

Сердюк Л. З. Особистісна самореалізація та психологічне благополуччя як основні стратегічні лінії мотивації учіння студентів ВНЗ / Л. З. Сердюк / Науковий вісник Чернівецького університету. – Вип. 687. Педагогіка та психологія. – Чернівці: Чернівецький нац. у-т, 2014. – С. 151-159.

УДК 159.923.2 : 159.947.5

Людмила Сердюк

м.Київ

ОСОБИСТІСНА САМОРЕАЛІЗАЦІЯ ТА ПСИХОЛОГІЧНЕ
БЛАГОПОЛУЧЧЯ ЯК ОСНОВНІ СТРАТЕГІЧНІ ЛІНІЇ
МОТИВАЦІЇ УЧІННЯ СТУДЕНТІВ ВНЗ

Постановка проблеми у загальному вигляді. Самореалізація особистості в освітньому середовищі – це розвиток готовності особистості до саморозвитку, як прояву задатків і можливостей. Самореалізація пов'язана з гуманістично орієнтованою освітою, цілісним підходом до розвитку особистості і передбачає збалансований і гармонійний розвиток різних аспектів особистості шляхом докладання адекватних зусиль, спрямованих на розкриття особистісного потенціалу. Самореалізація є не що інше, як *перехід можливості у дійсність*. Тому є формою буття, в якій людина забезпечує власний розвиток, саморозвиток, який є підставою її стійкості як складної, але цілісної самоорганізованої психологічної системи [5, 7].

Самореалізація, саморозвиток, самоактуалізація, самовизначення особистості, як і інші «само-» процеси (саморух, самодетермінація, самоактивність та ін.), є фактами, які проявляються реально і повсюдно. У психології вони зафіксовані і описані, але в достатній мірі не пояснені.

Справа в тому, що «само» припускає дещо, що виходить із внутрішнього, дещо самопричинне, спонукуване і регульоване зсередини.

Найважливішими психологічними характеристиками людини, яка прагне до самореалізації, є ступінь активності її власних зусиль, спрямованих на подолання життєвих труднощів, почуття особистої відповідальності за події, що з нею відбуваються [5].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проведений аналіз літератури [2-7, 9, 10 та ін.] щодо виділення можливих векторів спрямованості мотивації особистості в учбовій діяльності нами були виділені два основні типи мотивації учіння як самодетермінованого процесу – мотивація самореалізації та психологічного благополуччя особистості, психологічному аналізу яких ми приділимо увагу статті.

На основі здійсненого аналізу літературних джерел, *самореалізацію особистості* можна визначити як *мотив* – опредмечування її сутнісних сил і потреб, *прагнення до саморозвитку свого потенціалу*. Отже, прагнення до самореалізації є генералізованою потребою, що являє собою синергію всіх актуальних потреб людини. Процес самореалізації – це процес розгорнутий в часі, а, отже, передбачає послідовність етапів досягнення результатів діяльності, причому як об'єктивних, що мають соціальну значимість, так і індивідуальних, що мають суб'єктивну усвідомлювану значимість.

Прагнення до самореалізації можна також розглядати як автономний психологічний механізм, який енергетично забезпечується синергією напруг дефіцитарних потреб, які підкріплюються і підсилюються особистісними та соціальними потребами, в результаті чого знаходять інтенцію самодетермінації. Висловлюючись термінологією Г. Мюрея, прагнення до самореалізації – це наслідок сумарної (або генералізованої) мотивації, у структурі якої чітко проглядаються три класичні рівні людської психіки – індивідний, особистісний та індивідуальний.

Другим типом мотивації учіння нами було визначено *прагнення до психологічного благополуччя*. Проблема «психологічного благополуччя» особистості в психології, як і в інших науках, має досить глибокі корені. Інтерес до таких досліджень викликана практичною необхідністю у визначенні факторів внутрішньої рівноваги і розвитку особистості, що сприяють її адекватній соціальній поведінці та самореалізації. Особливе значення даний контекст проблеми здобуває в період професійного становлення особистості, оскільки психологічне благополуччя особистості майбутнього фахівця є важливою умовою ефективності та успішності його майбутньої професійної діяльності, що вимагатиме від нього реалізації власних можливостей.

Теоретичну базу для розуміння феномена психологічного благополуччя та його значення в самореалізації особистості заклали дослідження К. Ріфф, Н. М. Бредберн та ін., роботи яких присвячені вивченню суб'єктивного благополуччя особистості, що включає в себе поняття щастя, задоволеності життям, позитивної емоційності, психологічного здоров'я, стійкості духу і т.д. Невипадково М. Аргайл у своїй роботі «Психологія щастя» не рідко використовує це поняття, оскільки «щастя можна розглядати як усвідомлення своєї задоволеності життям або як частоту та інтенсивність позитивних емоцій» [1].

Психологічне благополуччя можна визначити як інтегральний показник ступеня спрямованості особистості на реалізацію основних компонентів позитивного функціонування, а також ступеня реалізованості цієї спрямованості, що суб'єктивно виражається у відчутті щастя, задоволеності собою і власним життям. Як інтегральне особистісне утворення, психологічне благополуччя функціонує в динаміці і тому є *мотиваційним параметром* особистості, ступінь вираженості якого залежить від реалістичності, структурованості, цілісності (узгодженості минулого,

теперішнього і майбутнього) системи ставлень людини та життєвої перспективи, що включає цілі, плани, цінності і прагнення.

Формулювання цілей статті. Метою статті є обґрунтування основних стратегічних напрямів мотивації учіння особистості як самодетермінованого процесу – мотивації самореалізації та психологічне благополуччя, а також визначення чинників та бар'єрів самореалізації особистості студентів ВНЗ.

Виклад основного матеріалу дослідження. Навчання у ВНЗ є важливим етапом соціалізації особистості, який глибоко пов'язаний із процесами саморозвитку особистості, особистісної самореалізації, цей етап припускає створення умов для ефективного розв'язання освітніх завдань, оскільки, з точки зору гуманістичної психології, сенс життя кожної людини полягає в найбільш повній її самореалізації, максимальній успішності у розвитку своїх здібностей, використання соціальних умов для розкриття задатків та обдарованості, а разом з тим і можливою користю для своїх близьких та суспільства. Теорію самореалізації доповнюють також ідеї «сенсу життя» (В. Франкл), «відповідальності за право свободи» (Е. Фромм), «актуалізаторської діяльності» (Е. Шостром). Тому мотиви учіння, як мотиви самореалізації та психологічного благополуччя особистості, на етапі навчання у ВНЗ опосередковані, крім всього, значимістю професії для студента, її цінністю та ідентифікацією себе з обраною професією як майбутнього фахівця.

Актуального значення ці характеристики набувають у ході соціальної адаптації до мінливих умов сучасного життя. Особлива роль у динамізмі соціальних умов (як сприятливих, так і небажаних) належить студентській молоді. Несприятливими факторами є виключеність з активного життя, пасивність, несамостійність, інфантильність молодих людей, пріоритет матеріальних та вузькопрагматичних цінностей і т.д.

Серед найсуттєвіших бар'єрів самореалізації можна виділити такі: нездатність стати суб'єктом власного саморозвитку (роль такого суб'єкта виконують інші); нерозвинутість здібностей до саморозуміння, самопізнання, нечіткість уявлень про себе, що призводить до неадекватної постановки цілей; несформованість механізмів саморозвитку: неприйняття себе, неправильні уявлення про власні перспективи; стереотипи та установки, пов'язані із перебільшенням чи неадекватною значимістю інших людей тощо.

Незважаючи на значну поширеність поняття «психологічне благополуччя» у науковій і науково-популярній літературі, в сучасній вітчизняній психології не має його загальноприйнятого визначення, тому ми детальніше зупинимося на його розгляді та визначенні.

Із поняттям «психологічне благополуччя» особистісної асоціюють цілий ряд близьких за значенням понять: «психічне здоров'я», «позитивний стиль життя», «емоційний комфорт», «якість життя», «самоактуалізована особистість», «задоволеність життям» тощо [8].

Найчастіше зазначені поняття співвідносяться з такою категорією, як «психічне здоров'я». Описуючи критерії психічного здоров'я, дослідники головну роль відводять психічній рівновазі і пов'язаній із нею гармонійності організації психіки і її адаптивних можливостей, адекватність суб'єктивного сприйняття відображуваним предметам, явищам та обставинам, відповідність психічних реакцій, інтенсивності зовнішніх подразників, упорядкованість і причинну зумовленість психічних явищ, критичну самооцінку й оцінку оточуючих обставин, здатність до адекватної зміни поведінки відповідно до змін навколишнього оточення і його організації відповідно до прийнятих морально-етичних норм, почуття прихильності та відповідальності по відношенню до близьких людей, здатність складати та реалізовувати свій життєвий план.

Орієнтація дослідників суб'єктивного благополуччя переважно пов'язана з тим принциповим положенням, що воно оцінюється винятково самою людиною з позицій її цінностей і цілей. Оскільки останні завжди індивідуальні, то універсальної для всіх структури благополуччя бути не може, і єдине, що залишається, – вивчати фактори, які впливають на почуття щастя і задоволеності.

Один із дослідників психологічного благополуччя Р. М. Шаміонов [11] визначає його як поняття, що виражає власне ставлення людини до своєї особистості, свого життя і процес, що має важливе значення з погляду засвоєння нормативних уявлень про зовнішнє та внутрішнє середовище, і характеризується відчуттям задоволеності. Психологічне благополуччя складається із двох провідних компонентів: превалювання позитивних емоцій над негативними і позитивною оцінкою свого життя.

Близьким за змістом психологічному благополуччю є поняття задоволеності, що у психологічних дослідженнях розглядається в різних аспектах: як складова щастя, задоволеність працею, задоволеність життям, однак цілісне розуміння задоволеності також поки що не вироблено. Психологічне або суб'єктивне благополуччя розглядається також в контексті проблеми «якості життя», що має поки що досить розпливчате розуміння.

На підставі інтеграції різних теорій, пов'язаних із благополуччям, К. Ріфф пропонує узагальнену модель психологічного благополуччя, що включає шість складових: позитивне ставлення до себе і свого минулого життя (самоприйняття); наявність цілей і захоплень, що надають життю смисл (мета в житті); здатність виконувати вимоги повсякденного життя (компетентність); почуття постійного розвитку і самореалізації (особистісне зростання); взаємини з іншими, пронизані турботою і довірою (позитивні взаємини з іншими); здатність дотримуватись власних переконань (автономність) [12].

Теоретичні концепції суб'єктивного благополуччя створені переважно в контексті екзистенціально-феноменологічного підходу, але також існують оригінальні і самостійні моделі суб'єктивного благополуччя, зокрема, в роботах А. В. Вороніної та П. П. Фесенко [4, 10]. Відповідно до моделі А. В. Вороніної, психологічне благополуччя визначається як системна якість людини, яка набувається нею у процесі життєдіяльності на основі психофізіологічного збереження функцій, проявляється в переживанні змістовної наповненості і цінності життя в цілому як засобу досягнення внутрішніх, соціально орієнтованих цілей і служить умовою реалізації її потенційних можливостей і здібностей [4].

Відповідно психологічне благополуччя можна визначити як інтегральний показник ступеня спрямованості особистості на реалізацію основних компонентів позитивного функціонування, а також ступеня реалізованості цієї спрямованості, що суб'єктивно виражається у відчутті щастя, задоволеності собою і власним життям.

На основі використання самоактуалізаційного теста (САТ) Е. Шострома ми отримали для аналізу вираженості та порівняння показників самореалізації студентів ВНЗ, отримані на вибірках здорових студентів та студентів, що мають хронічні соматичні захворювання та інвалідність.

Аналіз відмінностей показників самоактуалізаційного теста на основі однофакторного дисперсійного аналізу даних показав, що більшість показників у виділених групах студентів мають статистично значимі відмінності. Відсутні відмінності лише за шкалами «ціннісних орієнтацій», «синергії» та «пізнавальних потреб».

Кількісний аналіз вибірки досліджуваних за ступенем вираженості базових шкал – «компетентність в часі» та «підтримка» – показав, що студентів, які більш-менш виражено орієнтовані на самореалізацію у вибірці студентів із соматичними захворюваннями виявлено 4,8 %, у здорових студентів – 5,4 %. Студентів, які мають тенденцію до вираженої орієнтації на

самореалізацію (для них характерне певне неузгодження рівня значень показників за базовими шкалами), у виділених групах виявилось відповідно 14,6 %, 23,4 %.

У таблиці 1 наведені міри центральної тенденції для показників самоактуалізаційного теста у різних категорій студентів.

Зазначені дані свідчать про те, що в цілому вищий рівень вираженості більшості показників характерний для здорових студентів. У цих студентів більш високі показники «гнучкості поведінки», «сенситивності до себе», «самоприйняття», «контактності» і «креативності». Можливо, що це позитивний вплив спільної діяльності, міжособистісних взаємин із однолітками, які мають суттєві обмеження здоров'я, та результат рефлексії власних можливостей.

Таблиця 1.

Показники самоактуалізаційного теста у різних категорій студентів

| | | Tc | I | SAV | Ex | Fr | S | Sr | Sa | Nc | Sy | A | C | COG | Cr |
|--|----------------|-----|------|------|------|-----|-----|-----|------|-----|-----|-----|------|-----|-----|
| Студенти із соматичними захворюваннями | \bar{X} | 6,6 | 41,1 | 10,6 | 10,5 | 6,1 | 6,2 | 8,1 | 8,7 | 5,6 | 4,1 | 7,4 | 7,9 | 4,8 | 6,1 |
| | Md | 6 | 42 | 11 | 10 | 6 | 6 | 8 | 9 | 6 | 4 | 7 | 8 | 5 | 6 |
| | Mo | 5 | 42 | 12 | 10 | 6 | 7 | 7a | 10 | 6 | 4 | 7 | 7 | 4 | 5 |
| | S _x | 3,1 | 8,4 | 3,1 | 3,1 | 1,9 | 2,1 | 2,9 | 3,1 | 1,7 | 1,5 | 2,3 | 2,5 | 1,7 | 2,1 |
| Здорові студенти | \bar{X} | 7,7 | 47,4 | 11,1 | 12,4 | 6,6 | 6,9 | 8,8 | 10,6 | 4,9 | 3,8 | 8,5 | 10,1 | 5,1 | 7,1 |
| | Md | 8 | 48 | 11 | 13 | 7 | 7 | 8,5 | 11 | 5 | 5 | 8 | 10 | 6 | 7,5 |
| | Mo | 8 | 44 | 11 | 12a | 8 | 7 | 8 | 10a | 5 | 4 | 6 | 10 | 6 | 8 |
| | S _x | 2,1 | 7,2 | 2,7 | 3,3 | 1,9 | 2,3 | 2,6 | 2,8 | 1,3 | 1,3 | 2,3 | 2,5 | 1,6 | 2,3 |

Примітка: шкали САТ: компетентності в часі (Тс); підтримки (I); ціннісних орієнтацій (SAV); гнучкості поведінки (Ex); сензитивності до себе (Fr); спонтанності (S); самоповаги (SR); самоприйняття (SA); уявлень про природу людини (Nc); синергії (Sy); прийняття агресії (A); контактності (C); пізнавальних потреб (COG); креативності (Cr)

Аналіз кореляційних зв'язків (виявлені зв'язки показників самоактуалізаційного теста із показниками методики вивчення мотивації навчання у ВНЗ Т. І. Ільїної значимі на рівні $p < 0,001$) при переважанні внутрішньої чи зовнішньої мотивації навчання студентів, свідчить про те, що при внутрішній мотивації:

- мотив набуття знань пов'язаний із показниками «підтримки» (0,25), «ціннісних орієнтацій» (0,29), «самоприйняття» (0,34), «уявлень про природу людини» (0,25), «креативності» (0,47);

- мотив оволодіння професією пов'язаний із шкалами «ціннісних орієнтацій» (0,33), «підтримки» (0,47), а також пов'язані оберненим зв'язком із шкалами «спонтанності» (-0,29) та «контактності» (-0,34);

- мотив отримання диплома, зауважимо, що цей показник має низькі значення, пов'язаний із шкалами «сенситивності до себе» (0,46), «знання про природу людини» (-0,27), «синергії» (-0,25).

У студентів із зовнішньою мотивацією навчання мотивація набуття знань пов'язана на рівні значимості $p < 0,001$, із «уявленнями про природу людини» (0,24). Враховуючи низькі показники внутрішніх мотивів, уявлення і розуміння себе в даному випадку є також недостатніми. Мотив набуття знань пов'язаний оберненим зв'язком із «компетентністю в часі» (-0,18); мотивація оволодіння професією пов'язана із «компетентністю в часі» (0,19); мотивація отримання диплома пов'язана із шкалами «ціннісні орієнтації» (0,28), «самоповаги» (0,21), «уявленнями про природу людини» (0,17); мотивація успіху пов'язана із «сенситивністю до себе» (0,22) та «самоповагою» (0,33).

Виходячи із отриманих результатів можна зробити короткі **висновки**:

Внутрішньомотивовані студенти орієнтовані на себе, поділяють цінності самореалізації, розуміють і приймають себе, а також і свій вибір професії, креативні. Мотивація успіху у них взаємопов'язана із

компетентністю в часі, гнучкістю поведінки, самоповагою, самоприйняттям, синергією та прийняттям агресії.

Для зовнішньомотивованих студентів характерне дискретне сприйняття свого життєвого шляху, недостатньо чіткі уявлення про себе, своє майбутнє, а мотивація навчання зумовлена отриманням диплома, що є «гарантом» самоповаги та належного статусу в суспільстві.

Досліджуючи особливості та бар'єри самореалізації особистості студентів у вибірках студентів із хронічними соматичними захворюваннями розвиток яких зумовлений дефіцитарністю особистісних ресурсів, та у здорових студентів ми, звичайно, очікували знайти істотні відмінності за досліджуваними показниками. Проте, вираженість показників самореалізації, свідчить про недостатню виразність дефіцитарності особистості у студентів з вадами здоров'я та адаптованість до умов навчання. Однак, внутрішньогрупові зв'язки у виділених групах все ж мають певні відмінності. У них менш виражені, у порівнянні зі здоровими студентами показники компетентності в часі, підтримки, гнучкості поведінки, тобто спостерігається висока потреба студентів з вадами здоров'я у підтримці близького оточення, що стосується вибудовування життєвих завдань і одержання зворотного зв'язку щодо процесу й результативності життя. Соціальне оточення має значний вплив на ефективність і якість життя студента з вадами здоров'я, як у розумінні реальної допомоги, так і психологічної підтримки відчуття їхнього суб'єктивного благополуччя.

Отже, успішність самореалізації та психологічне благополуччя особистості полягає в забезпеченні можливостей розвитку «Я» за допомогою власних зусиль, спільній діяльності з іншими людьми (ближнім і далеким оточенням), суспільством у цілому. Психологічне благополуччя особистості припускає збалансований і гармонійний розвиток різних аспектів особистості шляхом докладання зусиль, спрямованих на розкриття особистісного потенціалу. Оскільки осмисленість життя, пов'язана із показниками

психологічного благополуччя та самореалізації особистості, то її зростанню сприятиме зростання показників усвідомлення життєвих цілей, їх реалістичність та оцінка ймовірності їх досягнення.

Список використаної літератури

1. Аргайл, М. Психология счастья / М. Аргайл. – М. : Прогресс, 1990. – 336 с.
2. Бахарева, Н. К. Субъективное благополучие как системообразующий фактор толерантности : автореф. дис. на соиск. науч. степени канд. психол. наук : спец. 19.00.01 / Н. К. Бахарева. – Хабаровск, 2004. – 18 с.
3. Бочарова, Е. Е. Взаимосвязь ценностных ориентаций, стратегий поведения и субъективного благополучия личности : автореф. дис. на соиск. науч. степени канд. психол. наук: спец. 19.00.01 / Е. Е. Бочарова. – Саратов, 2005. – 18 с.
4. Воронина, А. В. Оценка психологического благополучия школьников в системе профилактической и коррекционной работы психологической службы : автореф. дис. на соиск. науч. степени канд. психол. наук : спец. 05.02.08 / А. В. Воронина. – Томск, 2002. – 16 с.
5. Галажинский, Э. В. Детерминация и направленность самореализации личности / Э. В. Галажинский. – Томск : Изд-во Томского ун-та, 2002. – 182 с.
6. Джидарьян, И. А. Проблемы общей удовлетворённости жизнью: теоретическое и эмпирическое исследование / И. А. Джидарьян, Е. В. Антонова // Сознание личности в кризисном обществе. – М. : Институт психологии РАН, 1995. – С.76-94.
7. Ключко, В. Е. Самореализация личности : системный взгляд / В. Е. Ключко, Э. В. Галажинский. – Томск : Изд-во Томского ун-та, 1999. – 154 с. – С.65-144.

8. Нартова-Бочавер, С. К. Понятие «психологическое пространство личности»: обоснование и прикладное значение / С. К. Нартова-Бочавер // Психологический журнал. – 2003. – №6. – С.37-48.
9. Панина, Е. Н. Взаимосвязь суверенности психологического пространства и субъективного благополучия личности / Е. Н. Панина // Вестник Красноярского государственного университета. Серия «Гуманитарные науки». – 2006. – № 3/2. – С.89-91.
10. Фесенко, П. П. Осмысленность жизни и психологическое благополучие личности : автореф. дис. на соискание учен. степени канд. психол. наук : спец. 19.00.01. / П. П. Фесенко. – М. , 2005. – 16 с.
11. Шамионов, Р. М. Психология субъективного благополучия (к разработке интегративной концепции) [Электрон, ресурс] / Р. М. Шамионов. – Режим доступа: <http://www.myword.ru>
12. Ryff, C. D. The contours of positive human health / C. D. Ryff, B. Singer // Psychological Inquiry. –1998. –Vol. 9. – P. 719-727.

Анотації

У статті теоретично обґрунтовано два основні напрямки мотивації учіння особистості як самодетермінованого процесу – мотивація самореалізації та психологічного благополуччя. Визначено чинники та бар'єри самореалізації особистості студентів ВНЗ. Встановлено, що прагнення до самореалізації і психологічного благополуччя є психологічними механізмами самодетермінації мотивації учіння особистості і зумовлюються синергією її дефіцитарних потреб.

В статтє теоретически обосновано два основных направления мотивации учения личности как самдетерминированного процесса – мотивация самореализации и психологического благополучия. Определенно факторы и барьеры самореализации личности студентов ВУЗа. Установлено что стремление к самореализации и психологическому благополучию являются психологическими механизмами самодетерминации

мотивации учения личности и предопределяются синергией ее дефицитарных нужд.

Two main directions of personality's learning motivation as self-determined process – motivation of self-realization and psychological well-being are theoretically grounded in the article. Factors and barriers of university's students self-realization are determined. Established that the desire for self-realization and psychological well-being are psychological mechanisms of self-determined personality's learning motivation and there are determined by the synergy of defeatists' needs.