало усвідомлення студентами себе суб'єктами саморозвитку та збільшення цілей, спрямованих на самоактуалізацію. За допомогою відкриття певних якостей, особистісних рис, здібностей, прийняття своїх недоліків студенти через рац позицію змогли змінити спрямованість своїх цілей у позитивну сторону.

Учасники психокорекційних занять, аналізуючи свої особисті якості, сформували тенденцію до постановки далеких цілей та змінили вектор цільової спрямованості.

Дослідження динаміки показників цільової спрямованості дозволило зробити висновок про ефективність програми самокорекції.

Були виявлені значимі зменшення показників цільової спрямованості у студентів експериментальної групи, тоді як у контрольній групі відбулось деяке збільшення цих показників.

Статистично значимим виявилось збільшення цілей альтруїстичної позиції та зміна віддаленості цілей з близьких на далекі.

На основі результатів проведеного дослідження можна зробити наступні висновки :

1. Програма психокорекції позицій цільової спрямованості особистості сприяє зміні цілей з близьких на далекі та направленню на самоактуалізацію.

2. У результаті використання методів самоаналізу та рефлексії у студентів розвинулось усвідомлення себе суб'єктами саморозвитку та важливості постановки далеких цілей.

3. Перспективним є реалізація програми психологічної допомоги випускникам ВНЗ, у яких гостро стоїть питання професійної реалізації – пошуку місця роботи, направлена на постановку та збільшення середніх і далеких цілей, направлені на професійний розвиток.

Результати статистичного аналізу по виявленню достовірності відмінностей показників за допомогою критерія Стьюдента та кореляційного аналізу показали, що існують відмінності у групі респондентів до та після проведення корекційних заходів.

Таким чином, процес формування пов'язаний зі зміною позицій особистості, тоді коли перед нею ставляться нові та вищі цілі, відносно теперішніх ситуацій певної діяльності, до ситуацій майбутнього часу, яка дозволяє змінити позицію особистості від егоцентричної, через раціональну, до альтруїстичної. На останній особистісній позиції людина досягає вищого рівня саморозвитку – стає самоактуалізованою особистістю.

У результаті такого дослідження тестуючим вказуються ті проблеми, які потрібно коригувати. Такий підхід корекції особистісних проблем можна використовувати в різних видах діяльності людини.

ВИСНОВКИ

У дипломній роботі ми досліджували процес саморозвитку та виконали поставлені завдання :

1. Проаналізували і узагальнили теоретичні підходи до вивчення феномена саморозвитку, визначили багатоплановість та тривалість даного процесу, що до нього входять ще чотири процеси – самореалізація, самовизначення, самовдосконалення та самоактуалізація. Всі вони взаємопов'язані та доповнюють один одного.

У першому розділі роботи ми дослідили різні теорії, концепції психічного розвитку особистості та переконалися у його важливості ще з дитячого віку, як фундамент для майбутньої особистості.

З нашої точки зору найбільш вдале визначення саморозвитку як тривалого процесу самостійної активності людини у постановці перспективних цілей та їх досягненні , направлених на ріст та розвиток власної особистості.

2. Обґрунтували особливості саморозвитку студентів-психологів, визначили, що юнацький вік має свої психологічні особливості.

Період юності характеризується становленням свідомості та самосвідомості, світогляду, пошуку сенсу життя. Необхідним компонентом є процес самовизначення особистості, і перш за все – професійного. Юнаки

визначають свої здібності, недоліки, формується самооцінка, самопізнання, самостійне мислення.

3. Обрали відповідно до мети, систему дослідницьких процедур, спрямованих на вивчення особливостей цільової спрямованості студентів-психологів 2 курсу, скористалися методиками : «Рівень саморозвитку особистості» та «Дослідження цільової спрямованості особистості».

4. Експериментально продіагностували цільову спрямованість студентів-психологів та визначили переважання близьких цілей, егоцентричної позиції, відсутність прагнення до самостійної активності.

5. Провели психокорекцію позицій цільової спрямованості студентів-психологів за допомогою «Зошита з психокорекції» та Навчального посібника.

6. Здійснили повторну психодіагностику цільової спрямованості студентів-психологів і знайшли певні відмінності між факторами та процесами саморозвитку до та після проведення психокорекції.

7. Статистично обробили матеріали дослідження ті підтвердили гіпотезу, що самокорекція є ефективним методом саморозвитку студентів-психологів та сприяє постановці альтруїстичних цілей при плануванні майбутнього.

Процес саморозвитку особистості розглядають як процес, безпосередньо пов'язаний із задоволенням потреби у зростанні та розвитку.

Саморозвиток – це позитивний поетапний процес, але він не є однорідним цілісним процесом чи окремою діяльністю, а здійснюється у різних взаємопов'язаних формах, до яких відносяться самовизначення, самовдосконалення, самоактуалізація і самореалізація.

Саморозвиток визначається життєвими і особистісними смислами, пронизаний смислоутворенням, яке наближує до самого себе через зростаюче саморозуміння і самоустремління. Але процес саморозвитку пов'язаний з подоланням труднощів (бар'єрів), які свідомо чи несвідомо сприймаються як перешкоди саморозвитку.

Психологічними умовами, що забезпечують успішність саморозвитку є: зріле «Я» особистості (що має такі характеристики, як автономність, самоідентичність, інтернальність), відкритість, толерантність до нового, наявність усвідомленої мети самоздійснення як орієнтира саморозвитку (самовизначення) та активної життєвої стратегії.

Дослідження цільової спрямованості особистості, проведені Я. В. Васильєвим, показали, що провідним фактором розвитку є психологічний фактор у його провідній функції.

Механізмами як функціональними засобами саморозвитку виступають рефлексія, саморегуляція та зворотний зв'язок.

Шлях досягнення самоповаги і альтруїстичної позиції, а головне основної мети життя – стану щастя, можливий в будь-якому дорослому віці, якщо людина знайде себе і своє місце в житті за рахунок задоволення інтересу в творчій роботі.

Дослідження цільової спрямованості особистості, як складової частини футурреальної психології показали, що орієнтація на ситуації майбутнього часу за допомогою далеких цілей веде до вищих процесів саморозвитку особистості.

Саморозвиток – є важливою складовою росту та розвитку людини.

Корекція цілей людей змінює їх особистісну позицію в сторону здорової особистості. Вони стають більш впевненішими у собі, оптимістичними та готовими далі займатися саморозвитком, аж до досягнення рівня самоактуалізованої особистості.

Дана тема є актуальною для вивчення та дослідження адже охоплює практично весь період життя людини та торкається усіх сфер діяльності.

Джерелом розвитку особистості є пізнавальний інтерес, який бере участь у саморозвитку протягом всього життя, але все залежить від самої людини, від її прагнення змінюватись, рости, пізнавати щось нове.

Якщо у людини наявна мотивація до саморозвитку, прогнозування, цілепокладання, планування, самоконтроль, вміння бачити проблему й

аналізувати протиріччя, то у такому разі можна говорити про значно вищий рівень розвитку на шляху до самоактуалізації.

Дослідження самокорекції як методу саморозвитку на основі методики цільової спрямованості особистості за допомогою кореляційного аналізу показало ефективність даного процесу.

Дану тему можна досліджувати у різних аспектах, вона є досить багатогранною та вміщує в собі різний спектр психологічних особливостей.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андреев А.С. Личностный рост: целенаправленность и спонтанность /А.С. Андреев// Психологические проблемы самореализации личности. - 2013. - Вып. 14. - С. 121-130.
2. Анцыферова Л. И. Некоторые теоретические проблемы личности / Л. И. Анцыферова // Психология личности: сб. ст. / сост. А. Б. Орлов; – М., 2001. – 365 с.
3. Бандура А. Теория социального научения / А. Бандура. СПб. – Евразия, 2000. – 320 с.
4. Берн Э. Игры, в которые играют люди. Люди, которые играют в игры / Э. Берн. – СПб. : Лениздат, 1992. – 400 с.
5. Бернс Р. Что такое Я-концепция // Психология самосознания. – Самара : БАХРАХ-М, 2000. – С. 333-392.
6. Васильев Я. В. Психокорекція позицій цільової спрямованості особистості : навчальний посібник / Я. В. Васильев, В. І. Каневський. – Миколаїв : Вид-во ЧНУ ім. Петра Могили, 2018. – 88 с.
7. Васильев Я. В. Футурреальная психология личности : Монография / Я. В. Васильев. – Николаев : Изд-во «Илион», 2007. – 519 с.

8. Васильев Я.В. Целевая направленность личности (футурреальный подход) / Я. В. Васильев. Saarbrücken: Palmarium Academic Publishing, 2015. – 232 с.
9. Выготский Л. С. Собрание сочинений в 6 т. Т. 4. Детская психология / Под ред. Д. Б. Эльконина. – М. : Педагогика, 1984. – 432 с.
10. Гальперин П. Я. Введение в психологию / П. Я. Гальперин. – М. : МГУ, 1976. – 150 с.
11. Гальперин П. Я. Лекции по психологии : учебное пособие / П. Я. Гальперин. – 3-е изд. – М. : КДУ, 2007. – 400 с.
12. Головаха Е., Панина Н. Психология человеческого взаимопонимания // Е. Головаха, Н. Панина. - К.: Изд-во.«Украина», Институт социологии НАН Украины, 2002. – 223 с.
13. Горностай П.П. Готовность личности к саморазвитию как психологическая проблема / П.П. Горностай // Проблема саморазвития личности: методология и практика. – Луцк, 1990. – с. 126–138.
14. Грот Н. Я. Основания экспериментальной психологии // В. Вундт. Очерк психологии. – М., 2012. – 56 с.
15. Джемс У. Научные основы психологии / У. Джемс. – Мн. : Харвест, 2003. – 528 с.
16. Джордж К. Теория личности (теория личных конструктов) / К. Джордж. – СПб.: «Речь», 2000. – 249 с.
17. Еріксон Е. Г. Трагедія особистості / Е. Г. Еріксон. – Вид-во «Алгоритм», 2008. – 256 с.
18. Жмуров В. А. Большая энциклопедия по психиатрии / В. А. Жмуров. М., 2012. – 864 с.
19. Журавлев А.Л., Знаков В.В. / Под ред. А. Л. Журавлева, В. В. Знакова, З. И. Рябикиной, Е. А. Сергиенко. — М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2009. — 619 с.

20. Злобин Ю.Д. Психологическая коррекция личности: задачи, подходы, приёмы: Учебное пособие. – Челябинск: Изд-во ЮУрГУ, 2005. – Ч. II. – 35 с.
21. Кон И. С. Психология самосознания // И. С. Кон. – Самара : БАХРАХ-М, 2000. – 336 с.
22. Костюк Г. С. Навчально-виховний процес і психічний розвиток особистості / За ред. Л. М. Проколієнко – К.: Рад. шк., 1989. – 608 с.
23. Кузікова С.Б. Психологічні основи становлення суб'єкта саморозвитку в юнацькому віці. Монографія. / С.Б. Кузікова. – Суми: Вид-во «МакДен», 2012. – 410 с.
24. Леонтьев Д. А. Современная психология мотивации. Сборник. — Смысл, 2002. — С. 29—37.
25. Липс Т. Самосознание / Т. Липс. – СПб., 1903. – 240 с.
26. Литвиненко І. С. Сьогодні про майбутнє // Дошкільне виховання / І. С. Литвиненко. – 2001. - №10.
27. Макарец Н.Ф. Самовершенствование как фактор социализации индивида : автореф. дис. канд. филос. наук / Н.Ф. Макарец. – К., 1987. – 19 с.
28. Максименко С. Д. Генезис существования личности / С. Д. Максименко. – К. : ООО «КММ», 2006, - 240 с.
29. Маралов В. Г. Основы самопознания и саморазвития: Учеб. пособие для студ. сред. пед. учеб. заведений. — 2-е изд., стер. — М.: Издательский центр «Академия», 2004. — 256 с.
30. Маслоу А. Новые рубежи человеческой природы / Пер. с англ. М.: Смысл, 1999. — 425 с.
31. Маслоу А. Теория человеческой мотивации // А. Маслоу Мотивация и личность. Пер. А. М. Татлыбаевой. — К.: Psylib, 2004. – 450 с.
32. Михальчук Н., Хупавцева Н. Розвиток особистісного досвіду майбутнього психолога під час його професійної підготовки у вищій школі // Освіта регіону: політологія, психологія, комунікації.

- Український науковий журнал. Університет “Україна”, 2011. №3. С.385–389.
33. Натадзе Р. Г. Воображение как фактор поведения // Хрестоматия по психологии. – М. : Просвещение, 1977. – 286 с.
34. Немов Р. С. Психология: учеб. для студ. высш. пед. учеб. Заведений / Р. С. Немов. – М.: гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2007г. – 651 с.
35. Обуховский К. Галактика потребностей. Психология влечений человека. – СПб.: Издательство «Речь», 2003. – 296 с.
36. Оплетин А.А. Теории и концепции саморазвития личности в трудах психологов / А. А. Оплетин//Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта». – 2014. - №6 (112). – С. 135-140.
37. Осипова А.А. Общая психокоррекция. Учебное пособие. - М.: СФЕРА, 2002. - 510 С.
38. Пиаже Ж. Психология интеллекта. – Изд-во «Питер», 2003. – 192 с.
39. Райгородский Д. Я. Практическая психодиагностика. Методика диагностики уровня субъективного контроля : учебное пособие / Редактор-составитель : Д. Я. Райгородский. – Самара : Изд. Дом «БАХРАХ-М», 2008. – С. 288–297.
40. Райгородский Д. Я. Практическая психодиагностика. Методика минимума : учеб. пособ. / Д. Я. Райгородский. – Самара : Изд. «БАХРАХ-М», 2008. – С. 260-269.
41. Роджерс К.Р. Консультирование и психотерапия. – М.: Апрель-пресс; ЭКСМО-пресс, 1999. – 464 с.
42. Роджерс К. Р. Консультирование и психотерапия : Новейшие подходы в области практической работы. – М. : Психотерапия, 2006. – 512 с.
43. Рубинштейн С. Л. Проблемы общей психологии. – М. : Педагогика, 1976. – 416 с.
44. Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии. – СПб. : Питер, 1999. – 720 с.

45. Семиченко В. А. Проблеми мотивації поведінки та діяльності людини / В. А. Семиченко. – К. : Міленіум, 2004. – 521 с.
46. Скиннер Б. Ф. Наука и человеческое поведение / Б. Ф. Скиннер. – Новосибирск, 2015. – 461 с.
47. Слостенин В. А., И. Ф. Исаев, А. И. Мищенко, Е. Н. Шиянов. Педагогика : учеб. пособ. для студ. пед. учеб. завед. / М. : Школа-Пресс, 1998. – 576 с.
48. Столяренко Л. Д. Основы психологии. Практикум / под ред. – сост. Л. Д. Столяренко. – Ростов н/Д.: Феникс, 2008. – 672 с.
49. Терлецька Л. П. Психічне здоров'я особистості. Технологія самоаналізу Монографія. – К. : ВПЦ «Київський університет», 2003. – 150 с.
50. Трофимова Ю.В. Два подхода к пониманию саморазвития как психологического феномена /Ю.В. Трофимова// Педагогика и Психология. – 2010. - №2. – С. 42-46.
51. Фрейд З. Психология бессознательного. – Изд-во : «Питер». 2010. – 400 с.
52. Фризен М.А. Феномен «саморазвития» в проблемном поле современной психологии /М.А. Фризен // Вестник КРАУНЦ. Гуманитарные науки. - 2013. - Вып. 1 (21). - С. 75-85.
53. Фромм Э. Иметь или быть / Э. Фромм. М. : Прогресс, 1990. – 320 с.
54. Хорни К. Самоанализ / К. Хорни. – М. : Академический проект, 2006. – 208 с.
55. Хухлаева О. В. Психология развития: молодость, зрелость, старость : учебное пособие / О.В. Хухлаева. – 3-е издание, стереотипное. – Москва : Академия, 2006. – 208 с.
56. Цукерман Г. А., Мастеров Б. М. Психология саморазвития / Г. А. Цукерман. – М., 1995. – 288 с.
57. Шадриков В. Д. Интеллектуальные операции / В. Д. Шадриков. – М.: Логос, 2006. – 99 с.

58. Шнейдер, Л. Б. Психология идентичности : учебник и практикум для бакалавриата и магистратуры / Л. Б. Шнейдер. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 328 с.
59. Шостром Э., Браммер Л. Терапевтическая психология. Основы консультирования и психотерапии. – СПб. : Сова; М. : Эксмо, 2002. – 625 с.
60. Штепа О. Ресурс-менеджмент // У кн.: Самоменеджмент (самоорганізування особистості). Львів: ЛНУ імені Івана Франка, 2012. С. 294–329.
61. Шукина М.А. Психология саморазвития личности: Монография / М.А. Шукина - СПб:СПбГУ, 2015. - 348 с.
62. Шукина М. А. Саморазвитие как форма жизнестроительства // Вестник Вятского государственного гуманитарного университета. 2012. № 2(1). С. 141-146.
63. Шукина М.А. Системные характеристики группы понятий «само-» /М.А. Шукина// Психологические проблемы самореализации личности. - 2010. - Вып. 13. - С. 71-81.
64. Шукина М. А. Структура группы понятий «само-» в профессиональном сознании психологов // Вестник Тюменского государственного университета. Сер. 9. Педагогика. Психология. 2011. № 9. С. 198-206.
65. Эльконин Д. Б. Психическое развитие в детских возрастах : Избранные труды. – М. – Воронеж. НПО «МОДЭК», 2001. – 417 с.
66. Юнг К. Аналитическая психология Тавистокские лекции. – Изд-во «Азбука», 2007. – 240 с.
67. Якунин В.А. Педагогическая психология: Учеб. пособие - 2-е изд. – СПб.: Изд-во В.А. Михайлова, 2000. – 349 с.

ДОДАТКИ

Додаток 1

Результати за анкетною «Рівень саморозвитку особистості» до корекції

№	Pd	In	Cy	Σ, сума
1	2	6	10	24
2	6	10	9	33
3	5	9	7	29
4	3	9	10	26
5	5	3	8	17
6	4	11	3	18
7	4	10	9	26
8	6	11	13	34
9	5	11	12	31
10	4	8	13	30
11	4	11	13	28
12	2	7	13	26
13	5	11	13	31
14	7	9	3	21
15	3	11	13	27

95

16	2	9	13	24
17	3	8	10	21
18	5	6	8	19
19	4	7	13	24
20	5	10	7	22

Додаток 2

Результати за анкетною «Рівень саморозвитку особистості» після корекції

№	Pd	In	Cy	Σ, сума
1	5	8	14	24
2	7	12	12	25
3	8	11	13	18
4	7	10	13	30
5	7	9	9	20
6	7	12	8	26
7	5	12	12	23
8	7	11	17	26
9	6	11	15	29
10	6	11	15	27
11	6	13	15	29
12	6	11	14	25
13	7	11	14	30
14	8	10	11	25
15	5	10	12	27

96

16	2	11	12	25
17	6	10	11	27
18	6	10	10	26
19	9	11	13	33
20	6	10	15	31

Додаток 3

Обчислення t-критерія Стьюдента (анкета «Саморозвиток особистості»)

Критерій парних виборок

		Парні різниці					t	ст.св.	Знач. (двухстороння)
		Середнє	Середньов. відхилення	Середньов. помилка середнього	95% довірчий інтервал для різниці				
					Нижня	Верхня			
Пара 1	Rd_до - Rd_після	-2,100	1,294	,289	-2,705	-1,495	-7,259	19	,000
Пара 2	In_до - In_після	-1,850	1,725	,386	-2,657	-1,043	-4,796	19	,000
Пара 3	Su_до - Su_після	-2,750	2,552	,571	-3,944	-1,556	-4,819	19	,000
Пара 4	Σ_до - Σ_після	-,750	5,693	1,273	-3,414	1,914	-,589	19	,563

Додаток 4

Кореляція Пірсона (анкета «Рівень саморозвитку особистості»)

		Кореляції							
		Pd_до	ln_до	Су_до	Σ_до	Pd_піс ля	ln_після	Су_післ я	Σ_післ я
Pd_до	Кореляція Пірсона	1	,200	-,427	,166	,590**	,173	,000	-,065
	Знач. (двухстороння)		,398	,061	,483	,006	,465	1,000	,784
	N	20	20	20	20	20	20	20	20
ln_до	Кореляція Пірсона	,200	1	,089	,556*	-,068	,622**	,357	,350
	Знач. (двухстороння)	,398		,710	,011	,776	,003	,122	,130
	N	20	20	20	20	20	20	20	20
Су_до	Кореляція Пірсона	-,427	,089	1	,580**	-,322	,143	,626**	,362
	Знач. (двухстороння)	,061	,710		,007	,166	,547	,003	,117
	N	20	20	20	20	20	20	20	20
Σ_до	Кореляція Пірсона	,166	,556*	,580**	1	,035	,419	,751**	,131
	Знач. (двухстороння)	,483	,011	,007		,885	,066	,000	,583
	N	20	20	20	20	20	20	20	20
Pd_після	Кореляція Пірсона	,590**	-,068	-,322	,035	1	,058	-,040	,103
	Знач. (двухстороння)	,006	,776	,166	,885		,809	,866	,665
	N	20	20	20	20	20	20	20	20
ln_після	Кореляція Пірсона	,173	,622**	,143	,419	,058	1	,135	,154
	Знач. (двухстороння)	,465	,003	,547	,066	,809		,570	,516
	N	20	20	20	20	20	20	20	20
Су_після	Кореляція Пірсона	,000	,357	,626**	,751**	-,040	,135	1	,358

Знач. (двухстороння)	1,000	,122	,003	,000	,866	,570		,121	
N	20	20	20	20	20	20	20	20	
Σ_після	Кореляція Пірсона	-,065	,350	,362	,131	,103	,154	,358	1
Знач. (двухстороння)		,784	,130	,117	,583	,665	,516	,121	
N		20	20	20	20	20	20	20	20

*. Кореляція значима на рівні 0,05 (двухстороння).

**. Кореляція значима на рівні 0,01 (двухстороння).

Додаток 5

Кореляції Спірмена (анкета «Рівень саморозвитку особистості»)

		Кореляції							
		Pd_до	In_до	Sy_до	Σ_до	Pd_післ я	In_піс ля	Sy_піс ля	Σ_після
Pd_до	Коефіцієнт кореляції	1,000	,260	-,418	,204	,594**	,105	,020	-,035
	Знач. (двухстороння)	.	,269	,067	,388	,006	,659	,934	,885
	N	20	20	20	20	20	20	20	20
In_до	Коефіцієнт кореляції	,260	1,000	,145	,533*	-,014	,550*	,305	,334
	Знач. (двухстороння)	,269	.	,543	,016	,952	,012	,191	,150
	N	20	20	20	20	20	20	20	20
Sy_до	Коефіцієнт кореляції	-,418	,145	1,000	,538*	-,301	,217	,546*	,378
	Знач. (двухстороння)	,067	,543	.	,014	,197	,358	,013	,100
	N	20	20	20	20	20	20	20	20
Σ_до	Коефіцієнт кореляції	,204	,533*	,538*	1,000	,028	,482*	,690**	,152
	Знач. (двухстороння)	,388	,016	,014	.	,906	,031	,001	,523
	N	20	20	20	20	20	20	20	20
Pd_після	Коефіцієнт кореляції	,594**	-,014	-,301	,028	1,000	,081	-,106	,096
	Знач. (двухстороння)	,006	,952	,197	,906	.	,735	,657	,687
	N	20	20	20	20	20	20	20	20
In_після	Коефіцієнт кореляції	,105	,550*	,217	,482*	,081	1,000	,194	,037
	Знач. (двухстороння)	,659	,012	,358	,031	,735	.	,414	,876
	N	20	20	20	20	20	20	20	20
Sy_після	Коефіцієнт кореляції	,020	,305	,546*	,690**	-,106	,194	1,000	,402
	Знач. (двухстороння)	,934	,191	,013	,001	,657	,414	.	,079
	N	20	20	20	20	20	20	20	20
Σ_після	Коефіцієнт кореляції	-,035	,334	,378	,152	,096	,037	,402	1,000
	Знач. (двухстороння)	,885	,150	,100	,523	,687	,876	,079	.

N	20	20	20	20	20	20	20	20
---	----	----	----	----	----	----	----	----

*. Кореляція значима на рівні 0,05 (двухстороння).

** . Кореляція значима на рівні 0,01 (двухстороння).

Додаток 6

Результати за методикою «Цільової спрямованості особистості» до корекції

№	самореалізація	самовизначення	самовдосконалення	самоактуалізація	Σ, сума
1	2	0	4	0	6
2	1	1	3	0	5
3	1	1	4	0	6
4	2	1	5	0	8
5	2	1	3	1	7
6	5	0	4	0	9
7	1	0	5	0	6
8	1	0	3	0	4
9	2	1	2	0	5
10	1	1	4	0	6
11	2	0	6	0	8
12	0	1	2	0	3
13	1	0	6	0	7
14	4	1	5	0	10
15	2	1	2	0	5
16	2	1	4	0	7
17	2	1	5	2	10
18	4	2	5	1	12

100

19	3	0	3	0	6
20	4	1	4	0	9

Додаток 7

Результати за методикою «Цільової спрямованості особистості» після корекції

№	Самореалізація	Самовизначення	Самовдосконалення	Самоактуалізація	Σ, сума
1	3	1	4	5	13
2	7	1	7	8	23
3	2	0	5	8	15
4	5	1	8	7	21
5	2	0	6	8	16
6	1	1	8	9	19
7	1	2	6	8	17
8	1	0	2	10	13
9	3	2	8	9	22
10	4	0	5	10	19
11	3	0	4	8	15
12	4	2	4	8	18
13	7	1	2	4	14
14	4	1	2	4	11
15	5	1	4	5	15
16	3	1	3	7	14

101

17	4	0	8	6	18
18	5	0	5	4	14
19	6	1	7	8	22
20	5	1	8	6	20

Додаток 8

Обчислення t-критерія Стьюдента для методики ЦСО

Критерій парних виборок

		Парні різниці					t	ст.св.	Знач. (двухстороння)
		Середнє	Середнє кв. відхилення	Середнє помилка середнього	95% довірчий інтервал для різниці				
					Нижня	Верхня			
Пара 1	самореал_до - самореал_після	-1,650	2,254	,504	-2,705	-,595	-3,273	19	,004
Пара 2	самовиз_до - самовиз_після	-,100	,968	,216	-,553	,353	-,462	19	,649
Пара 3	самовдоск_до - самовдоск_після	-1,350	2,641	,591	-2,586	-,114	-2,286	19	,034
Пара 4	самоакт_до - самоакт_після	-6,900	2,100	,470	-7,883	-5,917	-14,693	19	,000
Пара 5	$\Sigma_{до} - \Sigma_{після}$	-10,000	4,484	1,003	-12,099	-7,901	-9,974	19	,000

Додаток 9

Кореляція Пірсона (методика «ЦСО»)

		Кореляції									
		самореа	самовиз	самовдо	самоакт		самореа	самовиз	самов	самоа	
		л_до	_до	ск_до	_до	Σ_до	л_після	_після	доск_п	зація_	Σ_післ
									ісля	після	я
самореал_до	Кореляція Пірсона	1	,114	,201	,124	,748"	-,011	-,094	,291	-,323	-,022
	Знач. (двухстороння)		,632	,395	,601	,000	,963	,695	,214	,165	,926
	N	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
самовиз_до	Кореляція Пірсона	,114	1	-,172	,387	,317	,277	-,159	,163	-,260	,072
	Знач. (двухстороння)	,632		,469	,091	,173	,238	,503	,494	,269	,764
	N	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
самовдоск_до	Кореляція Пірсона	,201	-,172	1	,179	,667"	,064	-,319	-,152	-,398	-,345
	Знач. (двухстороння)	,395	,469		,449	,001	,789	,171	,521	,082	,137
	N	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
самоакт_до	Кореляція Пірсона	,124	,387	,179	1	,504'	,000	-,463'	,271	-,231	-,052
	Знач. (двухстороння)	,601	,091	,449		,023	1,000	,040	,248	,327	,827
	N	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
Σ_до	Кореляція Пірсона	,748"	,317	,667"	,504'	1	,100	-,379	,189	-,527'	-,197
	Знач. (двухстороння)	,000	,173	,001	,023		,676	,099	,425	,017	,405
	N	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20

N		20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
самореал_після	Кореляція Пірсона	-,011	,277	,064	,000	,100	1	,083	,047	-,487*	,304
	Знач. (двухстороння)	,963	,238	,789	1,000	,676		,729	,845	,029	,192
N		20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
самовиз_після	Кореляція Пірсона	-,094	-,159	-,319	-,463*	-,379	,083	1	,147	-,024	,322
	Знач. (двухстороння)	,695	,503	,171	,040	,099	,729		,535	,921	,166
N		20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
самовдоск_після	Кореляція Пірсона	,291	,163	-,152	,271	,189	,047	,147	1	,285	,832**
	Знач. (двухстороння)	,214	,494	,521	,248	,425	,845	,535		,222	,000
N		20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
самоакт_після	Кореляція Пірсона	-,323	-,260	-,398	-,231	-,527*	-,487*	-,024	,285	1	,468*
	Знач. (двухстороння)	,165	,269	,082	,327	,017	,029	,921	,222		,038
N		20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
Σ_після	Кореляція Пірсона	-,022	,072	-,345	-,052	-,197	,304	,322	,832**	,468*	1
	Знач. (двухстороння)	,926	,764	,137	,827	,405	,192	,166	,000	,038	
N		20	20	20	20	20	20	20	20	20	20

** Кореляція значима на рівні 0,01 (двухстороння).

* Кореляція значима на рівні 0,05 (двухстороння).

Додаток 10

Кореляції Спірмена (методика «ЦСО»)

		Кореляції									
		самореа	самовиз	самовдо	самоа		самореал	самовиз	самовдос	самоакт	Σ_післ
		л_до	_до	ск_до	кт_до	Σ_до	_після	_після	к_після	_після	я
самореал	Коефіцієнт кореляції	1,000	,107	,173	,233	,702"	,081	-,053	,317	-,342	,002
_до	Знач. (двухстороння)	.	,654	,465	,322	,001	,735	,825	,173	,141	,993
	N	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
самовиз_	Коефіцієнт кореляції	,107	1,000	-,166	,426	,184	,310	-,145	,188	-,252	,129
до	Знач. (двухстороння)	,654	.	,485	,061	,436	,184	,543	,428	,284	,588
	N	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
самовдос	Коефіцієнт кореляції	,173	-,166	1,000	,162	,734"	,059	-,271	-,113	-,442	-,332
к_до	Знач. (двухстороння)	,465	,485	.	,494	,000	,804	,248	,637	,051	,153
	N	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
самоакт_	Коефіцієнт кореляції	,233	,426	,162	1,000	,472'	,004	-,518'	,238	-,251	-,085
до	Знач. (двухстороння)	,322	,061	,494	.	,036	,988	,019	,313	,286	,721
	N	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
Σ_до	Коефіцієнт кореляції	,702"	,184	,734"	,472'	1,000	,099	-,336	,202	-,502'	-,168
	Знач. (двухстороння)	,001	,436	,000	,036	.	,678	,148	,393	,024	,479
	N	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
самореал	Коефіцієнт кореляції	,081	,310	,059	,004	,099	1,000	,120	,062	-,517'	,285
_після	Знач. (двухстороння)	,735	,184	,804	,988	,678	.	,613	,795	,020	,223
	N	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
самовиз_	Коефіцієнт кореляції	-,053	-,145	-,271	-,518'	-,336	,120	1,000	,124	-,055	,296
після	Знач. (двухстороння)	,825	,543	,248	,019	,148	,613	.	,603	,818	,205
	N	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
самовдос	Коефіцієнт кореляції	,317	,188	-,113	,238	,202	,062	,124	1,000	,262	,832"
к_після	Знач. (двухстороння)	,173	,428	,637	,313	,393	,795	,603	.	,264	,000
	N	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
	Коефіцієнт кореляції	-,342	-,252	-,442	-,251	-,502'	-,517'	-,055	,262	1,000	,448'

105

самоакт_	Знач. (двухстороння)	,141	,284	,051	,286	,024	,020	,818	,264	.	,047
після	N	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
Σ_після	Коефіцієнт кореляції	,002	,129	-,332	-,085	-,168	,285	,296	,832**	,448*	1,000
	Знач. (двухстороння)	,993	,588	,153	,721	,479	,223	,205	,000	,047	.
	N	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20

** Кореляція значима на рівні 0,01 (двухстороння).

* Кореляція значима на рівні 0,05 (двухстороння).

Додаток 11

Значення позицій особистості (методика «ЦСО») до корекції

№ студента	Позиції цільової спрямованості особистості, к-сть цілей		
	Егоцентрична	Раціональна	Альтруїстична
1	7	7	6
2	9	9	2
3	12	7	1
4	16	3	1
5	8	8	4
6	8	12	0
7	2	12	6
8	8	3	9
9	12	4	4
10	8	9	3
11	11	8	1
12	10	9	1
13	9	11	0
14	9	9	2
15	7	13	0
16	11	8	1
17	7	11	2
18	9	9	2
19	10	7	3
20	8	11	1

Додаток 12

Значення позицій особистості (методика «ЦСО») після корекції

№ студента	Позиції цільової спрямованості особистості, к-сть цілей		
	Егоцентрична	Раціональна	Альтруїстична
1	4	6	10
2	2	9	9
3	5	5	10
4	10	4	6
5	5	8	7
6	4	11	5
7	2	9	9
8	4	6	10
9	5	6	9
10	3	9	8
11	7	6	7
12	5	9	6
13	4	8	8
14	2	9	9
15	6	10	4
16	7	8	5
17	6	10	4
18	7	9	4
19	7	7	6
20	8	8	4

Додаток 13

Обчислення t-критерія Стьюдента позицій особистості (за методикою «ЦСО»)

		Критерій парних виборок							
		Парні різниці					t	ст.св.	Знач. (двухстороння)
		Середн є	Середньо кв.відхилен ня	Середньо кв. помилка середнього	95% довірчий інтервал для різниці				
					Нижня	Верхня			
Пара 1	Его_до - Его_після	3,900	2,292	,512	2,827	4,973	7,610	19	,000
Пара 2	Рац_до - Рац_після	,650	1,663	,372	-,128	1,428	1,748	19	,097
Пара 3	Альт_до - Альт_після	-4,550	2,089	,467	-5,528	-3,572	-9,739	19	,000

Додаток 14

Кореляція Пірсонапозицій особистості (за методикою «ЦСО»)

		Кореляції					
		Его_до	Рац_до	Альт_до	Его_після	Рац_після	Альт_після
Его_до	Кореляція Пірсона	1	-,646**	-,387	,583**	-,623**	-,044
	Знач. (двухстороння)		,002	,091	,007	,003	,855
	N	20	20	20	20	20	20
Рац_до	Кореляція Пірсона	-,646**	1	-,454*	-,265	,830**	-,438
	Знач. (двухстороння)	,002		,044	,259	,000	,053
	N	20	20	20	20	20	20
Альт_до	Кореляція Пірсона	-,387	-,454*	1	-,360	-,275	,580**
	Знач. (двухстороння)	,091	,044		,119	,240	,007
	N	20	20	20	20	20	20
Его_після	Кореляція Пірсона	,583**	-,265	-,360	1	-,395	-,639**
	Знач. (двухстороння)	,007	,259	,119		,084	,002
	N	20	20	20	20	20	20
Рац_після	Кореляція Пірсона	-,623**	,830**	-,275	-,395	1	-,454*
	Знач. (двухстороння)	,003	,000	,240	,084		,044
	N	20	20	20	20	20	20
Альт_післ я	Кореляція Пірсона	-,044	-,438	,580**	-,639**	-,454*	1
	Знач. (двухстороння)	,855	,053	,007	,002	,044	
	N	20	20	20	20	20	20

** Кореляція значима на рівні 0,01 (двухстороння).

* Кореляція значима на рівні 0,05 (двухстороння).

Кореляції парних виборок

		N	Кореляція	Значимість
Пара 1	Его_до & Его_після	20	,583	,007
Пара 2	Рац_до & Рац_після	20	,830	,000
Пара 3	Альт_до & Альт_після	20	,580	,007

Додаток 15

Кореляції Спірмена позицій особистості (за методикою «ЦСО»)

		Кореляції					
		Его_до	Рац_до	Альт_до	Его_після	Рац_після	Альт_після
Его_до	Коефіцієнт кореляції	1,000	-,595**	-,280	,434	-,567**	,086
	Знач. (двухстороння)	.	,006	,232	,056	,009	,718
	N	20	20	20	20	20	20
Рац_до	Коефіцієнт кореляції	-,595**	1,000	-,430	-,271	,861**	-,462*
	Знач. (двухстороння)	,006	.	,058	,247	,000	,040
	N	20	20	20	20	20	20
Альт_до	Коефіцієнт кореляції	-,280	-,430	1,000	-,347	-,265	,503*
	Знач. (двухстороння)	,232	,058	.	,134	,259	,024
	N	20	20	20	20	20	20
Его_після	Коефіцієнт кореляції	,434	-,271	-,347	1,000	-,179	-,638**
	Знач. (двухстороння)	,056	,247	,134	.	,450	,002
	N	20	20	20	20	20	20
Рац_після	Коефіцієнт кореляції	-,567**	,861**	-,265	-,179	1,000	-,621**
	Знач. (двухстороння)	,009	,000	,259	,450	.	,003
	N	20	20	20	20	20	20
Альт_після	Коефіцієнт кореляції	,086	-,462*	,503*	-,638**	-,621**	1,000
	Знач. (двухстороння)	,718	,040	,024	,002	,003	.
	N	20	20	20	20	20	20

** Кореляція значима на рівні 0,01 (двухстороння).

* Кореляція значима на рівні 0,05 (двухстороння).

21	https://theses.oa.edu.ua/DATA/23/%D0%A8%D0%B8%D1%88%D0%BA%D1%96%D0%BD%D0%B0_dis.doc.pdf	5 Джерело	0.11%	
22	http://psychologis.com.ua/-1-611.htm		0.11%	
23	https://mydisser.com/ru/catalog/view/18137.html		0.11%	
24	https://vseosvita.ua/library/diplomna-robota-modeli-vzaemodii-pedagogiv-z-ditmi-112885.html	17 Джерело	0.1%	
25	http://lib.mgppu.ru/OpacUnicode/index.php?url=/notices/index/IdNotice:42601		0.1%	
26	http://psychology.univer.kharkov.ua/16_17_doki/VanSiao_diss.pdf	3 Джерело	0.1%	
27	http://um.co.ua/7/7-19/7-19206.html	5 Джерело	0.09%	
28	http://elibrary.kubg.edu.ua/14635/1/Dys_Reshetilova_07_01%281%29.pdf	2 Джерело	0.09%	
29	https://www.oa.edu.ua/doc/dis/Kulesha.pdf		0.09%	
30	http://www.ipras.ru/cntnt/rus/dop_dokume/minisajty_/skotnikova-irina-grigorevna.html	2 Джерело	0.09%	
31	https://kpfu.ru/staff_files/F1569223440/Nigmatov.Shakirova.Teoriya.pdf	2 Джерело	Неприйнятний контент	0.08%
32	http://uchebana5.ru/cont/3354274.html		0.08%	
33	https://doc4web.ru/pedagogika/metodika-pidgotovki-maybutnih-uchiteliv-pochatkovih-klasiv-do-fo.html	19 Джерело	0.08%	
34	http://st-hum.ru/sites/st-hum.ru/files/pdf/vasylyev.pdf	17 Джерело	0.08%	
35	http://ref.rushkolnik.ru/v32671/?page=3	4 Джерело	0.08%	
36	https://pdpu.edu.ua/doc/vr/yamnickiy/dis.pdf		0.08%	
37	http://www.kspu.edu/FileDownload.ashx/diss_VinnykT.pdf?id=63796806-3c1c-4f20-95d2-7051d10d958a	3 Джерело	0.07%	
38	http://eprints.zu.edu.ua/20502/1/%D0%97%D0%B1%D1%96%D1%80%D0%BD.PDF		0.07%	
39	http://irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?C21COM=2&i21DBN=UJRN&P21DBN=UJRN&IMAGE_FILE_DOWNLOAD...		0.07%	
40	http://geum.ru/next/art-119750.leaf-11.php		0.07%	
41	https://revolution.allbest.ru/psychology/00580856_0.html		0.07%	
42	http://www.knuba.edu.ua/ukr/wp-content/uploads/2018/03/%D0%97%D0%91%D0%A0%D0%9D%D0%98%D0%9A-%D0%9A...		0.07%	

