

**Н. В. Старинська**доцент кафедри практичної психології  
Київський університет імені Бориса Грінченка**ПРОГРАМА РОЗВИТКУ САМОАКТУАЛІЗАЦІЇ СТУДЕНТІВ**

*У статті розглядаються особливості розвитку властивостей самоактуалізованої особистості студентів. Подані механізми розвитку особистісних властивостей: самопізнання, самостимулювання, самопрограмування, самореалізація та самопрезентація. Наводяться тематичні блоки програми розвитку самоактуалізації студентів та їх прогнозовані результати.*

**Ключові слова:** самоактуалізація, самореалізація, студент, механізми розвитку особистісних властивостей.

**Постановка проблеми.** Наукова проблема полягає в тому, що в сучасних роботах розглядаються окремі аспекти особистості, яка самоактуалізується, її специфічні особливості, проте постає необхідність дослідження та розвитку самоактуалізації як інтегративного особистісного утворення, яке представлено певними особистісними властивостями і має свої особливості прояву в студентському віці.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** У психології розуміння самоактуалізації пов'язане з ідеями особистісного саморозвитку й динамічної концепції особистості (К. Абульханова-Славська, Л. Анциферова, І. Бех, Л. Божович, Б. Братусь, І. Булах, Є. Головаха, О. Кроник, Д. Леонтьєв, С. Максименко, І. Маноха, В. Муляр, В. Роменць, Л. Сохань, В. Татенко, Т. Титаренко та ін.).

Проблема самоактуалізації в студентському віці досліджена в роботах О. Городілової, І. Єгоричевої, Л. Кобильник, Є. Лопатіна, Н. Петрової, І. Туркової, І. Саділова, Т. Соломки, Л. Цурикової, Є. Яценко та ін. Окремі аспекти розвитку професійних здібностей, особливостей самовизначення, самореалізації та самоактуалізації висвітлено в працях В. Міхеєва, М. Молоканова, В. Фокіна, Н. Щербакової, Є. Яценко та ін.

**Мета статті** – розробити програму розвитку властивостей особистості студентів, які сприяють ефективній реалізації їхніх потенційних можливостей, особистісному зростанню.

**Виклад основного матеріалу.** Теоретичними підвалинами для розроблення програми слугували такі механізми розвитку особистісних властивостей, як: самопізнання, самостимулювання, самопрограмування, самореалізація та самопрезентація.

Самопізнання забезпечує усвідомлення, з'ясування своїх можливостей, своїх позитивних та негативних якостей, особистісних властивостей, що сприяють або перешкоджають повному вияву себе. Самостимулювання як внутрішнє спонукання до саморозвитку, самостійної роботи над удосконаленням своєї особистості передба-

чає використання прийомів самокритики, самостимуляції, самонаказу, самообов'язковості, самопримусу. Самопрограмування охоплює формулювання мети й завдань, визначення шляхів, ресурсів для повного прояву своїх потенційних можливостей. Основними елементами самореалізації вважають: прийоми організаційно-управлінського характеру, інтелектуальний розвиток, саморегуляцію психічних станів. Самопрезентація може бути визначена як уявлення форм і методів роботи над собою, що відповідають актуальному розвитку властивостей особистості.

Психологічний зміст програми передбачає створення умов для усвідомлення особистістю своїх індивідуальних особливостей, більш чіткого та глибокого уявлення про себе та свій актуальний стан; розвиток здатності адекватно вибудовувати життєві плани, цілі, коригувати їх. Реалізація психологічного змісту програми забезпечується під час відкриття й пошуку себе, формування відповідальності та свободи, привітності та відкритості, орієнтації на успіх і творчість. Тому особистість буде здатна стати на шлях самоактуалізації, жити осмислено та продуктивно.

Під час реалізації програми особливу увагу необхідно звернути на створення клімату довіри, який дозволить продемонструвати велику інтенсивність зворотного зв'язку. Це надасть можливість учасникам реально побачити себе очима інших, зорієнтуватися у власному внутрішньому світі й досвіді прояву своїх можливостей, вирішенні проблем, реалізації поставлених цілей. Визначальною для створення клімату довіри є рольова позиція тренера, яка повинна бути спрямована не на протиставлення себе групі, а на інтеграцію з нею, тобто він повинен виступати як один з учасників групи, хоча і задавати на початкових етапах групові норми й моделі поведінки.

Програма складається із чотирьох тематично взаємопов'язаних блоків. У кожному блоці виділяємо окремі завдання.

Перший блок є інформаційно-аналітичною основою тренінгу і передбачає осмислення про-

цесу самоактуалізації, аналіз, оцінювання якостей і властивостей особистості, що сприяють повному прояву можливостей.

Завдання першого блоку:

- 1) актуалізація процесу самоактуалізації;
- 2) ознайомлення з обмеженнями й перешкодами самоактуалізації;
- 3) побудова кожним учасником групи власного шляху реалізації потенціалу;
- 4) створення мотивації на самозміну;
- 5) аналіз позитивних та негативних якостей особистості, оцінювання можливості їх використання для самоактуалізації;
- 6) складання портрету особистості, що самоактуалізується.

Другий блок спрямований на формування в учасників групи здатності приймати себе та інших, міжособистісно взаємодіяти.

Завдання другого блоку:

- 1) активізація самопізнання;
- 2) самоаналітична робота, яка сприяє прийняттю власної особистості;
- 3) формування позитивного ставлення до інших людей;
- 4) розвиток умінь встановлювати адекватну систему стосунків і спілкування з оточенням;
- 5) вироблення навичок попереджати й вирішувати конфлікти.

Третій блок орієнтований на вироблення навичок щодо планування робочого часу й цілепокладання; прагнення досягати високих результатів і майстерності в діяльності.

Завдання третього блоку:

- 1) отримання теоретичних знань про особливості ефективного планування робочого часу, життєвих цілей;
- 2) набуття практичних навичок раціональної організації робочого дня;
- 3) розвиток умінь адекватно формулювати цілі;
- 4) оцінювання доцільності виконуваних дій у досягненні бажаних результатів;
- 5) створення умов для формування мотивації досягнення успіху.

Четвертий блок присвячений розвитку умінь долати труднощі в різних складних ситуаціях; вихованню творчої настанови, прагнення до досконалості, самоактуалізації.

Завдання четвертого блоку:

- 1) ознайомлення з терміном «проблема»;
- 2) переживання досвіду проблемної ситуації;
- 3) формування групового вирішення проблеми;
- 4) розвиток умінь висувати, аналізувати і перебудувати ідеї;
- 5) подолання бар'єрів творчого процесу.

Реалізація першого блоку програми передбачає ознайомлення студентів з теоретичними положеннями гуманістичної теорії, поглядами на розвиток особистості вітчизняних учених,

що працюють над проблемою самоактуалізації особистості.

Звертаємо увагу на те, що «<...> самореалізація особистості є, насправді, органічно притаманною будь-якій людині (і зовсім недоречними є тези, що нібито дуже невелика кількість людей (3% за А. Маслоу) – самореалізуються, оскільки це «роблять» усі)» [1, с. 168]. З метою уникнення занепокоєння через те, що тільки незначний відсоток людей досягає вершин самоактуалізації, доцільно навести також погляди інших сучасних учених (Г. Балл, М. Бондар, М. Гасюк, В. Гупаловська, Л. Кобильник, Ю. Долінська), які підкреслюють, що кожна людина має приховані задатки й здібності, тому важливо не гальмувати в собі прагнення до самоактуалізації, успіху, не боятися його. Водночас також науковці стверджують, що самоактуалізація є складним і тривалим процесом, який потребує чіткого визначення мети, значних вольових зусиль, спрямованої самоактивності, великих психологічних та енергетичних витрат.

Прогнозований результат першого блоку програми: вихід за межі сформованого уявлення процесу самоактуалізації; усвідомлення вектора життєдіяльності, пошуків, самореалізації; стимулювання прагнення до всебічного й безперервного розвитку своєї особистості; аналіз внутрішніх ресурсів, що сприяють або перешкоджають розкриттю сутнісних сил, максимальній реалізації своїх можливостей.

У процесі реалізації другого блоку програми відбувається формування здатності приймати свою особистість, пізнавати та приймати інших людей, ефективно взаємодіяти з оточенням.

Необхідність цього блоку зумовлено тим, що людина, яка сприймає себе такою, якою вона є, здатна адекватно визначати власні здібності та можливості, сприймати інших людей і взаємодіяти з ними; виявляти особистісні якості (рішучість, твердість, наполегливість, впевненість), які допомагають досягти більш високого рівня самоактуалізації особистості. Підтвердженням цього є думка К. Роджерса, що людина, яка сприймає себе, також зможе схвалювати і сприймати інших людей. Тенденція до самоактуалізації ототожнюється К. Роджерсом із прагненням поводити себе і розвиватися (отримувати унікальний досвід) відповідно до того, як людина свідомо себе сприймає [2].

Прогнозований результат другого блоку: прийняття власної особистості такою, якою вона є, умінь дослухатися, довіряти власному «Я»; більш позитивне ставлення до інших людей, здатність аналізувати їхню поведінку; умінь міжособистісно взаємодіяти, встановлювати вербальний і невербальний контакт, попереджати й вирішувати конфлікти.

Під час реалізації третього блоку програми організовується робота з формування та розвитку навичок планування свого часу, висунення мети; з розвитку мотивації досягнення успіху, шляхом формування нових позитивних когнітивних процесів (сприйняття, мислення, ставлення до самого себе).

У цьому блоці перед виконанням практичних завдань учасникам пропонують прослухати міні-лекції, які містять інформацію про важливість раціонального планування часу, висунення реальних і досяжних цілей; правила й етапи планування часу та цілей.

Після теоретичного ознайомлення учасникам пропонуються практичні заняття, які мають на меті, з урахуванням отриманих знань, відпрацювання вмінь спланувати робочий день, проаналізувати ефективність управління своїм часом, значущість минулого, майбутнього і сьогодення в житті; поставити мету, виділяючи проміжні цілі, способи і засоби досягнення.

Також здійснюється робота, спрямована на підвищення мотивації досягнення успіху, оскільки тільки високомотивовані особистості схильні виявляти значні вольові зусилля у своїй діяльності (зокрема, у навчально-професійній) і досягати поставлених цілей і значних результатів [3].

Прогнозований результат третього блоку передбачає: планування робочого часу, орієнтуючись не на процес діяльності (корисність дій), а на кінцеву мету (результат); усвідомлення послідовності виконання дій, які дозволять йти до своєї мети впевнено й зосереджено; прагнення досягати значних результатів, успіхів у діяльності; прояв наполегливості в досягненні поставленої мети, правильне виконання завдань та досягнення необхідного результату.

Під час реалізації четвертого блоку програми організовується робота з розвитку вміння долати труднощі на шляху до самоактуалізації, нести відповідальність за свої вчинки й дії; з усвідомлення й подолання бар'єрів для прояву та розвитку творчого потенціалу, розвитку вміння творчого самовираження.

Людина щомиті постає перед вибором: просуватися вперед, долати перешкоди, які неминуче виникають на шляху до високої мети, або ж відступити, відмовитися від боротьби. Самоактуалізовані люди завжди вибирають рух уперед, подолання перешкод [4]. Водночас для самоактуалізованих людей характерні творча спрямованість і творчі здібності, які, за А. Маслоу, є універсальною характеристикою їхньої особистості, що пронизує всі її сторони [5]. Творчість для них – це джерело нових вражень і рушійна сила розвитку самого себе [6].

Прогнозований результат четвертого блоку програми: усвідомлення бар'єрів креативності, розвиток уяви та креативності мислення; набуття

навичок вирішення проблем, активізація відповідальності.

Методологічними й методичними знахідками у розробці програми розвитку властивостей особистості, що самоактуалізується, можна вважати:

– можливість її використання як загалом, так і окремими блоками, залежно від індивідуальних особливостей і рівня розвитку особистісних властивостей самоактуалізованої особистості студентів;

– пізнаючи себе, особистість буде змінювати і себе, і навколишню дійсність;

– рефлексія способів поведінки й дій на шляху до самоактуалізації створює умови для знаходження оптимальних шляхів реалізації студентами свого потенціалу;

– під час реалізації програми образи, погляди, мотиви, настанови, що сприймаються особистістю, інтеріоризуються та перетворюються на її власні уявлення;

– з урахуванням виявлених особливостей розвитку властивостей самоактуалізованої особистості потенційних учасників наповнення програми конкретними психотехніками і вправами може змінюватися.

**Висновки.** Запропонована система роботи дозволить студентам, на наш погляд, усвідомити важливість безперервного становлення, розвитку, удосконалення особистості. Оскільки самоактуалізація, тобто реалізація всіх можливостей людини, неможлива без розвитку, збагачення внутрішньоособистісної, мотиваційно-потребнісної площин особистості.

#### Література:

1. Максименко С., Максименко К., Папуча М. Психологія особистості : підручник. Київ : ТОВ «КММ», 2007. 296 с.
2. Мадди С. Теории личности: сравнительный анализ. Пер. с англ. Санкт-Петербург : Речь, 2002. 539 с.
3. Занюк С. Психологія мотивації. Київ : Либідь, 2002. 304 с.
4. Немов Р. Психология : учебник для студентов высших педагогических учебных заведений: в 3 кн. Москва : Гуманит. изд. центр «Владос», 2003. Кн. 1 : Общие основы психологии. 688 с.
5. Анцыферова Л. Психология самоактуализирующейся личности в работах Абрахама Маслоу. *Вопросы психологии*. 1973. № 4. С. 173–180.
6. Старинская Н. Развитие творческой направленности самоактуализации личности подростков в условиях рекреационных учреждений. *Наука і освіта* : науково-практичний журнал Південного наукового Центру НАПН України. Актуальні проблеми рекреаційної психології дитинства : тематичний спецвипуск. 2011. № 11. С. 160–165.

**Старинская Н. В. Программа развития самоактуализации студентов**

*В статье рассматриваются особенности развития свойств самоактуализированной личности студентов. Представлены механизмы развития личностных свойств: самопознание, самостимулирование, самопрограммирование, самореализация и самопрезентация. Приводятся тематические блоки программы самоактуализации студентов и их прогнозируемые результаты.*

**Ключевые слова:** самоактуализация, самореализация, студент, механизмы развития личностных свойств.

**Starynska N. V. A programme aiming to develop student self-actualization skills**

*The article covers features peculiar to the development of self-actualized personality of students. The given mechanisms of personal features are self-cognition, self-stimulation, self-programming, self-realization, and self-presentation. The article includes topical sections of a programme to develop student self-actualization skills and the estimated results.*

**Key words:** self-actualization, self-realization, student, mechanisms of personal development.